

電子報一：Tapas

講到西班牙的飲食文化，就絕對不可能漏掉 **tapas**！所謂的 **tapas** 就是在西班牙飲食中各式各樣小分量的前菜或點心的統稱。很多西班牙人會在晚上下班後先跟同事或是朋友去 **tapas bar** 吃點 **tapas** 然後再回家吃晚餐。(平時大部分的西班牙人都不會在外面餐廳用晚餐，幾乎都會回家自己做，因為外食實在是太昂貴了！晚餐在外面餐廳吃的話，隨便吃點東西都可能會出現一人超過 20 歐以上的價錢。這樣的價錢誰敢天天在外面吃呀？)

什麼？我媽從小就對我說飯前不可以亂吃零食因為這樣會吃不下飯耶！
噢請不用擔心會吃不下飯的問題，因為西班牙人很晚才開始吃午晚餐。而這裡的很晚真的不是隨便說說而已；巴塞隆納的「晚吃飯」代表著 2 點才開始吃午餐(不過有些餐廳大約 1 點多就會開始供應)而晚餐則會晚至 9、10 點才開始吃。相信姊姊，在晚飯時間之前你就會開始肚子餓了！所以這時候你就會深深的體會到 **tapas** 的重要性。

Tapas 的起源來自於 **tapar** 這個西班牙文動詞，是蓋住 (to cover) 的意思。其實有很多種說法，我就講兩個我最常聽到的說法好了！據說呢有位西班牙國王 **Alfonso XIII** 到西班牙南部一個叫做 **Cadiz** 的靠海城市度假，在海邊曬太陽的時候他點了一杯酒來喝。因為 **Cadiz** 海邊的風一向很大，所以服務生在將酒杯拿去給國王的時候為了避免沙子飄進酒杯中所以拿了一片西班牙生火腿蓋在酒杯上。國王喝完酒吃完這個生火腿「蓋子」後就再點了一杯「有蓋子」的酒，於是這樣，拿食物蓋在酒杯上的習慣就開始流傳下來了。另一種受歡迎的說法是說在酒吧中許多人都會拿一片麵包或是小卡片蓋住酒杯來防止果蠅停留在杯緣，久而久之這樣的蓋子就演變成用麵包上放著各種小點心來當作蓋子了。

其實無論 **tapas** 的起源為何，現在它可以拿來指任何種類的小份開胃菜或是小點心。隨便走進一家 **tapas bar** 都可以看到種類非常多、各式各樣五花八門的 **tapas**。**Tapas bar** 有 menu，不過除了一些比較知名或是觀光客較多的餐廳會有英文 menu 之外，大部分都只有西班牙文和加太隆尼亞文的 menu。不過不用擔心，**tapas bar** 顧名思義都會有個 **bar**，你可以坐在吧台那裡看到什麼想吃的就跟服務生點。但是其實 menu 上都還是會有很多吧台那裡沒有的熱食，所以看得懂西班牙文當然是比較方便，不然就只能期盼餐廳裡有會講英文的服務生可以跟你解釋一下了！

在這裡就簡單的介紹一下一些常見和受歡迎的 **tapas** 給大家。(要看推薦的 **tapas bar** 就將滑鼠點到最下面~)

1. Patata Bravas



也就是炸馬鈴薯塊加上美乃滋和辣醬。美乃滋跟辣醬聽起來是多麼不相配的兩個東西，但是搭配在一起與熱騰騰剛炸好的馬鈴薯一起吃下去，是真的噢傑克這真是太神奇的合。而因為西班牙人其實不太吃辣，所以其實他們的辣醬並不會很辣，而且辣味大多會被美乃滋給中和掉，所以怕辣的人也不用擔心唷！這一道 **tapa** 是最最經典的 **tapa**，無論在哪一家店都一定可以吃的到。西班牙人非常的喜歡吃馬鈴薯，所以許多的菜色中都一定會加上馬鈴薯。而這一道炸馬鈴薯更是人人都愛吃的一道菜。不過讓我百思不解的是西班牙人喜歡吃馬鈴薯又喜歡吃炸的東西，但他們卻又很小隻，大家都身材好到讓人很忌妒！後來思考過大概是因為他們雖然不排斥吃炸物，可是他們每餐所吃的份量都很小，所以熱量也是控制得很好的！所以來西班牙玩記得炸物可以吃但是別吃太多阿，不然回家後發現變胖了不可以偷偷罵我！

