

了解与享受

马德里大区

西班牙

2019-2020年指南

美食旅游路线

044



马德里大区

了解与享受

马德里大区

西班牙

2019-2020年指南

美食旅游路线



马德里大区

文化旅游



马德里不仅是西班牙的首都,也是充满对比的大区,还有诸多的宝藏等待着被发现。位于半岛的黄金中心位置,汇集了山脉、峡谷、森林、河流、湖泊和大草原,形成了与众不同的地区景观,种植着各种农作物,还有果园、牧场、葡萄园和橄榄园…

此外,马德里还将十六世纪以来,西方最强大的王室之一的历史、艺术和建筑遗产保留了下来。从诸多方面来讲,马德里市仍旧是欧洲南部、非洲北部乃至整个西班牙语地区重要的经济和外交中心。此外,还传递出了强大的国际性和融合世界各地风俗的形象。

从大都市的角度来讲,自500年前至今,任时光流逝,马德里大区一直都是美食最丰富的地区之一,可与世界上任何一个国家的首都相媲美。马德里的美食不仅属于这座城市,还展现了国内外美食的风采,我们的大区兼容并蓄,开放的市场吸收着各种日常和异国的产品。无论是在当地豪华餐厅、小吃店还是家庭小餐馆,都可品尝到西班牙当地美食、市场美食、日本料理、中国风味小吃、秘鲁和墨西哥等地的美食。此外,在马德里的市集中漫步,美食爱好者们可以品尝到各式各样的食品,在很多情况下甚至能当场现吃体验一下。

2019年米其林指南出炉,马德里大区获得了惊人的表现,23家餐厅共获得了30颗星。浩瀚的星空,因美食的丰富多样而更加明亮,马德里的美食吸收了本地和国外的食谱,有时候甚至将其融为一体,创造出新的饮食概念。

美食也同样体现在小吃之中,在此类别里,我们一定要提到马德里的露台和酒吧的数量,从首都到世界遗产城市,再到小城镇的街道中散步,各式各样的牙签小吃和点心能让任何一位游客充分享受到我们大区丰富的美食资源。

马德里大区有好多的故事可以讲、很多景色可以展示,而快乐的源泉就是一桌好菜。每年多次在此召开专业和民间的展会和会议,充分证明了马德里大区在国际美食界的重要地位。

本指南并不是一个美食的详尽清单,而是从美食丰富性的全域视角出发,收集了自治区内最具代表意义的地点。为此,我们建议您根据网页上提供的资讯,选择一些区域或主题开始游览。到我们推荐的区域中的每一家餐厅或美食空间欢度时光,不要错过任何一处展现烹饪乐趣的地方。

祝您用餐愉快!



