

# Cocinando en español

## 西班牙烹饪

---





## 西班牙美食传统与文化交流

España ha sido históricamente un país crisol de culturas, donde la convivencia entre civilizaciones de dispar y lejana procedencia ha fomentado que su tradición gastronómica se haya ido enriqueciendo progresivamente por medio del contacto y del intercambio. Recordemos la aportación de nuestro país como puerta al mundo conocido para multitud de alimentos procedentes de América tan importantes como la patata, el tomate, el cacao, el pimiento o el pimentón, que con el tiempo modificarían los hábitos y gustos culinarios de los españoles y de los del resto del mundo.

Ese mismo espíritu abierto e innovador, que contribuyó a enriquecer la cocina española con elementos del recién descubierto continente americano, continúa hoy inspirando a sus cocineros que, con idéntica curiosidad e inquietud que la que mostraron los antiguos viajeros, investigan nuevos caminos y nuevos mundos en el complejo universo de la gastronomía mundial.

Y evidentemente, no podía faltar el acercamiento a China, donde su exquisita, sana y variada gastronomía sirve de inspiración en nuestro país para incorporar ingredientes, sabores y utensilios antes inéditos. Para el Instituto Cervantes de Pekín constituye un auténtico placer participar en el programa *Sabores con imagen*, del que forma parte la edición de este recetario, *Cocinando en español*. Con él pretendemos propiciar entre la sociedad china una primera toma de contacto con las destrezas de nuestra gastronomía, uno de los elementos más llamativos y ricos de España, reflejo de una cultura abierta, que sabe combinar tradición e innovación, y que es capaz de acoger en su seno lo mejor de todo aquel que esté dispuesto a entrar en contacto con ella.

Es nuestro deseo que este programa de colaboración, establecido entre nuestra institución y las entidades integrantes del *Plan para la Promoción de Alimentos y Vinos de España (Foods and Wines from Spain)*, pueda abrir nuevas vías para el enriquecimiento mutuo y para el diálogo intercultural, aproximando a personas e instituciones de estos dos países, que presentan, entre otros, el rasgo cultural común de un refinado interés por la gastronomía.

 Inma González Puy  
Directora del Instituto Cervantes de Pekín

## 西班牙美食传统与文化交流

西班牙在历史上是一个多文化的熔炉，不同的甚或是来自于遥远地域的文明同居共存，各种文化间的接触与交流使得西班牙美食传统日益丰富。让我们记住是西班牙让世界了解了种类繁多的来自美洲的重要食材，如土豆、西红柿、可可、甜椒和胡椒粉，随着时间的流逝，这些食品已经改变了西班牙人和世界其他国家人们的饮食习惯和口味。

这种开放和创新的精神使得西班牙吸收了美洲新大陆的食材，进而丰富了西班牙的饮食文化。而今天，这种精神依然吸引着西班牙的厨师们，他们怀着与先辈们同样的好奇心与激情，一如既往地在浩如烟海的世界美食领域探索新的道路与天地。

显然，密切同中国的联系也是不可或缺的。中国精美健康、花色繁多的饮食文化启发西班牙在餐饮中引入了前所未有的食料、口味和器具。北京塞万提斯学院非常高兴可以参与“美味·印象”项目，这本名为《西班牙烹饪》的菜谱的出版正是本项目的一部分。我们试图通过这本菜谱使中国公众对西班牙烹饪的精髓有初步的了解，使中国人民可以一窥西班牙文化中一项最引人注目、内涵丰富的元素，这一元素同时也体现出一个融合传统与创新的、海纳百川、开放包容的文化。

我们希望和那些参与了西班牙食品和葡萄酒推广计划(Foods and Wines from Spain)的机构之间的合作可以开辟新的渠道，以促进共同发展和文化间的对话，拉近中西两国致力于美食文化的个人与机构间的联系。

 北京塞万提斯学院院长  
易玛·孔萨雷斯·布依

La cocina española es una de las de mayor éxito internacional, gracias a que aúna siglos de tradición con la gastronomía más moderna, con un equilibrio perfecto entre sabor y salud, así como un respeto máximo por ingredientes naturales y de máxima calidad. Una cuidada atención a los detalles, a la selección de cada materia prima, de cada proceso de elaboración, hacen de la gastronomía española una de las más completas y variadas a nivel mundial.

Las recetas de la cocina española están basadas en productos españoles de alta calidad como el aceite de oliva, el jamón ibérico, el buen vino, el pescado, exquisitos postres y confitería, el queso, los cítricos, el incomparable sabor de las especias españolas... Productos llenos de tradición, arraigados en la dieta mediterránea que tanto caracteriza a España. Productos con siglos de historia, de técnicas tradicionales que han sabido adaptarse a nuestros días y que están disponibles en China para realizar platos que se han convertido en estandarte de la alta cocina actual.

La gastronomía, tanto en España como en China, es un arte, una oportunidad para compartir con los amigos, para disfrutar de la vida. Este recetario pretende abrir una deliciosa puerta por la que entrar al prestigioso mundo de la cocina española con recetas sencillas y sabrosas, al alcance de todo el mundo.

¡Que aproveche!

Ignacio Mezquita

Consejero Económico y Comercial de la Embajada de España en la R.P.China

西班牙是国际烹饪舞台上取得巨大成就者之一，其现代化烹饪风格结合了几个世纪以来的传统技艺，达到了味道与健康的平衡，而且大部分原料来自天然优质食材。特别注重细节、原材料选择以及各道制作过程使西班牙成为拥有国际水平种类齐全且丰富的烹饪大国。

西班牙菜谱以优质西班牙原料产品为基础，例如橄榄油、伊比利亚火腿、美味葡萄酒、鱼类、精制甜点和糖果、奶酪、柑橘类水果、具有无与伦比味道的西班牙香料…原料产品饱含历史，植根于具有西班牙特色的地中海饮食之上。具有悠久历史并且其传统工艺已适应当代的原料产品现已登陆中国并被用来制作代表高水准厨艺的菜肴。

烹饪，无论在西班牙还是在中国都是一门艺术，一个与朋友分享快乐、享受生活的机会。这个菜谱试图打开一扇美味的大门，大家可以通过操作简易但菜肴鲜美的菜谱进入著名的西班牙烹饪世界。请尽情享受吧！

西班牙驻华大使馆经济商务参赞

麦一鹏

Jordi Valles Claverol (1976). Barcelona.