2. Jamón 和 Chorizo



Jamón 就是鼎鼎有名的西班牙生火腿了！西班牙生火腿是醃過的生火腿拿去風乾，通常就是切成薄片上桌，可單吃而怕太鹹的人也可以配上一片法國麵包一起吃也十分好吃。生火腿大約分為四種，有最高級的 Jamón Iberico de Bellota 到最大眾化的 Jamón Serrano，而且其實價錢都不低。不過通常我在巴塞隆納幾次在 **tapas bar** 吃生火腿的經驗都是只有大眾化的 Jamón Serrano，要吃到最高級的生火腿就建議還是去專門店或是高級餐廳吃。

Chorizo 是西班牙其中一種常見的香腸，一般來說是生吃，常見的吃法是簡單的夾在 *baguette* (法國的那種長棍子麵包) 這樣吃就很夠味蠻好吃的。老實說它看起來就像是生的東西，剛開始要吃的時候我還不敢仔細看，怕自己看了後會不敢吃。但其實 *chorizo* 真的蠻好吃的，所以看了顏色後不太敢吃的人就跟我一樣吧，閉上眼睛趕快一口咬下去吃吃看！

3. Croquetas 和 Bunyol (Buñuelos in Spanish)



Croquetas 就是英文的 *croquettes*，是馬鈴薯泥加上火腿或雞肉或牛肉或是鮭魚再裹粉拿去炸。熱騰騰的炸出來，外面酥脆的外表加上小燙嘴軟綿綿的內心，我只能說他雖然平凡卻很美味。

Bunyol 是加太隆尼亞文，就是炸鱈魚球。一端上桌，盤子上裝著一顆顆球狀的東西絲毫不起眼，但是也是盤味道很不錯的 *tapa*。

4. Pan de Tomate



就是法國麵包抹上生的大番茄，加上橄欖油和大蒜之後再拿去烤。這是一道傳統的加泰隆尼亞主食，我個人是覺得很好吃，不過因為它沒有肉 (西班牙人非常的愛吃肉) 所以除了加太隆尼亞人之外的西班牙人大部分都覺得這是「窮人家吃的東西」而不怎麼喜歡這一道食物。

5. Tortilla



是所謂的西班牙蛋餅，就是蛋加上馬鈴薯，通常還會加上洋蔥一起煎成的蛋餅。也是道很有代表性的食物，它很有飽足感所以直接單吃就很飽，或是常常會見到西班牙人拿 tortilla 加在法國長棍麵包裡面一起吃也是可以，只不過這樣澱粉加在澱粉裡的吃法我個人是不太習慣啦。

6. Pulpo a la Gallega



是水煮章魚灑上辣椒粉(paprika)，這道 tapa 名列我最喜歡吃的 tapas 之一。這道菜是西班牙西北部 Galicia 的料理。水煮章魚口感很彈牙，淡淡的鮮味配上辣椒粉提味真的是超好吃的！然後這道 tapa 通常還會配上水煮的馬鈴薯，搭配著一起吃可以讓比較怕辣的西班牙人中和一下這道菜的辣味。不過大家也知道水煮就代表東西要新鮮，而新鮮的海鮮的價錢就會稍稍高一點，但相信我它會讓你覺得很值得的！

7. Champiñoes al Jerez



是加上橄欖油 sherry sauce (是西班牙常見的一種醬，我不知道中文到底翻成什麼，總之就是一種雪莉酒做出的醬料吧)一起炒出來的蘑菇。好吧我得承認，其實這道 tapas 雖說常見但並不是什麼經典菜色，而且它實在是不怎麼上相，但是它真的很好吃而且是我個人的愛！雖說加了雪莉酒的醬料但是酒味並不重，只會覺得蘑菇很入味而且增加了一種特殊的香味完全蓋住蘑菇偶爾會有的怪味道，吃過一次保證忘不了它的美好滋味唷！

8. Paella 和 Fideuà



Paella 大家應該就不陌生了，是在台灣也可以吃到的西班牙海鮮燉飯。Paella 源自於西班牙的瓦倫西亞省 (Valencia)，且可大致分為三種：瓦倫西亞式、海鮮和混合，而其實正統的瓦倫西亞式 paella 是沒有加入海鮮的。不過在巴塞隆納大部分的 tapas bar 點到的 paella 都是有海鮮的。因為海鮮燉飯是用生米下去做的所以飯的口感比較硬而且顆粒分明。在吃的時候記得擠上一一起附上的檸檬，因為雖然海鮮燉飯直接吃就很好吃，不過擠上幾滴檸檬汁會吃起來更鮮更提味唷！而 fideuà 是跟海鮮燉飯一模一樣的做法，只是用切成小段的細麵來取代米的一道菜。吃起來口感還蠻特別的，有看到別忘記嚐試看看！