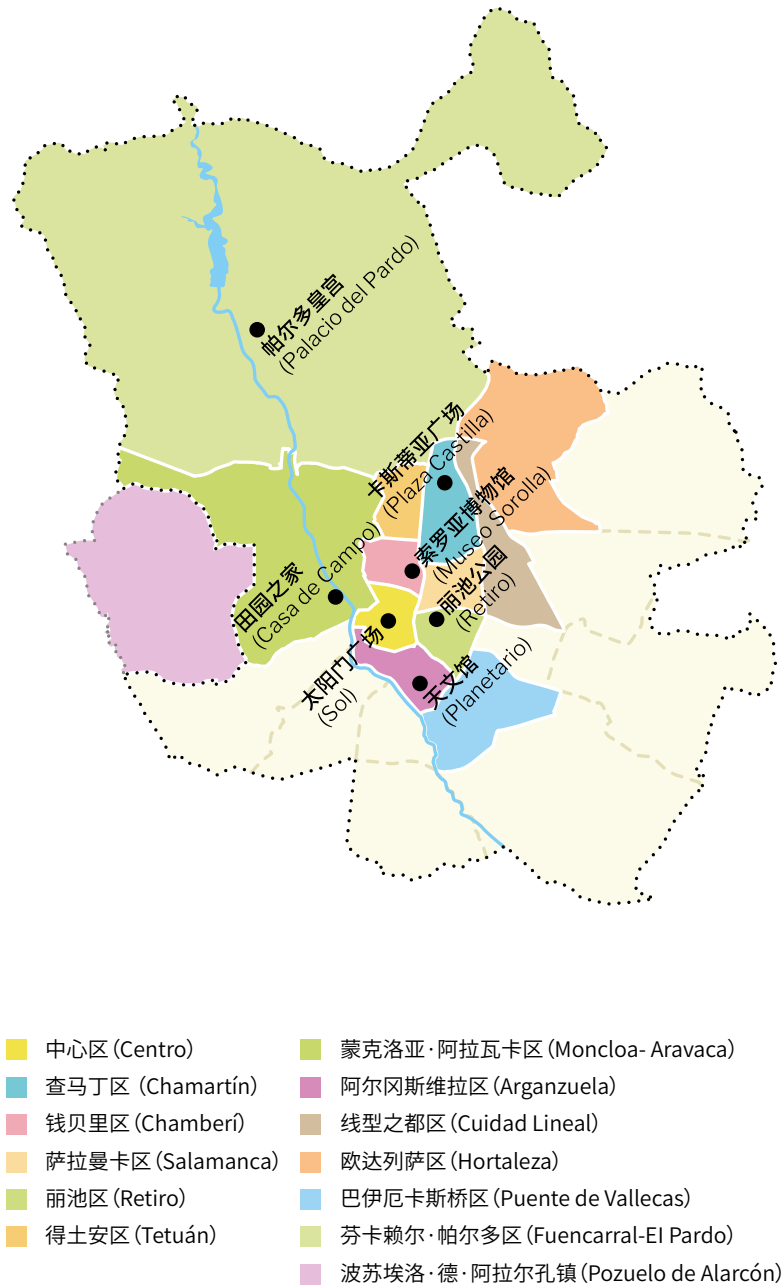
本指南的设计由马德里美食学院制成。

马德里，一座充满着对比的城市

马德里大区拥有世界上最吸引人的文化和娱乐生活。众多礼堂、剧院、电影院、博物馆、运动场或节日庆典的节目安排，确保了来到这里的旅客在游览期间的每一步都能以开放的心境去感受，其中最重要的一点就是对其喜欢。

在接下来的几页中，您将发现许多可口美食的推荐地点都可以在马德里找到。在每页底部的实用资讯中，您将发现提及场所的名称、网址，以及所在行政区域（以“D”为标注）的参考，以便在前一页的城市区域地图中定位。

美食也是文化的一部分，马德里将为您奉上诸多美味佳肴。以下页面中的建议将分为几类：



- 百年老店
- 大型餐厅
- 西班牙小吃餐厅
- 市场餐饮店
- 风味市集
 - 圣伊尔德丰索市集 (Mercado de San Ildefonso)
 - 拉帕斯市集 (Mercado de la Paz)
 - 圣米格尔市集 (Mercado de San Miguel)
 - 安东·马丁市集 (Mercado de Antón Martín)
 - 圣安东市集 (Mercado de San Antón)
 - 巴列埃尔莫索市集 (Mercado de Vallehermoso)
- 地区美食店
- 国际美食店
 - 美洲美食店
 - 欧洲美食店
 - 亚洲美食店
 - 日本
 - 中国
 - 东南亚
 - 印度



百年老店

马德里百年老店与酒馆协会聚集了12家拥有一百多年历史的餐饮企业，充分保留了马德里美食的传统价值、品质和行业规范。

马德里的历史就写在最古老的酒馆和餐厅的墙壁之间。这些拥有百年历史的老店，提供着最优质地道的美食，并因经常光顾的杰出人物而闻名。这些场所是几代人持续努力的结果，是专注顾客服务的典范。

仅仅是走过餐厅，便能经历一段令人兴奋的时光穿越之旅。

Lhardy餐厅是马德里第一家豪华饭店，成立于1839年，在豪华的餐厅中，游客可品尝到当地最受欢迎的菜肴之一——炖杂烩。我们推荐Bodega de la Ardosa酒庄（成立于1892年）出色的土豆蛋饼，Botín餐厅（成立于1725年）拥有知名的烤乳猪。

Café Gijón咖啡馆（成立于1888年）在二十世纪上半叶是西班牙首都最重要的文化聚会场所，其中的马德里牛杂碎最为出名。跟随着文化的脚步，我们还要提到Casa Alberto餐厅，西班牙历史上最重要的作家米格尔·德·塞万提斯便是在此建筑中写就了部分作品，此处的肉丸子和炖牛尾美味可口。