Este recetario contiene los secretos de las recetas más conocidas de la cocina española. Recetas que han recorrido el mundo entero y forman parte de nuestra gastronomía. Actualmente la cocina española está en auge en el continente asiático. A continuación podrán deleitar con estas recetas a sus amigos y conocidos dando así a conocer una de las mejores cocinas del mundo. Este recetario es un granito de arena del recetario español que les hará descubrir lo más tradicional de nuestra cultura culinaria. Recetas caseras basadas en la huerta, los pescados, carnes, postres y bebidas de nuestra vida del día a día, basadas en una dieta Mediterránea siempre regada de los mejores aceites de oliva del mundo y los mejores vinos.

No es fácil en tan pocas páginas redactar lo mejor de la cocina española, pero si lo más auténtico y lo más tradicional.

Espero que disfruten con su mejor compañía del que será un libro indispensable en su cocina.

Jordi Valles Claverol  
Premio al Mejor Chef *City Weekend* Beijing 2009

豪尔蒂·瓦耶斯·克拉维罗（1976年出生）巴塞罗那

这本菜谱囊括了西班牙美食中最著名的菜肴的制作秘诀。这些菜肴享誉全球，组成了我们美食的一部分。现在西班牙菜肴正风靡亚洲，您可以和朋友共同分享这些制作方法，来了解世界上最优质的美食之一。本书中仅仅是西班牙美食中的冰山一角，但也能让您发现西班牙饮食文化中最传统的部分。这些家常菜来自我们日常生活中常见的蔬菜、鱼肉、肉类、甜点和饮料，同样也来自以世界最优质的橄榄油和葡萄酒著称的地中海饮食。

在如此寥寥几页中将西班牙饮食中的精华呈现出来并不容易，但是这的确是西班牙饮食中最正宗和最传统的部分。

我希望这本书能陪您度过一段愉快的时光，它将成为您厨房中必不可少的一本菜谱。

2009 “城市周报” 读者评选大奖获得者  
豪尔蒂·瓦耶斯·克拉维罗

Las distintas naciones del mundo, a través de su largo trayecto de desarrollo productivo y vital, han creado una gran variedad de escuelas culinarias y culturas gastronómicas, constituyendo así un importante patrimonio para la humanidad y una importante muestra de las diferentes características nacionales. La comida española disfruta de gran fama internacional por sus particularidades mediterráneas, sus ingredientes ricos y selectos, sus saludables recetas y su estética colorista, que representa el carácter entusiasta del pueblo español y su pasión por la vida.

Personalmente siempre he sentido un gran interés por la cocina española. Es mi deseo que se realice un mayor intercambio entre las culturas gastronómicas china y española, de modo que ambas partes puedan aprender la una de la otra y así, de esta forma, promover la innovación y el desarrollo de la gastronomía.

La mejor manera de conocer de cerca la cocina española, aparte de la degustación, es ponerse manos a la obra y cocinar. Lamentablemente, son escasos los materiales publicados en chino en relación con la gastronomía española y sus recetas.

Es por esto que querría agradecer a la Oficina Económica y Comercial de la Embajada de España en la R. P. de China y al Instituto Cervantes de Pekín el esfuerzo realizado para hacer posible la edición de este recetario *Cocinando en español*. La publicación de este libro permitirá dar a conocer tanto a los lectores como a los cocineros chinos la esencia de la gastronomía española.

Esta guía, que cuenta con textos e imágenes, incluye los platos más representativos de la cocina española, tales como la tortilla de patata, el pan con jamón y tomate, la paella o los champiñones al ajillo. Todos los ingredientes que se utilizan para la elaboración de los platos se pueden conseguir en el mercado chino, lo que facilita enormemente al público chino la realización de las recetas. Estoy convencido de que este libro gustará a los cocineros de la Asociación de Gastronomía de China y que los aficionados a la cocina empezarán su viaje por la gastronomía española a partir de este recetario.

Espero que con este libro los lectores chinos disfruten de una grata experiencia, que sirva también para promover su amor hacia la cultura española.

Su Qìucheng  
Presidente de la Asociación de Gastronomía de China

世界各族人民在长期的生产和生活实践中形成了丰富多彩的烹饪体系和美食文化，这是人类文明的重要遗产，也是民族特色的重要体现。西班牙美食，以其鲜明的地中海特色、丰富考究的用料、健康的烹调方法和鲜艳的色彩搭配代表着西班牙人民的热情奔放和对生活的热爱，在世界美食之林中享有盛誉。

我对西班牙饮食怀着很大的兴趣。我认为，中国烹饪可以与西班牙烹饪多开展交流，相信中西双方都可以学到很多东西，相互借鉴、共同促进美食的创新、发展。

要真正了解西班牙烹饪，除了品尝，亲自动手烹制是最好的方法。可惜在国内出版的系统介绍西班牙菜肴及其做法的书籍实在是凤毛麟角。

感谢西班牙驻华使馆商务处和北京塞万提斯学院的努力，使我欣喜地看到【西班牙烹饪】一书的出版。这使中国广大读者、烹饪从业者得以一窥西班牙烹饪技艺的精华。

这本图文并茂的小册子介绍了最经典的西班牙菜肴的烹饪方法，如土豆饼、火腿番茄面包、海鲜饭、奔牛节鸡蛋、蒜末蘑菇等，其所用调料目前均可在中国市场买到，这大大便利了中国读者“如法炮制”。相信很多中国烹协厨师会喜欢这本书，也相信很多美食爱好者也会从这本书开始他们的西班牙美食之旅。

