
中部地区美食

关于



照片: Edições do Gosto

中部地区美食

在中部地区，您可以享受来自海洋和山峦的美味佳肴，您可以享受这里的甜品，会难以抗拒地想要更多，当地热情好客的主人会准备丰盛的菜肴欢迎游客的到来。

沿海地区出产鲜鱼和贝类，可以品尝到砂锅炖菜，特别是阿维罗 (Aveiro) 地区的鳎鱼。在内陆，很多河流和湖泊也能提供各种鱼类，如鱈鱼，简单地烤一下就是美味。

鳎鱼，是整个葡萄牙菜谱上重要的一道菜，最有名的产地是伊拉弗 (Ílhavo)。传说做鳎鱼有一千零一种做法，所以您起码要尝上几种。同时，享受伊拉弗海洋博物馆 (Museu Marítimo de Ílhavo) 之旅，那里的船只曾经是鳎鱼捕捞船：圣安德烈号 (Santo André) 和圣玛丽亚玛德琳娜号 (Santa Maria Manuela)，在博物馆里，您可以了解勇敢的水手如何远航到冰冷的格陵兰和纽芬兰辛勤劳作，捕捞并腌制这种美味。

在肉菜中，我们特别要提到的是烤乳猪 (leitão)，全国很多人慕名来到拜拉达 (Bairrada) 的餐馆就是为了品尝这道菜。再往北到维塞乌 (Viseu)，您在菜单上经常会发现拉福斯 (Lafões) 式烤小牛肉，而布朗库堡 (Castelo Branco) 地区的亮点是不同方法烹制的猪肉：bucho recheado (猪里脊羊杂碎) 和 maranhos (葡萄牙猪肉、羊肉和大米羊杂)，还有各种传统的香肠，每种都有其独特的风味。烤小羊肉在整个地区都可以吃到，而且在山区您会爱上用山羊做、用红葡萄酒慢火炖制的 chanfana (砂锅菜)。

奶酪在这一地区的美食中起着举足轻重的作用。最有名的无疑是埃斯特雷拉山奶酪 (Queijo da Serra)，当然是产自埃斯特雷拉山 (Serra da Estrela) 山区。这种奶酪半软、质地细腻，全年都可尝到，但想要有更多选择并尝遍各个品种，最好的方法是在二月和三月间参观奶酪市场。还有一些其他奶酪也不可错过，如 Rabaçal，产自安西昂 (Ansião) 和佩内拉 (Penela) 地区、布朗库堡 (Castelo Branco)，以及辣味的下贝拉 (Beira Baixa) 奶酪，香味浓郁。品种太多了，最好不要选择，而是每种买一点。

至于甜品，你一定要尝一尝阿维罗 (Aveiro) 的 ovos-moles (“软鸡蛋”)。这种甜品或装于木桶中，或用圣饼夹着吃，在城市中闲逛时可以尝一尝，也可以买回家当作礼物。产自奥瓦尔 (Ovar) 的 pão-de-ló (一种松糕) 和维塞乌 (Viseu) 产的 castanhas de ovos (鸡蛋栗子) 的主要成分也是鸡蛋和糖，其味道之美，不可错过。您一定不能忘记面点，Tentúgal、Vouzela 和科英布拉地区流行的圣克拉拉 (Santa Clara) 糕点都是参观糕点店时应该记住的名字。

所有这些特产都是用当地上佳的原料制成。可以尝一尝并带上一些，比如从下贝拉 (Beira Baixa) 带点橄榄油，下贝拉是受保护的原产地，也可以带上一些纳图特乔 (Naturtejo) 和罗萨山 (Serra da Lousã) 和其他山区产的蜂蜜。在樱桃成熟的季节，条条大路都能通向这种美味水果的主产区，科瓦达贝拉 (Cova da Beira)。有太多美味，这里只是略举几例，还有更多美味可口的特产等待您去品尝。