马德里丰富的食谱书籍在百年老店中得以保留，为我们提供了丰富的传统菜肴。例子有很多：Casa Ciriaco餐厅（成立于1887年）的特色菜——炖母鸡；La Casa del Abuelo餐厅（成立于1906年）的香辣蒜虾或铁盘煎鲜虾；Posada de la Villa客栈（成立于1642年）的烤羊羔肉或Malacatín酒馆（成立于1895年）最著名的炖肉，Taberna de Antonio Sánchez酒馆（成立于1830年）的经典吉普赛锅和Casa Labra餐厅（成立于1860年）以各种方式烹制的鳕鱼。另外，位于芬卡赖尔区的Casa Pedro餐厅（成立于1702年），将多个地道菜肴与知名的酒窖结合在一起。

在哪里可以找到呢？

马德里百年餐老店与酒馆协会 / www.restaurantescentenarios.es | Lhardy餐厅 / D.中心区 / www.lhardy.com | Bodega de la Ardosa酒庄 / D.中心区 / www.laardosa.es | Botín餐厅 / D.中心区 / www.botin.es | Café Gijón咖啡馆 / D.中心区 / www.cafegijon.com | Casa Alberto餐厅 / D.中心区 / www.casaalberto.es | Casa Ciriaco餐厅 / D. 埃尔·帕尔多区 / 电话：915 48 06 20 | Casa Pedro餐厅 / D.中心区 / www.casapedro.com | La Casa del Abuelo餐厅 / D.中心区 / www.lacasadelabuelo.es | Malacatín酒馆 / D.中心区 / www.malacatin.com | Posada de la Villa客栈 / D.中心区 / www.posadadelavilla.com | Taberna de Antonio Sánchez酒馆 / D.中心区 / www.tabernaantoniosanchez.com | Casa Labra餐厅 / D.中心区 / www.casalabra.es



大型餐厅

在马德里，我们找到了诸多结合了前卫与精致的餐厅，高水准厨艺的优秀传统在这里得以延续。此类餐厅是马德里美食的基石和行业的典范，在很多情况下，堪称职业学院。虽与时尚无关，但充满了创新精神，一直致力于向最严苛的大众提供更好的建议。Horcher餐厅成立于1943年，优雅的大厅，搭配极具影响力的德国美食，奉上经典的菜肴，如酸奶鹿肉，马铃薯炖小牛肉或充满神秘色彩的年轮蛋糕树。Zalacaín餐厅是西班牙第一个获得三枚米其林评星的餐厅，如今，已进入了探索奥秘佳餚的新阶段，推出了新菜—唐皮奥的小瓷花瓶（Pequeño Búcaro Don Pío）。

2019年米其林指南出炉，马德里自治区获得了惊人的表现，23家餐厅共获得了30颗星。DiverXO餐厅，米其林三星餐厅；Santceloni餐厅、Terraza del Casino餐厅、Ramón Freixa Madrid餐厅、DSTAgE餐厅和Coque餐厅获得了米其林二星评级，而El Club Allard餐厅、Kabuki餐厅、Kabuki Wellington餐厅、Albora餐厅、Punto MX餐厅、Lúa餐厅、A' Barra餐厅、Gaytan餐厅、La Candela Restó餐厅、Cebo餐厅、Yugo The Bunker餐厅、La Tasquería餐厅、Clos Madrid餐厅、El Corral de la Morería Gastronómico餐厅和El Invernadero餐厅在参评中脱颖而出，获得米其林一星。此外，在马德里周围还有两家餐厅（Chirón餐厅和Montia餐厅）获得了一星评级。

