

探索西班牙飲食文化

何國世

靜宜大學西班牙語文系所副教授

ksho@pu.edu.tw

地處西南歐、地中海沿岸的西班牙飲食非常豐富多采。有高質量的飲食原則、古老、傳統的民間烹調藝術，加上有技藝高超的廚師，讓西班牙的美食享譽歐洲及全球。

西班牙的地型錯綜複雜、氣候變化多端，對各地區的食材及飲食習慣，有直接而且明顯的影響：東北部的庇里牛斯山脈終年積雪；南部安達魯西亞海岸長年溫暖；西北部的加利西亞（Galicia）區潮濕多雨；中部的卡斯提亞（Castilla）則炎熱乾燥。多元的地形與氣候也同時造就出西班牙琳瑯滿目的物產與食材。



西班牙著名海鮮飯（Paella）。圖片
來源：EL MUNDO，1000 Recetas
Practicas

除了氣候的因素，歷史背景也深深地影響了西班牙的飲食文化。西班牙菜不但引進了正統的羅馬飲食文化，也吸收了北非、中東等地的烹飪精華，融合了各地民俗風味的西班牙料理，在各個區域形成別具特色的飲食風格。

一、外來民族的影響

西元前九世紀腓尼基人及隨後到達的希臘人來到了西班牙的地中海沿岸定居，也同時帶來橄欖、葡萄等地中海沿岸國家特有的物產。緊接著羅馬人在伊比利半島統治了近五百年。這段時間羅馬人將其所屬伊比利半島所生產的小麥、橄欖油、

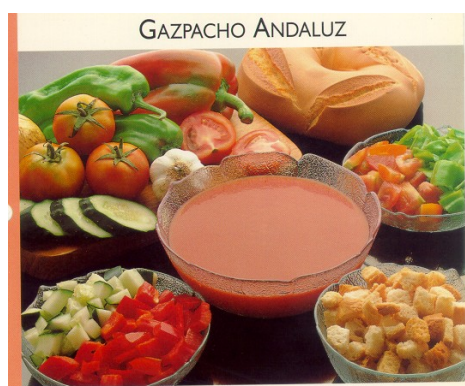


將麵包融入湯中的麵包大蒜湯（sopa de ajo）。圖片來源：EL MUNDO，1000 Recetas
Practicas

酒及醃製魚，發揚光大並成為有名的商品且足以供應廣大的羅馬帝國所需。

羅馬人統治期間，確立了麵包在歐洲人飲食上的地位及重要性，而西班牙也將麵包在飲食所扮演的角色發揚光大。把麵包融入湯中是西班牙人的一大貢獻。麵包大蒜湯（sopa de ajo）就是很好的例子。

烤麵包更是西班牙著名的涼湯（Gazpacho）的重要食材。另外，羅馬人也在伊比利半島大量種植橄欖，使得西班牙成為羅馬帝國最大的橄欖油供應地，而橄欖油也從此成為地中海飲食乃至西班牙烹飪中一項不可或缺的材料。



西班牙著名的涼湯（Gazpacho）。圖片來源：EL MUNDO，1000 Recetas Practicas

由於西班牙幾乎四面環海，漁獲量很大，現今在市場上仍可常見到羅馬時代就存在的醃製法，這對漁類的保存有很大的貢獻，像醃製鱈魚（Bacalao Salado）就相當有名。另外，像炭烤、燒烤也是羅馬人對烹調西班牙菜的貢獻。