祝愿中国读者从书中得到美妙的享受，并进而激发起他们对西班牙文化的热爱。

中国烹饪协会 会长  
苏秋成



# ALMEJAS AL VINO BLANCO

## 白葡萄酒烹蛤蜊

### INGREDIENTES

1 kilo de almejas / 1公斤蛤蜊

原料

1 cebolla picada / 1棵切碎的洋葱

### PARA 4 PERSONAS

2 dientes de ajo / 2瓣大蒜

1-2 cucharadas de pan rallado / 1至2汤匙新鲜面包屑

250 ml. de vino fino / 250ml白葡萄酒

3 cucharadas de perejil picado / 3汤匙切碎的欧芹

50 ml. de aceite de oliva virgen extra / 50ml 特级初榨橄榄油

20-30 ml. de vinagre / 20-30ml醋

Pimienta molida / 研磨出的胡椒粒

Zumo de limón / 柠檬汁

### ELABORACIÓN

制作方法

Lavar las almejas. Cubrir en el interior de una olla las almejas con agua y vinagre. Mantener 20 minutos en remojo. Lavar de nuevo.

Poner en una sartén pequeña medio diente de ajo, 60 ml. de fino y las almejas. Cubrir y cocer durante 5 minutos o hasta que todas las almejas comiencen a abrirse.

Saltear en una sartén la cebolla y el ajo picados con aceite de oliva hasta que la cebolla quede transparente. Añadir el pan rallado y continuar salteando. Sumar el caldo de cocción de almejas, una vez escurridas. Mantener en el fuego durante 5-6 minutos hasta espesar la mezcla. Agregar 3 cucharadas de perejil, las almejas y el limón y mantener en la sartén un minuto más.

Añadir pimienta y, si se desea, espolvorear perejil fresco.

洗净蛤蜊并放入容器中，倒入水和醋，腌制20分钟。再次洗净。

在平底锅中放入一瓣大蒜、60ml干雪利酒和蛤蜊。加盖烹调5分钟，或至全部蛤蜊张开口。将汤汁过滤盛出，放在一边备用。

在锅中用橄榄油翻炒切碎的洋葱和大蒜，直至呈透明状。加入面包屑继续翻炒，并加入滤出的汤汁。翻炒5-6分钟，或至汤汁浓稠。加入3汤匙切碎的欧芹、蛤蜊、柠檬汁并再加热1分钟。加入若干研磨出的胡椒粒，根据个人口味加入少许新鲜欧芹。

Empresas suministradoras de estos productos españoles (ver correspondencia al final del recetario) / 西班牙产品供应商:

4, 5, 10, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40.





# HUEVOS SANFERMINES

## 填充鸡蛋（奔牛节鸡蛋）

### INGREDIENTES

6 huevos cocidos / 6只全熟的整蛋

12 aceitunas verdes / 12颗绿色橄榄

2 pimientos rojos / 2只甜椒(提前烤过的)

1 lata de atún/cangrejo / 1罐蟹肉或是金枪鱼

### ELABORACIÓN

制作方法

Pelar los huevos y cortar el extremo superior, que será utilizado posteriormente. Extraer la yema del huevo y mezclarla con el cangrejo/atún y mayonesa de aceite de oliva. Rellenar las claras con la mezcla y decorar siguiendo el modelo de la fotografía.

Utilizar como cabeza para el huevo una aceituna verde insertada con un palillo. Para la boina, la pieza de huevo cortada inicialmente. Usar para el pañuelo una tira de pimiento rojo.

将鸡蛋剥皮，切下顶部并放置一边备用。用汤匙将蛋黄取出，加入蟹肉（或金枪鱼）和美味的橄榄油蛋黄酱。在蛋白内填充入混合好的蛋黄和蟹肉（或金枪鱼），并按图中所示摆放好。

图中鸡蛋的“头部”是一只用牙签固定的绿橄榄，“贝雷帽”是最开始切下的蛋白，围巾是用红辣椒丝做成。

## MAYONESA DE ACEITE DE OLIVA / 橄榄油蛋黄酱

### INGREDIENTES

1 huevo fresco / 1只新鲜的鸡蛋

250 ml. de aceite de oliva virgen extra / 250ml特级初榨橄榄油

Sal / 食盐

### ELABORACIÓN

制作方法

Romper el huevo en un recipiente para mezclar. Con la batidora en funcionamiento añadir poco a poco el aceite de oliva hasta espesar la salsa. Sazonar. La salsa debe ser cremosa, en caso de que permanezca líquida, puede significar que el huevo no estaba fresco. Para solucionar este problema, es posible utilizar un huevo fresco o añadir mayonesa industrial a la salsa.

将一只生鸡蛋打入器皿中以备搅拌。随着搅拌机的转动，缓慢加入橄榄油，直到汤汁变得浓稠。加入少许食盐调味。汤汁应该是奶油状的。如果汤汁过稀，可能是由于鸡蛋不新鲜。可以使用一只更新鲜的鸡蛋再制作一遍，或是在汤汁中加入买来的蛋黄酱。

Los Sanfermines son una fiesta popular celebrada en julio en Pamplona en honor de su patrón: San Fermín. Las celebraciones incluyen diversos acontecimientos de tipo folclórico como los encierros, en los que los participantes visten de blanco con un pañuelo rojo al cuello.

“奔牛节”是每年7月在西班牙潘普罗纳举行的庆祝该城市的守护神“圣·费尔明”的节日。庆祝活动包括许多具有民间特色的活动，比如奔牛活动，在这个活动中参与者穿着白色的衣服，在颈部系着红色的围巾。

Empresas suministradoras de estos productos españoles (ver correspondencia al final del recetario) / 西班牙产品供应商:

5, 11, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 39, 39, 40.