在这些餐厅中，我们可以获得创意美食推荐，徜徉在前卫与创意相结合的用餐空间中，品嚐优质的佳餚，搭配著精选出的美酒。

DiverXo餐厅是西班牙首都唯一一家米其林三星级餐厅，自Dabiz Muñoz手中创造出充满冒险和开创性的美食，融合了来自东方、南美和西班牙的元素。

在哪里可以找到呢？

Horcher / D. 查马丁区 / www.restauranteriorhorcher.com | **Zalacaín** / D. 查马丁区 / www.restaurantezalacain.com | **DiverXo** / D. 查马丁区 / www.diverxo.com | **Santceloni** / D. 钱贝里区 / www.restaurantesantceloni.com | **La Terraza del Casino** / D. 中心区 / www.casinodemadrid.es | **Ramón Freixa Madrid** / D. 萨拉曼卡区 / www.ramonfreixamadrid.com | **D'Stage** / D. 中心区 / www.dstageconcept.com | **Coque** / D. 钱贝里区 / www.restaurantecoque.com | **El Club Allard** / D. 蒙克洛亚 / www.elcluballard.com | **Kabuki** / D. 钱贝里区 / www.restaurantekabuki.com | **Kabuki Wellington** / D. 萨拉曼卡区 / www.grupokabuki.com | **Álbora** / D. 萨拉曼卡区 / <http://www.restaurantelbora.com> | **Punto MX** / D. 萨拉曼卡区 / www.puntomx.es | **Lúa** / D. 钱贝里区 / www.restaurantelua.com | **A' Barra** / D. 查马丁区 / www.restaurantearra.com | **Gaytán** / D. 普洛斯佩里达区 / www.chefjavieraranda.com | **La Candela Restó** / D. 中心区 / www.lacandelaresto.com | **Cebo** / D. 中心区 / www.cebomadrid.com | **Yugo The Bunker** / D. 丽池区 / www.yugothebunker.com | **La Tasquería** / D. 萨拉曼卡区 / www.latasqueria.com | **Clos** / R. 钱贝里区 / restauranteclosmadrid.com | **El Corral de la Morería Gastronómico** / www.corraldelamoreria.com | **El Invernadero** / D. 钱贝里区 / www.elinvernadero.com | **Chirón** / Valdemoro / www.restaurantechiron.com | **Montia** / 圣洛伦索·德·埃尔·埃斯科里亚镇 / www.montia.es



西班牙小吃餐厅

马德里是一座分享型城市，人们在街道和广场中漫步，随处可见纪念碑和知名旅游景点。计划行程中，最重要的便是选择暂时歇脚和补充能量的地方。倘若不提及西班牙小吃艺术，那马德里美食便不够完整。在街区上任何一家独特的酒吧、露台或小餐厅中驻足，品上一杯烧酒或苦艾酒，吃上一些便食，无疑也是我们文化中不可分割的一部分。

一长串的美食清单供您选择，奉上不同价位和形式的西班牙小吃和点餐，产品的品质和良好的厨艺是始终不变的原则。准备好品尝美味的小吃了吗？

若想品尝高水准的西班牙小吃，最好选择设有酒吧柜台的餐厅，如Lúa餐厅、Albora餐厅、Alabaster餐厅、Viavélez餐厅、Rafa餐厅、Santerra餐厅和Cuenllas餐厅 还提供优质的葡萄酒。另外，Sala de Despiece餐厅创造性地奉上了市场酒吧柜台。

除了精酿的冰啤酒和各种葡萄酒，还有一些我们在马德里全城皆可品尝到的地道美食，诸如优质罐头、俄罗斯沙拉、油炸丸子和知名的土豆蛋饼。El Doble餐厅、Nájera餐厅、Sylkar餐厅、La Máquina餐厅和Quinto Vino餐馆都是不错的选择。

在中心区参观普拉多博物馆 (Museo del Prado)、提森博物馆 (el Thyssen) 或罗斯热罗尼莫斯教堂 (la iglesia de Los Jerónimos) 的游客，每一步都将发现无数种可能，其中便有Vintoteca García de la Navarra餐厅。在此可享受到美味的时令产品，搭配出色的葡萄酒酒单，其中多款为马德里原产地的葡萄酒。

在Tablafina餐厅，将发现有趣的菜单；要想吃速食，那一定是El Brillante餐厅的地道炸花枝三明治最好了。众议院旁边的Estado Puro餐厅值得驻足停留。若进一步深入文人区 (barrio de Las Letras)，就可以在El Rincón de José餐厅、La Dolores餐厅、Los Gatos餐厅和Tándem餐厅品尝味道惊人的西班牙小吃。