從西元四世紀起西班牙的飲食又多了一種

外來的味道。來自北方的蠻族西哥德

人（Visigodo）統治期間，大量發展畜牧業，特別是豬的養殖，使得今天西班牙成為重要的伊比利火腿（jamón ibérico）產國。

而這種火腿是以餵食橡樹子的豬的後腿肉所作成，美味無比。另外，西哥德人也將朝鮮薊、菠菜、蘿蔔及豆類等一些原來在歐洲其他地區種植的蔬菜，引進西班牙並廣為種植。



伊比利火腿（jamón ibérico）。圖片來源：EL MUNDO，1000 Recetas Practicas

在今天的西班牙飲食中，貢獻最大者非阿拉伯人莫屬。西元 711 年到 1492 年，阿拉伯人統治西班牙近八百年之久。阿拉伯

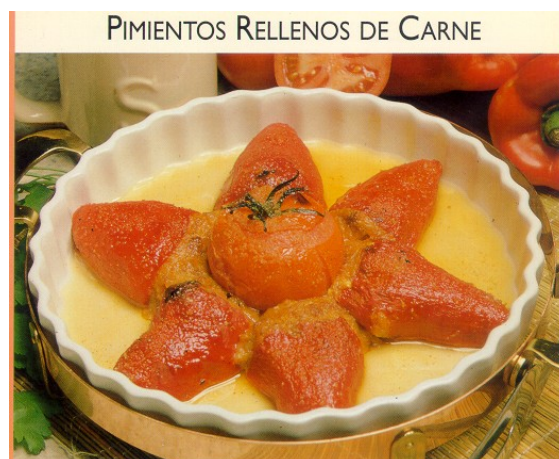
人將原產於中東的柑橘、檸檬等酸性水果，稻米、茄子、甘蔗以及肉桂、茴香、香菜

及薄荷等阿拉伯香料引進，成為西班牙傳統飲食中不可或缺的材料。另外，阿拉伯人在烹飪中大量使用家禽、米及油炸物，這也都顯現在目前西班牙的食物中，像海鮮飯（paellas）、炸花枝等是明證。另外，由絞肉或魚肉並加大量香料做成的丸子或是青椒塞肉等各式食物也都深受阿拉伯人的影響。西班牙南部由於曾受阿拉伯人統治較久，在料理中，常可以發現蜂蜜和杏仁入菜。以大、小茴香料作成的麵包和米飯類的家常菜及雪花冰也四處可見。

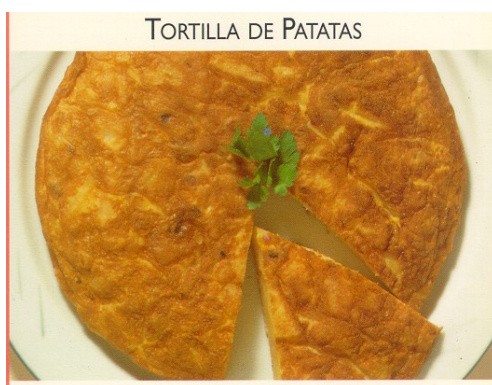
二、美洲殖民地的影響

1492 年 10 月 12 日哥倫布發現新大陸及往後長達三百年的美洲征服及殖民，使西班牙

牙成為當時新大陸作物進入歐洲的門戶。哥倫布往東航行，其目的之一即是尋找



紅椒鑲肉。圖片來源：EL MUNDO，1000 Recetas Practicas



西班牙人主食之一：馬鈴薯煎餅。圖片來源：EL MUNDO，1000 Recetas Practicas

東方盛產的香料，雖然他誤以為所到達的大安地列斯群島為西印度，但還是從新大陸帶回當時歐洲人狂熱尋求的辣椒、胡椒及香草等香料作物，以及蕃茄、紅椒、玉米、馬鈴薯及可可等原懺余美洲的新作物。另外，辣椒引進後在西班牙土地及氣候培植下，產生了新品種甜椒，往後西班牙更將其煉製成紅椒粉，紅椒粉讓西班牙的香腸等灌腸類食品及其他

食物增色不少。另外，經由西班牙從墨西哥阿茲提克帝國引進的可可所製成的巧克力，最後風行歐陸及全球。

三、波旁王朝入主後的飲食習慣

1701 年，波旁王朝入主西班牙，為西班牙的飲食帶來了法國風味。但是，此時也正是西班牙帝國衰敗的開始，因此，傳統的西班牙飲食規模漸漸縮小並淪為不

見經傳的居家飲食，而大餐館則逐漸與國際接軌。

與其他地中海國家相似，對西班牙人而言，中餐是最重要也是最豐富的一餐。在這一餐家中全員到齊而且有一定的用餐時間。早餐因工作者的勞動量與地區氣候的因素而有很大的變化。通常愈熱的地區，早餐就愈清淡。勞動量愈大則愈晚用早餐，甚至演變成「點心」（Almuerzo）這特有的餐點；但諷刺的是

「點心」對勞動者而言是為了維持工作體力，但對主人而言卻是為了提高午餐的胃口。由於用晚餐的時間很晚，因此在午、晚餐間有點心時間，稱作 **merienda**。因為晚餐後與上床睡覺間隔很短，加上生活現代化，除非參加宴席或渡假期間，西班牙人的晚餐也就越來越簡約、清淡。

在 1939 年內戰以前，一個人擁有豐盛的飲食意味著其社會地位也較高。高層社會的午餐通常有三道菜。第一道是蛋及沙拉，第二、第三道則是魚和肉，最後則是



用雪莉酒燉煮的紅燒牛尾。圖片來源：EL MUNDO, 1000 Recetas Practicas

甜點。內戰期間及戰後初期，因為經濟窘困，使得西班牙人在飲食方面更加簡樸，甚至被迫只剩一道菜。

目前西班牙的飲食仍以兩道菜為主且依循古老的傳統，一道在補充能量，另一道則含豐富的蛋白質。同時會按照不同的場合，在這樣的基礎上再加開胃菜、沙拉、甜點等。西班牙人用餐時有飲酒的習慣，特別喜愛紅酒，而且