# CHAMPIÑONES AL AJILLO

## 蒜末蘑菇

INGREDIENTES	12 champiñones / 12只蘑菇
原料	1 cabeza de ajo picada / 1头切碎的大蒜
PARA 4 PERSONAS	2 cucharadas de perejil / 2汤匙欧芹
4人份	1 cucharada de aceite de oliva / 1汤匙橄榄油

ELABORACIÓN	Seleccionar champiñones de un tamaño similar y retirarles los tallos, que se utilizarán posteriormente. Lavar los champiñones y freírlos en aceite de oliva. Trocear los tallos y freírlos con el ajo picado y el perejil. Rellenar los champiñones con la mezcla y seguir friéndolos en la sartén hasta dorarlos.
制作方法	

选择大小一致的蘑菇，去掉茎部备用。将蘑菇洗净并用橄榄油煎炸。将蘑菇的茎部切碎，加入蒜末和欧芹翻炒。将制作好的混合物填充在蘑菇内，继续在锅中煎炸直到呈金黄色。



# PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS

## 填充“鸟喙”椒

### INGREDIENTES

4 latas de pimientos del piquillo / 4只西班牙罐装红鸟喙椒

1 lata de atún/sardinas/cangrejo / 1罐金枪鱼/沙丁鱼/蟹肉

1 huevo fresco / 1只新鲜的鸡蛋

250 ml. de aceite de oliva virgen extra / 250ml特级初榨橄榄油

Sal / 食盐

### ELABORACIÓN

#### 制作方法

Colocar los pimientos del piquillo en papel de cocina para escurrirlos. Preparar una mayonesa de aceite de oliva (ver receta "Huevos Sanfermines"). Mezclar la salsa con el cangrejo, el atún o las sardinas y rellenar los pimientos.

En caso de no encontrar pimientos del piquillo, la receta puede realizarse horneando 4 pimientos rojos pequeños a los que se les retirará la piel.

将“鸟喙”椒放在厨房用纸上吸干水分。制作若干橄榄油蛋黄酱（见“填充鸡蛋”），可选择加入芥末酱。加入蟹肉、金枪鱼或沙丁鱼搅拌，填充入辣椒内。

如果你买不到鸟喙椒，可用四只红色的小辣椒代替，可用烤箱炙烤并去皮。

Empresas suministradoras de estos productos españoles (ver correspondencia al final del recetario) / 西班牙产品供应商:

5, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40.





# PATATAS BRAVAS

## 辣味炸土豆块

INGREDIENTES	3 cebollas grandes / 3只大葱
原料	1 kg. de tomates / 1公斤番茄
PARA 4 PERSONAS	1 diente de ajo / 1瓣大蒜
4人份	1 cucharada de pimentón dulce de La Vera / 1汤匙拉·韦拉的西班牙甜红辣椒粉
	150 ml. de aceite de oliva virgen extra / 150 ml 特级初榨橄榄油
	1-2 guindillas / 1-2只辣椒或“小尖辣椒”
	Sal y pimienta / 胡椒和食盐
	1 cucharada de azúcar / 1汤匙白糖
	8 patatas medianas / 8只中型马铃薯
	2 litros de agua / 2公升水

ELABORACIÓN	Cocer las patatas con la piel durante 10 minutos. Pelarlas y cortarlas con cuatro cortes verticales. Freírlas en unos 100 ml. de aceite de oliva a 70°C durante 5 minutos. Subir el fuego a 160°C. Es posible también dorarlas en el horno. Freír las cebollas con el ajo y las guindillas en aceite de oliva. Añadir los tomates pelados y troceados, sal, pimienta y azúcar. Cocinar durante unos 40 minutos hasta reducir la mezcla y espesarla. Servir la salsa sobre las patatas.
制作方法	

将马铃薯带皮煮10分钟。去皮并且竖向切成四块。加入100ml橄榄油，加热至70摄氏度，炸5分钟，之后加大火力至160摄氏度继续炸。也可使用烤箱将这些马铃薯烤成金黄色。另起锅倒入橄榄油，加入大蒜和辣椒，翻炒洋葱。加入切好并去皮的番茄、胡椒、食盐和白糖。加热大概40分钟，收汁直到酱汁变浓稠。上菜时将酱汁倒在马铃薯块上。

Empresas suministradoras de estos productos españoles (ver correspondencia al final del recetario) / 西班牙产品供应商:  
5, 10, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40.

# PAN CON JAMÓN Y TOMATE

## 火腿番茄面包

---

INGREDIENTES	300 gr. de jamón ibérico / 300克西班牙伊比利亚火腿
原料	150 gr. de pan crujiente en rebanadas gruesas / 150克脆厚面包片
PARA 4 PERSONAS	2 tomates maduros / 2只成熟番茄
4人份	2 dientes de ajo frescos / 2瓣新鲜的大蒜
	Aceite de oliva / 橄榄油

ELABORACIÓN	Tostar el pan ligeramente y restregar las tostadas con ajo y tomate. Regar con aceite de oliva. Colocar las lonchas de jamón ibérico sobre las rebanadas de pan.
制作方法	将面包片微烤一下，在每个面包片上都抹上少许蒜末并放上番茄，加入少许橄榄油。将火腿片摆放在面包片上。

Empresas suministradoras de estos productos españoles (ver correspondencia al final del recetario) / 西班牙产品供应商:  
14, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40.





