波尔图及北部地区的美食

关于

照片: Associação de Turismo do Porto e Norte

波尔图及北部地区的美食

波尔图和北部地区是葡萄牙立国之本，那里的人民诚实、坦率，殷勤好客的传统保持至今。该地区有众多特色，美食配美酒就是其中之一。

该地区美食就地取材，充分利用了这里的自然资源，caldo verde （以土豆泥为主，配有羽衣甘蓝片的汤）就是如此，这是一道在全国都很受欢迎的卷心菜汤，食材就来源于这一地区的绿色沃野。在西部，以海为界，鱼的新鲜和品质很重要，在葡萄牙所有美食中都是如此，而在著名的国际大厨和美食家们看来，那里有**全世界最好的鱼**。但是在波尔图和北部地区，能够从湍急、水量丰富的河流捕捞鳟鱼、七鳃鳗和鲥鱼，令美食行家欣喜不已。

这里是很好的放牧之地，本地品种的牛群都在这里放牧。本地品种，如**巴罗萨 (Barrosã)、米兰德沙 (Mirandesa)、马罗尼沙 (Maronesa) 和奥罗魁沙 (Arouquesa)**，与 **Terrincho 特兰斯蒙塔诺羔羊**和**巴罗苏 (Barroso) 山羊羔**一样都属于 “ 受保护的原产地名称 ” (PDO) 类别。这一地区也产猪肉，不仅可以做优质香肠，也可以做各种菜品，如 rojões（红烧猪肉）、sarrabulho（用猪血烹饪而成的猪肉盖浇饭）**和波尔图式牛肚**，这也许是北部这座首府最著名的一道菜。还有一道在三明治的基础上做成的菜，是道真正的名菜：**francesinha**（一种三明治，内有火腿、香肠和牛排，淋上融化的奶酪和热的西红柿和啤酒酱汁）。再说猪肉，应该特别注意这片山区，尤其是西北部，是饲养比萨罗 (bísaro) 猪的最大地区。**查维斯 (Chaves)** 和**米兰德拉 (Mirandela)** 的香肠因使用传统方法生产而闻名遐迩。米拉德拉和米兰达-都-杜罗的 alheira 香肠广受欢迎，不过很特别，这种香肠并非用猪肉制成，当年是专门为中世纪时在此定居的犹太居民而创制的。您在维尼艾什熏肉博览会 (Feira do Fumeiro de Vinhais) 能够买到所有品种的香肠。

这一地区也有野味和 cabidela 菜品（血豆腐）。而鳕鱼菜品，虽然很多烹饪方法都是产生自北部地区，但如今已经融入到全葡萄牙的美食中。**戈麦斯萨式 (Gomes de Sá)** 鳕鱼和**泽皮坡式 (Zé do Pipo)** 鳕鱼就是如此，而鳕鱼食谱还有**米尼奥鳕鱼**、玛格里达普拉达 (Margarida da Praça) 鳕鱼（维亚纳堡）、纳西萨 (Narcisa) 鳕鱼（布拉加）等。在所有这些菜品中，德拉什乌什蒙特什出产的高品质橄榄油发挥着很大作用。

要品尝葡萄酒，哪里也不如这一地区：该地区有**杜罗 (Douro)** 河流过，这里的葡萄园风光是世界遗产，其首府是同为世界遗产的**波尔图**，因而这里所产的葡萄酒得名波特酒，从波尔图传向世界各地；这里也有**葡萄牙清酒产区 (Região do Vinho Verde)**，塔沃拉和瓦罗萨。这样简单一列就能清楚看到，您在波尔图及整个北部地区将能够找到与各种美食完美配搭的葡萄酒。针对开胃菜、小吃、沙拉、鱼和海鲜，以及白肉，有各种清淡、鲜美的清酒 (vinho verde) 和起泡葡萄酒。针对其他肉菜和口味浓厚的菜品，同样有非常繁多种类的强劲杜罗葡萄酒，主要产自**上杜罗河**河谷。

其他杜罗河子产区，有**波特酒 Tawnies**、Colheitas 和

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。
info@visitportugal.com

Vintages，每一时刻都象是节日。在每一个特殊场合您都可以用高品质起泡葡萄酒祝酒，**塔沃拉-瓦罗萨产区 (Região Távora-Varosa)** 拥有悠久的传统和美誉。

在离开波尔图和北部地区之前必须要尝一尝这里的甜品。在布拉加，最受欢迎的是 pudim Abade Priscos（焦糖布丁加培根），在整个地区，最有名的是焦糖布丁、toucinho do céu（天堂的培根，糖和蛋黄做成的甜品）、大米布丁和 aletria（甜面条）。在一些地区，特别是德拉什乌什蒙特什的甜品中，使用的都是“ 受保护的原产地名称 ”注册的橄榄油或蜂蜜。

无论是极为多样化的风景、葡萄牙的部分历史、绿色的大自然、或俯瞰蔚蓝的大海，您的选择很多，不过都是正确的。

请勿错过

> 品尝传统的拉梅古 (Lamego) bola（肉馅烤面包）

> 品尝复活节肉糕，尤其是查维斯产的肉糕

> 品尝费尔盖拉斯 (Felgueiras) 马加里德 (Margaride) 产的 Pão-de-Ló 松糕

> 品尝玉米面包，这是用玉米和黑麦做的一种面包，必须与 caldo verde（以土豆泥为主，配有羽衣甘蓝片的汤）搭配。阿文特斯 (Avintes) 产的这种面包最为有名

> 品尝米兰德沙牛排 (Posta Mirandesa)，这是米兰达-都-杜罗 (Miranda do Douro) 地区的特色

> 享用山羊羔配烤箱烤制的米饭，在整个北部地区都能吃到。

有用信息

另见:
visitportoandnorth.travel
“ Taste Portugal
/舌尖上的葡萄牙 ”。“ 舌尖上的葡萄牙 ”旨在依托高品质、极具特色产品，提高葡萄牙美食的国际知名度。：www.proveportugal.pt

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。
info@visitportugal.com