在用完甜點後，都會來一杯咖啡。

總之，西班牙的飲食融合了不同民族飲食文化的影響，加上伊比利半島生產眾多高品質且具營養的健康食品，以及用橄欖油來炸、煮、燉等特殊烹調方式，終於



加利西亞獨特的章魚料理。圖片來源：EL MUNDO, 1000 Recetas Practicas

讓西班牙的飲食在世界上大放異彩。

四、各地區的風味菜

由於受到氣候、土壤、以及多元民族歷史背景的影響，西班牙的地方菜有很大的差異，基本上可區分為六大地方菜。北方是烹調技術最豐富的地區之一。加利西亞的魚和海鮮，新鮮又美味，其烹飪方法也很有名，像加利西亞獨特的章魚料理章魚；巴斯克式鱈魚砂

鍋、芬芳的蒜味鰻魚苗等都是享有國際盛名的巴斯克菜；到阿斯圖里亞斯免不了要嚐嚐他們入口即化的燉白豆，以及著名的奶酪及蘋果西打等；比里牛斯山地區以蕃茄、洋蔥和青椒等數種蔬菜，加生火腿，用砂鍋燉煮成的湯更是聞名遐邇。阿拉貢有很多菜是用這種湯作的，如蔬菜羊肉鍋。此外，特魯埃爾所產的火腿很好吃



中部的卡斯提亞地區的馬德里雜燴
圖片來源：EL MUNDO，1000
Recetas Practicas



巴伐利亞群島，以酪梨、蝦子所製成的涼拌菜。圖片來源：EL MUNDO，1000 Recetas Practicas

東北的加泰隆尼亞是有名的燉菜地區。此外，還有美味的香腸及奶酪，以及可口的土司塗蕃茄醬。至於瓦倫西亞則是米的家鄉，除了著名的海鮮飯，瓦倫西亞人用肉、雞、海鮮、蔬菜、魚，都可以做出味道很棒的菜，這些菜大都使用米。穆爾西亞的燉菜或飯也很好吃。

南部的安達魯西亞是油炸食品的地區，炸魚很有名。此外，還有著名的蔬菜冷湯(gazpacho)，味美色香的火腿，以及用雪莉酒燉煮的紅燒牛尾。

至於西班牙中部的卡斯提亞地區則盛行烤肉。食材則是鮮嫩、味美的牛、羊、小豬及羔羊肉等，這些肉類都是用大柴爐慢慢地烤。另外，好吃的火腿及奶酪以及西班牙最好吃的香腸都是這個地區所供應的。馬德里和卡斯提亞地區的烹調很相似但還是有它自己的風格，其中最突出的是馬德里雜燴，它是以豆類及不同的肉為基礎所做成的美食佳餚。



蕃茄淡菜。圖片來源：EL MUNDO, 1000 Recetas Practicas

西班牙菜另一個重要地區是兩個離島的烹調。巴伐利亞群島，位於地中海上，發明了幾個向全世界出口的著名菜餚。其中突出的是產於梅諾爾卡島馬費地區的美奶滋，馬略卡島的鵝蛋捲、千層餅，以及非常好吃的辣味大香腸。至於位在非洲西岸，大西洋上的加

納利群島，因其材料有限，所以大多都是以魚為基礎的菜。另外，還有許多這個島所生產的熱帶水果，如香蕉、酪梨、木瓜等。

目前在一般的西班牙餐廳都可以吃到叫 Tapas 的下酒菜。Tapa 的意思是蓋子，據說在以前，酒吧裡的客人會將麵包當成蓋子蓋住酒杯，然後將下酒菜放在麵包上食用，因此後來就將下酒菜稱為 Tapas。有的餐廳的菜單將下酒菜單獨列成一項，有的餐廳則是歸在開胃菜中。因為份量很少，所以很適合作為開胃的下酒菜。

五、酒及其他飲料

僅次於義大利及法國，西班牙是世界第三大葡萄酒產國。因為伊比利半島到處都適合栽種葡萄，因此葡萄栽種面積居世界第一位。西班牙的葡萄酒也根據法律區分為：DOC 及 DO 等級。以政府指定的特定地區種植的葡萄釀造的葡萄酒，稱「指定地區優良葡萄酒」。DOC 是「原產地特選管