# SALMOREJO

## 浓菜汤

### INGREDIENTES

原料

### PARA 4 PERSONAS

4人份

4 tomates maduros pelados y cortados en trozos grandes / 4只成熟的番茄，去皮并切成大块  
 2 huevos cocidos pelados y laminados / 2只煮得全熟的鸡蛋，去皮并切片  
 1 pimiento rojo asado, pelado y cortado en tiras / 1只红椒，用烤箱烤过，并去皮切条  
 4 lonchas de jamón cortado en finas tiras / 4片西班牙火腿，切成细条  
 2 dientes de ajo pelados / 2瓣去皮大蒜  
 1 hebra de azafrán / 稍许藏红花  
 1 cucharada de sal gorda marina / 1汤匙粗海盐  
 1 cucharada de pimienta molida / 1汤匙磨碎的胡椒  
 1 cucharada de comino molido / 1汤匙孜然芹  
 100 ml. de aceite de oliva virgen extra / 100 ml 特级初榨橄榄油  
 1 cucharada de vinagre de jerez / 1汤匙雪利醋  
 1 litro de agua muy fría / 1公升冰水

### ELABORACIÓN

制作方法

Colocar sal, ajo pelado, comino, pimienta y azafrán en un mortero y majar hasta lograr una fina pasta. Añadir lentamente el aceite para espesar la masa. Agregar vinagre y un poco de agua fría. Poner los tomates troceados en un bol grande y remover con energía junto con la pasta elaborada en el mortero. Añadir las tiras de jamón y agua y mezclar bien. Servir en cuencos y adornar con pimiento rojo y huevo laminado. Verter en la superficie unas gotas de aceite de oliva.

将食盐、剥皮的大蒜、孜然芹、胡椒和藏红花放入臼中研末至细腻的糊状。缓慢的加入橄榄油，使其变成浓稠的汤汁。然后加入醋和少许冰水。将切好的番茄放入一只大碗中，加入做好的汤汁用力搅拌。加入火腿丝和剩余的冰水，搅拌均匀。倒入碗中，摆上红辣椒和切好的鸡蛋，撒上少许橄榄油。

Perfecto para el verano, el salmorejo es una sopa de tomate fría propia de la cocina cordobesa. Es similar al gazpacho pero más espeso.

浓菜汤适宜夏季饮用，是一道科尔多瓦地方特色的番茄冷汤。它和另一道西班牙菜汤“卡斯帕撒”非常相似，不过这道汤更加浓稠。

Empresas suministradoras de estos productos españoles (ver correspondencia al final del recetario) / 西班牙产品供应商:

4, 5, 10, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40.

# CROQUETAS DE JAMÓN

## 炸火腿丸子

INGREDIENTES	2 cucharadas de aceite / 2汤匙油
原料	3-4 cucharadas de harina / 3 或4汤匙面粉
PARA 4 PERSONAS	750 ml. de leche / 3/4公升牛奶
4人份	Nuez moscada / 肉豆蔻
	Sal / 食盐
	40 gr. de mantequilla / 40克黄油
	200 gr. de jamón ibérico cortado en pequeños tacos / 200克西班牙伊比利亚火腿（切成小块）
	2 tazas de pan rallado / 2杯面包屑
	2 huevos / 2枚打散的鸡蛋
	aceite de oliva / 足够的油

ELABORACIÓN	Deshacer en una cazuela una cucharada de mantequilla. Añadir 6 cucharadas soperas de harina y rehogar hasta que quede bien tostada. Una vez dorada la harina, incorporar la leche, sal y una pizca de nuez moscada. Espesar a fuego lento moviendo la masa de forma continua con una cuchara de madera para evitar la formación de grumos. A media cocción añadir los tacos de jamón, que habrán permanecido sumergidos en leche durante unas horas. Continuar moviendo hasta que la masa comience a despegarse suavemente de la pared de la cazuela.
制作方法	Dejar enfriar. Una vez fría, amasar pequeños trozos en forma ovalada o redondeada. Mojarlos en huevo batido y empanar. Freír en abundante aceite, que ha de estar muy caliente. Colocar sobre servilletas de papel para absorber el aceite.

在锅中将黄油融化，加热，加入6大汤匙面粉，煨至焦黄。当面粉呈金黄色时，加入3/4公升牛奶、食盐和少许肉豆蔻，用小火加热，使用木勺持续搅动，尽量不产生结块。随后，加入之前用牛奶腌制若干小时的火腿，继续搅拌面糊，直至面糊慢慢开始与锅分离。待面糊冷却，取少量面糊并捏成丸子状，捏成圆形或是椭圆形。将丸子裹上鸡蛋液和面包屑，在热油中煎炸。炸好后用吸油纸将油吸尽，上盘。

Empresas suministradoras de estos productos españoles (ver correspondencia al final del recetario) / 西班牙产品供应商:  
14, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40.





# CROQUETAS DE QUESO

## 炸奶酪丸子

### INGREDIENTES

10 cucharadas de harina de trigo (normal o integral) / 10匙面粉（普通面粉或是全麦面粉）

原料

200 gr. de queso manchego seco / 200克曼切戈干酪(来自西班牙卡斯蒂利亚拉曼查地区的干酪)

### PARA 4 PERSONAS

40 ml. de leche / 40毫升牛奶

2 yemas de huevo / 2枚蛋黄

1 huevo / 1枚鸡蛋

4 cucharadas de germen de trigo (reservar más germen para rebozar) / 4汤匙小麦芽，再准备少许小麦芽用来包裹丸子

4 cucharadas de mantequilla / 4汤匙黄油

Sal / 食盐少许

### ELABORACIÓN

制作方法

Derretir la mantequilla a fuego suave y añadir la harina. Verter a continuación la leche y remover hasta conseguir una masa espesa. Incorporar el queso rallado y continuar removiendo. Sumar las yemas de huevo y 4 cucharadas de germen de trigo. Remover hasta conseguir una mezcla homogénea.

Dejar enfriar. Una vez fría, amasar pequeños trozos en forma ovalada o redondeada. Mojar las croquetas en huevo batido y rebozar con el germen de trigo restante.