9. Ensalada Rusa

Ensalada 就是沙拉的意思，所以看到這個字就知道是各式的沙拉。而 Ensalada Rusa 則是馬鈴薯沙拉，也是一道很常見的 tapa。

10. Sopa de Ajo Castellano



就是大蒜湯，通常還會加入硬麵包塊和蛋，是一道在加太隆尼亞地區十分受歡迎的湯。口感蠻特別的而且很好喝，而且最重要的是它都是滾燙的上桌而不是半冷掉的湯所以都讓我超級滿意。

以上簡略介紹的 10 種 tapas 只是各式各樣的 tapas 的冰山一角啊，其他的還有像是各種的**醃漬橄欖 (Aceitunas Aliñadas)** 和各種的**醃漬小魚**。因為巴塞隆納是典型的地中海型氣候所以橄欖當然是飲食中很重要的一部分，所以每家 tapas bar 都可以看到橄欖，可以點各種不同的來試試看。這兩樣通常都在吧檯就可以一覽無遺（為冷盤）所以大家點菜應該也不成問題所以我也就不多提了。至於其它的 tapas 就請大家抱著一份大膽嚐試新食物的心情去慢慢體驗吧！還有別忘了，在吃 tapas 的時候可以配上一杯冰涼的啤酒或是 sangria 或是紅酒白酒等等各種飲料唷！

最後的最後跟大家介紹幾家當地人推薦而且我也蠻喜歡的 tapas bar，以免大家對 tapas 滿心期待，但是到了巴塞隆納後卻因為實在有太多 tapas bar 可選擇而感到頗困擾。

Quimet y Quimet

是一間很有人氣的店而且店面很小，所以經常人滿為患所以建議直接站在吧台那裡吃直接體驗一下當地巴塞隆納人的生活。

C/ Poeta Cabanyes 25，最近的 metro 為 Paral lel。

Bar Velódromo

Tapas 種類很多又好吃，店裡面氣氛很好，不過因為是間頗有名氣的一家店所以也經常是客滿的所以可能會需要等待一下。除了 tapas 之外也有提供早午晚餐和 late evening drinks，是一家很推薦的餐廳！

C/ Muntaner 213，最近的 metro 為 Hospital Clínic。

Cervecería Catalana

是非常道地的一家 tapas 店，有好吃又價錢很合理的 tapas，而且因為它也是家 beer bar 所以啤酒的種類也超級多。

C/ Mallorca 236，最近的 metro 為 Diagonal。

Bar Tomas

非常非常道地的一家 tapas bar，最有名的是它的 patatas bravas，據說是現在的西班牙國王皇后最喜歡吃的一家 patata bravas。不過很可惜的是它位於郊區住宅

區 Sarria，所以除非是你的行程真的超級空閒不然應該也是沒有空跑到那裡去。(但還是得介紹一下的！)

C/ Major de Sarria 49，最近的 FGC 為 Sarria。

Tapa Tapa

因為常在旅遊書上被介紹到，所以已經成為一家觀光客氣息濃厚的 tapas bar。服務生英文都不錯，menu 上直接有圖片可以參考所以對觀光客來說非常方便，而且它還有個絕佳地點 (在 Passeig de Gracia 上，Casa Batlló 的對面)。但也因為比較觀光一點所以價錢也相對較高一點。

Passeig de Gracia 44，最近的 metro 為 Pg. De Gracia。

Pinotxo

它就在 La Rambla 大街上非常註明的市場 La Boquería 的裡面，所有的食材都是直接採用市場裡面所賣的所以都很新鮮。這家的老闆很可愛，而且會很熱心的配合時令建議你可以點什麼來吃。其實不算有店面，只有一個吧檯跟一些高椅子，而且我每次經過人都很多。不過要提醒大家一點的是，因為 La Boquería 也是個觀光氣息濃厚的地方所以這家 Pinotxo 雖然東西好吃且很有趣，它的價錢也真的是硬生生的比別人高一截唷！

La Boquería 裡面，最近的 metro 為 Liceu (從 Pl. Catalunya 就可以走到)

我的網誌: <http://smalltalknhappytimes.blogspot.com/2011/01/12-tapas.html>