西班牙有名的紅酒產地：拉里歐哈（La Rioja）。圖片來源：www.riojawine.com/fr/actualidad/venta.htm



紅葡萄酒和多種水果所調製的飲料：Sangria。圖片來源：www.prensa.com/actualidad/hogar/

間酒是不限定葡萄產地的葡萄酒，或是由不同產地的葡萄酒調配的混合酒。

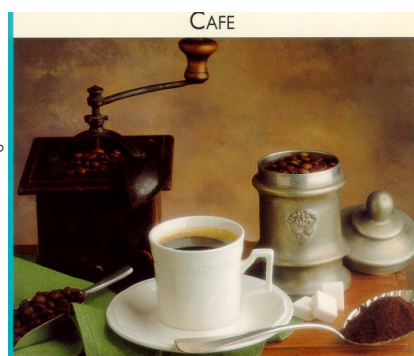
拉里歐哈（La Rioja）是唯一的 DOC 區，也是西班牙

最古老的葡萄酒產地，該區所生產的紅酒（vino tinto）最有名。另外，此區北部的那瓦拉（Navarra）以生產玫瑰紅酒聞名。至於加泰隆尼亞則以產香檳（cava）聞名。國際聞名的雪莉酒盛產於安達魯西亞的赫雷斯城（Jerez）。另外還有一種叫荷恰達的冷飲，它是一種用荸薺的球根磨碎後加入果糖、肉桂及澱粉等製成，很像中國的豆漿，冰涼飲用，風味更佳。至於奧魯荷酒（Orujo），酒精濃度高達百分之五十，屬於烈酒，自古以來在驅魔避邪的儀式上經常用到。它和 Sangría 都屬於加利西亞地區。

Sangría 是一種用紅葡萄酒和多種水果所調製的飲料。入喉之後，會散發出清爽的酸味，是西班牙很受喜愛的飲料，因為好喝，稍不注意，極易喝醉。

六、與眾不同的用餐習慣與禮儀

可能是受氣候的影響，也許是因為西班牙人的特有習性，他們一天的生活作息與眾不同。西班牙人多半在酒吧吃早餐，一盤乾麵包或油條加牛奶咖啡就打發一餐。上午的工作大多在午後二點鐘結束。下午兩點三十分左右回家享受一頓豐盛的午餐。西班牙人有午睡的習慣，下午上班的時間隨季節和城市而有所變動。有



西班牙人必備飲品－咖啡。圖片
來源：EL MUNDO, 1000 Recetas
Practicas

時在下午三、四點鐘甚至五點才恢復辦公，下班時間也各不相同，有的甚至連續做到深夜。所以，西班牙人晚飯時間幾乎臨近深夜。這樣，讓西班牙人比歐洲其他國家的人更晚入睡。他們喜歡與朋友們一起聚會、進餐、參加傳統的節日活動。西班牙人的夜生活十分活躍，大量的酒吧、餐館和歌舞廳營業至凌晨。所有這些也使西班牙成為世界上遊客最多的國家之一。

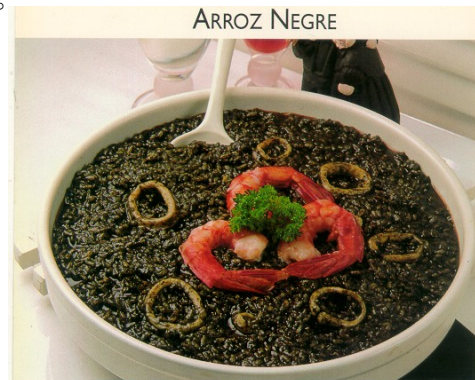
在西班牙人的生活中，吃吃喝喝占非常重要的份量，這跟中國人差不多。西班牙餐館和酒吧的侍者幾乎都以自己的工作為榮，而且很敬業。西班牙餐飲業也因為西班牙人講究吃喝的風俗習慣和眾多的海外遊客而迅速、蓬勃發展。

西班牙人到朋友家做客一般會事先打招呼，而且需要攜帶一些小禮物，像一瓶酒、一盒糖果，或者給女主人帶一束鮮花。

石榴花是西班牙的國花，西班牙人把石榴看作是富貴、吉祥的象徵，也因此成為送花者的最愛。送花不要送菊花和大麗花，這兩種花和死亡有關。

西班牙人請客，公務和私人交往分得很清楚。在私人交往中，也有普通朋友與親戚、熟朋友之分。若是普通朋友，通常會

在外面餐館請客。唯有親戚和熟朋友，才會邀請至家中作客。在家裡款待朋友是給客人的一種最高禮遇，是把你當作知己了。雖是家宴，客人最好晚 5—10 分鐘到達。西班牙的家宴，把客人當成自家人，因此不拘形式，準備也不費時，從不講闊氣和排場，以經濟為原則。一般情況下，擺的酒不會少，但上菜的種類卻不多。在西班牙，男女老少都喜歡喝酒。家裡要喝酒，出門在外也要喝；平時喝，節日期間更要喝，但西班牙人喝酒不勸酒，比較隨意。喝酒以葡萄酒和啤酒為主。



色香味俱全－黑墨魚飯。圖片來源：EL MUNDO, 1000 Recetas Practicas