Freír en abundante aceite hasta que queden doradas.

将黄油用小火加热融化并加入面粉。然后加入牛奶，搅拌直至变成浓厚的白汁。将奶酪切碎并加入，继续搅拌，然后加入蛋黄和小麦芽，继续搅拌直至成为均匀的面糊。

将面糊冷却，并捏成丸子状，椭圆形或圆形。裹上鸡蛋液和小麦芽。

在油锅中煎炸，直至呈金黄色。

Empresas suministradoras de estos productos españoles (ver correspondencia al final del recetario) / 西班牙产品供应商:

8, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40.



# PISTO MANCHEGO

西班牙杂烩（卡斯蒂利亚拉曼查风味炒蔬菜）

## INGREDIENTES

75 ml. de aceite de oliva / 75 ml 橄榄油

1 calabacín mediano / 1只中号小胡瓜

PARA 4 PERSONAS 2 cebollas / 2只洋葱

4人份 3 dientes de ajo / 3瓣大蒜

750 gr. de pimientos verdes / 750克绿甜椒

750 gr. de tomates maduros / 750克成熟的番茄

Sal / 食盐

## ELABORACIÓN

制作方法

Trocear por separado todos los vegetales. Calentar 2 cucharadas de aceite y saltear durante unos 5 minutos el calabacín. Retirar del fuego, eliminar el aceite y reservar. Añadir el aceite restante a una cacerola o sartén profunda y calentar. Una vez caliente, añadir la cebolla, el ajo y los pimientos verdes. Saltear la mezcla hasta dejar transparente la cebolla y agregar en ese momento los tomates. Calentar durante otros diez minutos y añadir el calabacín. Cubrir y mantener a fuego lento durante unos 30 minutos. Sazonar y servir.

将所有的蔬菜切成小丁，并分开摆放。加热2汤匙油，将小胡瓜块炒约5分钟。将炒好的小胡瓜盛出，控干油，放置一边。将剩下的油放入炒锅或是比较深的平底锅加热。油热后加入洋葱、大蒜和绿甜椒，翻炒直至洋葱呈透明状后加入西红柿。再加热10分钟后加入小胡瓜。盖上锅盖，用文火加热30分钟。加入食盐调味，上盘。

El pisto manchego puede servirse caliente para acompañar un plato principal o frío como entrante, así como para acompañar una ensalada. Se trata de una receta sencilla de un plato tradicional español originario de Castilla la Mancha (de ahí su nombre), si bien en la actualidad es considerado un plato sencillo de gran valor culinario en toda España.

卡斯蒂利亚拉曼查风味炒蔬菜可以以热菜的形式去搭配主菜，或是当做开胃冷菜，也可以搭配沙拉。这是一道西班牙传统菜的简单菜谱，来自西班牙卡斯蒂利亚拉曼查地区（因此得名卡斯蒂利亚拉曼查风味炒蔬菜），而今天已经是整个西班牙最受欢迎的菜肴之一。

Empresas suministradoras de estos productos españoles (ver correspondencia al final del recetario) / 西班牙产品供应商:

17, 18, 19, 20, 22, 23, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40.





## RAPE ASADO CON ASADILLO AL AGRIDULCE DE PEDRO XIMÉNEZ

### 烤琵琶鱼配酸甜雪利汁

#### INGREDIENTES

4 piezas de rape de 150 gr. cada una / 4片琵琶鱼，每片150克

原料

2 tomates / 2个番茄

PARA 4 PERSONAS

1 pimiento rojo / 1只红色的甜椒

4人份

1 cebolla picada / 1只切好的洋葱

1 diente de ajo / 1瓣大蒜

60 ml. de aceite de oliva virgen extra con ajo y guindilla macerados / 60 ml 特级初榨橄榄油、蒜和辣椒汁混合物

200 ml. de vinagre de jerez Pedro Ximénez / 200ml 佩德罗·希梅内斯雪利醋

60 gr. de azúcar / 60克白糖

#### ELABORACIÓN

制作方法

Dorar ligeramente el rape en la plancha y hornear durante ocho minutos a 180°C. Cortar los tomates por la mitad y hornearlos durante 30 minutos a 160°C junto con el pimiento, la cebolla, el ajo y el aceite de oliva. Mientras tanto, reducir el vinagre con azúcar hasta espesar la salsa. Cortar la cebolla, el pimiento y el ajo y mezclar con el tomate. Para servir, situar el rape sobre las verduras y aderezar con el vinagre reducido.

在平底锅中将琵琶鱼的两面煎至金黄色，然后放入烤箱用180摄氏度烤制8分钟。将番茄切成两半，与甜椒、洋葱、大蒜和橄榄油一起，放入烤箱用160摄氏度烤制30分钟。同时，在雪利醋中加入白糖，加热至变浓稠。将烤好的洋葱、甜椒和大蒜切片，与番茄搅拌在一起。上盘时将烤好的琵琶鱼放在蔬菜上面，淋上少许加工过的雪利醋汁。

Empresas suministradoras de estos productos españoles (ver correspondencia al final del recetario) / 西班牙产品供应商:

4, 5, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40.





# PAELLA VALENCIANA

## 瓦伦西亚海鲜饭



### INGREDIENTES

原料

PARA 6 PERSONAS

6人份

600 gr. de arroz / 600克大米

500 gr. de almejas / 500克蛤蜊

300 gr. de gambas / 300克大虾

2 tomates maduros / 2只成熟的番茄

1 pimiento verde / 1只绿色的甜椒

2 dientes de ajo / 2瓣大蒜

Colorante alimenticio amarillo / 黄色的着色剂少许

Perejil / 欧芹少许

800 gr. de pollo / 800克鸡肉

200 gr. de calamares / 200克鱿鱼

1 cebolla pequeña / 1个小洋葱

150 gr. de guisantes congelados / 150克冷冻豌豆

2 pimientos morrones / 2个甜椒

10 hebras de azafrán / 10枚藏红花

Sal / 食盐少许

½ taza de aceite de oliva / 橄榄油半杯

### ELABORACIÓN

制作方法

Lavar las almejas en agua fría con sal. Abrirlas en un cazo con ½ taza de agua, colar y reservar las almejas y el caldo por separado. Lavar los pimientos, quitarles las semillas y trocearlos. Lavar el pollo y trocearlo. Lavar los calamares y cortarlos en tiras pequeñas. Pelar las gambas y cocer las cáscaras y las cabezas durante 10 minutos. Colar y reservar el caldo.

Calentar aceite en una paellera y freír el pollo hasta que se dore. Agregar los calamares, saltear un par de minutos y añadir la cebolla muy picada, los pimientos, los guisantes y los tomates pelados. Rehogar todo durante 15 minutos. Incorporar el arroz, revolver y regar con el caldo caliente de las gambas y las almejas. Añadir más agua hasta sumar el doble volumen de líquido que el de arroz.

Majar los ajos pelados, el perejil y el azafrán y añadir la mezcla a la paella. Sazonar, agregar colorante y cocer 10 minutos a fuego vivo. Bajar el fuego y cocer unos 6-7 minutos a fuego suave. Al final de la cocción, agregar las gambas y las almejas. Dejar reposar unos 3-4 minutos y servir inmediatamente.

将蛤蜊用凉盐水洗净，将蛤蜊倒入锅中，加半杯水，加热至沸腾，过滤取出蛤蜊，将煮过蛤蜊的汤放置一边备用。洗净甜椒，去籽，切块。洗净鸡肉，切块。洗净鱿鱼，切成小丁。将大虾去皮去头，将虾皮和虾头熬制10分钟，滤出汤汁，备用。

将橄榄油加热，放入鸡肉翻炒至鸡肉变成金黄色；加入鱿鱼，翻炒几分钟，加入切碎的洋葱、甜椒、豌豆和去皮的番茄。煨15分钟。加入大米，搅拌，然后加入煮过大虾和蛤蜊的热汤，再加一些水，汤汁的分量大概是大米的两倍。

将去皮的大蒜、欧芹和藏红花切碎，加入锅中，根据个人口味加入调料和着色剂，用大火再煮10分钟。将火关小，用文火烹调6至7分钟。最后，加入大虾和蛤蜊。放置3-4分钟后上盘。

Empresas suministradoras de estos productos españoles (ver correspondencia al final del recetario) / 西班牙产品供应商:

5, 10, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40.



# TORTILLA DE PATATA

## 鸡蛋土豆饼

### INGREDIENTES

8-9 huevos / 8至9只鸡蛋

#### 原料

1 kg. de patatas / 1公斤土豆

### PARA 4 PERSONAS

Aceite de oliva virgen extra / 特级初榨橄榄油

#### 4人份

1 cebolla (opcional) / 1只洋葱（可选）

Sal / 食盐

### ELABORACIÓN

#### 制作方法

Pelar, lavar las patatas y cortarlas en láminas finas. Calentar abundante aceite de oliva en una sartén y añadir las patatas y sal. En caso de agregar cebolla, hacerlo poco después de introducir las patatas. Mantener el fuego en un nivel medio para que patatas y cebolla queden en su punto. Apartar las patatas una vez que comienzan a dorarse. Para evitar el exceso de aceite es recomendable utilizar un colador o papel absorbente.

Batir los huevos y añadir las patatas. Mezclar bien y añadir sal.

Incorporar a la sartén dos cucharadas de aceite, que ha de cubrir el fondo de la sartén. Verter la mezcla de huevo y patatas y reducir el fuego. Mover la sartén con giros circulares para evitar que se adhiera al fondo.

Una vez que comienza a burbujear la mezcla, dar la vuelta a la tortilla con ayuda de un plato o la propia tapadera de la sartén. En caso de ser necesario, añadir aceite a la sartén antes de situar de nuevo la tortilla girada en la sartén. Cuajar la tortilla al gusto dando a la misma cuantas vueltas sean necesarias.

将土豆去皮洗净，切成薄片。在锅中加入大量橄榄油，加热。加入土豆和少许食盐。如果要加入洋葱，就在加入土豆后再加入洋葱。使用中火，让土豆和洋葱火候刚好。当土豆开始呈金黄色时将土豆盛出，为了滤去多余的油，建议把土豆放在过滤网，或是放在吸油纸上。

将鸡蛋打散，并加入土豆，搅拌均匀并加入食盐。

在锅中加入2汤匙油，油要漫过锅底。将鸡蛋和土豆的混合物倒入锅中，调成小火。圆圈状转动平底锅，避免粘锅。

当开始冒泡的时候说明土豆饼已经凝固，可以用一个盘子或是锅盖将土豆饼翻面。如果需要，可以在锅里再放少许油，然后再将土豆饼慢慢滑入锅中，再次转动平底锅。如果需要，可以将土豆饼多翻几次。

Empresas suministradoras de estos productos españoles (ver correspondencia al final del recetario) / 西班牙产品供应商:

17, 18, 19, 20, 22, 23, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40.



# CREMA CATALANA

## 加泰罗尼亚焦糖牛奶蛋糊

---

### INGREDIENTES

1 litro de leche / 1公升牛奶

原料

6 yemas de huevo / 6个蛋黄

PARA 4 PERSONAS

250 gr. de azúcar / 250克白糖

4人份

1 cucharada de maicena / 1汤匙玉米淀粉

1 rama de canela / 1块肉桂

Piel de limón / 柠檬皮

PARA LA CORTEZA DE CARAMELO / 制作焦糖原料

4 cucharadas de azúcar / 4汤匙白糖

### ELABORACIÓN

制作方法

Hervir la leche con la rama de canela y la piel de limón. Batir las yemas con el azúcar y la maicena en un cazo de base gruesa y filtrar sobre la leche hirviendo sin dejar de remover la mezcla. Calentar a fuego fuerte y remover hasta espesar sin permitir que rompa a hervir. Retirar del fuego y remover ocasionalmente mientras se enfría. Distribuir la crema en cuencos individuales resistentes a altas temperaturas. Espolvorear las 4 cucharadas de azúcar y colocar los cuencos en un gratinador para caramelar el azúcar. Este último proceso puede realizarse también utilizando un soplete de cocina.

将肉桂和柠檬皮放入牛奶中，将牛奶煮沸。将蛋黄、白糖和玉米淀粉放入厚底锅中打散，倒入滤去肉桂和柠檬皮的牛奶，并持续搅拌。用大火加热，持续搅拌，保持不煮沸的状态，直至混合物变得浓稠。将锅从火上移开，不时的搅拌一下，直至冷却。将做好的牛奶蛋糊分盘放入耐热的盘中。将4汤匙白糖撒在蛋糊上，并将蛋糊放入加热好的烤箱中，直至白糖成为焦糖。也可以使用厨房用煤气喷枪制作焦糖。



# PERAS AL VINO TINTO

## 红酒醉雪梨

---

INGREDIENTES	6 peras / 6只梨
原料	150 gr. de azúcar / 150克白糖
PARA 4 PERSONAS	500 ml. de vino tinto español / 1/2公升西班牙红酒
4人份	1 rama de canela / 1只肉桂枝
	300 ml. de agua / 300ml水

ELABORACIÓN	Introducir las peras en agua hirviendo durante 2-3 minutos. Tras extraerlas del agua, colocarlas bajo el grifo de agua fría. Una vez frías, pelar las peras. Mientras tanto calentar a fuego medio azúcar, vino, agua y la rama de canela en una sartén. Una vez que comience a hervir, añadir las peras y mantener a fuego lento hasta reblandecer las peras. Sacar las peras y colocarlas en un cuenco de cristal. Mantener el líquido a fuego lento mientras se reduce. Verter sobre las peras. Este postre puede ser servido caliente o una vez refrigerado.
制作方法	

将梨放入沸水中熬制2-3分钟，取出并用凉水冷却。当梨子冷却后，去皮。同时将白糖、红酒、水和肉桂枝放入锅中，用中火加热。当锅中的水开始滚沸时加入梨子，用文火加热，直至梨子变软。当梨子煮软后，将梨子取出，放置于一个玻璃碗中。将剩下的汤汁继续加热，直至收汁。然后将汤汁倒在梨子上。这道甜点可以趁热食用，也可以在冰箱里冰镇后食用。

En verano puede utilizarse helado de canela, nata o helado de vainilla para acompañar este plato. En invierno, servir con natillas. 在夏天可以用肉桂口味冰欺凌、鲜奶油或是香草冰欺凌搭配这道甜点。在冬天可以搭配牛奶蛋糊。

Empresas suministradoras de estos productos españoles (ver correspondencia al final del recetario) / 西班牙产品供应商:  
5, 10, 16, 18, 21, 26, 33.



# SANGRÍA

## 红酒鸡尾酒（桑格利亚汽酒）

### INGREDIENTES

1 botella de vino tinto español / 1瓶西班牙红酒

原料  
15 cl. de ron / 15cl 朗姆酒

PARA 4 PERSONAS  
2-3 cucharadas de azúcar / 2-3汤匙白糖

1 limón / 1只柠檬

1 manzana / 1只苹果

1 naranja / 1只橙子

10 clavos / 10枚丁香

Media botella de gaseosa / 半瓶苏打水

### ELABORACIÓN

制作方法

Pelar y trocear la fruta retirando las semillas. Verter el vino y el ron en un recipiente adecuado y añadir la fruta y el clavo. Dejar marinar durante ocho horas, las dos últimas en el refrigerador. Colar la fruta antes de servir y añadir el azúcar y la gaseosa fría. En el último momento pueden añadirse trozos de manzana y piel de limón y naranja.

将水果去皮切片，并去除果核。将红酒和朗姆酒倒入一个大小合适的容器中，然后加入水果和丁香，浸泡8小时，最后两小时放入冰箱。在饮用前，使用滤网将水果滤出，加入白糖和冰镇苏打水。最后可以加入一些新鲜的大块苹果、柠檬皮和橙皮。

### TRUCOS Y SECRETOS

小贴士和秘诀

Una versión frutal. Pueden emplearse peras, kiwis, plátanos, frutas tropicales y melocotón. Otra forma de experimentar es añadir otras bebidas como coñac, ginebra o vodka, si bien también puede reducirse la presencia de alcohol añadiendo zumo de naranja y hielo. Algunos aficionados a esta bebida prefieren añadir refrescos de limón o naranja.

将这道鸡尾酒制作得美味且充满果香。梨子、猕猴桃、香蕉、桃子和其他热带水果也可以加入。你也可以尝试加入其它酒，比如白兰地、杜松子酒或伏特加，或是加入更多橙汁和冰块来降低酒精浓度。一些桑格利亚爱好者会加入橙汁汽水或是柠檬汽水。

Empresas suministradoras de estos productos españoles (ver correspondencia al final del recetario) / 西班牙产品供应商:

















Organiza:  
组织:



北京塞万提斯学院  
西班牙文化中心



西班牙



Plan  
Agroalimentario  
en China  
在华农产品计划

FOODS & WINES  
*from* SPAIN

Con la colaboración especial de:  
特别合作:



EMBAJADA  
DE ESPAÑA  
P.R.CHINA



ESPAÑA  
COOPERACIÓN  
CULTURAL  
EXTERIOR

Patrocinadores permanentes del Instituto Cervantes de Pekín:  
北京塞万提斯学院长期赞助商:



Santander



BBVA