我们不要忘记如今堪称马德里最优质西班牙小吃店的聚集区：丽池区，紧邻城市的绿色中心。细数一下我们发现的精品店：La Catapa餐厅，自创烹饪在搭配着优质的食材；Laredo餐厅制作简单，伴以长长的酒单；或是La Raquetista餐厅的菜单也非常有吸引力。此外，还推荐La Montería餐厅的家养鹧鸪沙拉搭配醋味麻辣酱油汁和牛尾；在La Castela餐厅倒上全城最优质的啤酒，搭配新鲜海鲜；Arzábal餐厅酒窖的珍品多，产品品质佳。同一区域中，Kulto餐厅是一个欢乐休闲地享受西班牙小吃的好去处，而在Restaurante Rafa餐厅顾客将找到出色

的海鲜和全城最好吃的沙拉。在丽池公园里, Florida餐厅是多种小吃和食品, 乃至节目晚餐的供应地。

在这一部分, 我们不得不提到两处在全城区域内最具酒吧文化代表性的场所El Bar Alonso酒吧和Fogón de Trifón酒吧。

在马德里诸多非正餐建议中, 三明治在上述提及的许多场所中都占据了重要的地位, 但在El Porrón Canalla餐厅成为了真正的艺术品。

马德里是充满惊喜的地方, 从位于拉丁区的El Viajero酒馆的天台上, 可以欣赏到老马德里无与伦比的景色; 在Platea酒吧壮观的空间中, 可以满足各种感官要求, 还将发现各式各样的休闲美食。

在哪里可以找到呢?

Lúa / D. 钱贝里区 / www.restaurantelua.com | Álborá / D. 萨拉曼卡区 / www.restaurantealborá.com | Alabaster / D. 丽池区 / www.restaurantealabaster.com | Viavélez / D. 得土安区 / www.restauranteviavelez.com | Santerra / D. 萨拉曼卡区 / www.santerra.es | Cuenllas / D. 蒙克洛亚—阿拉瓦卡区 / www.cuenllas.es | El Doble / D. 萨拉曼卡区 / 电话 915 91 94 62 | Nájera / D. 钱贝里区 / www.barnajera.com | Sylkar / D. 得土安区 / 电话 915 54 57 03 | La Máquina / D. 得土安区 / www.lamaquinaoriginal.es | El Quinto Vino / D. 钱贝里区 / www.elquintovino.com | Sala de Despiece / D. 丽池区 / www.saladedespiece.com | Vinoteca García de la Navarra / D. 中心区 / www.garciadelanavarra.com | Tablafina / D. 阿尔瓦斯维拉区 / www.tablafina.com | El Brillante / D. 中心区 / www.barelbrillante.es | Estado Puro / D. 中心区 / www.tapasenestadopuro.com | El Rincón de José / D. 中心区 / 电话 914 29 90 73 | La Dolores / D. 中心区 / 电话 914 29 22 43 | Los Gatos / D. 中心区 / www.cervecerialosgatos.com | Tandem / D. 丽池区 / eltríciclo.es/tandem | La Catapa / D. 丽池区 / www.facebook.com/Taberna-La-Catapa | Laredo / D. 丽池区 / www.tabernalaredo.com | La Raquetista / D. 萨拉曼卡区 / www.laraquetista.com | La Montería / D. 丽池区 / www.lamonteria.es | La Castela / D. 丽池区 / www.restaurantelacastela.com | Arzábal / D. 丽池区 / www.arzabal.com | Kulto / D. 丽池区 / www.kulto.es | Restaurante Rafa / D. 丽池区 / www.restauranterafa.es | Florida Retiro / D. 丽池区 / www.floridaretiro.com | El Fogón de Trifón / D. 钱贝里区 / www.elfogondetrifon.com | Bar Alonso / D. 中心区 / www.barcerveriaalonso.es | El Porrón Canalla / D. 中心区 / www.elporroncanalla.com | El Viajero / D. 萨拉曼卡区 / www.elviajeromadrid.com | Platea / D. 萨拉曼卡区 / www.plateamadrid.com



当季食品餐饮店

马德里有很多高水准餐厅，主推当季产品，在奉上精致美食的同时，最大程度地尊重食物原有的味道。这是一种摆脱大餐厅的形式主义，但仍彰显着卓越的食物和服务品质的餐馆概念。

在此部分，我们纳入了一系列酒吧和餐馆，共同的特点在于使用原材料的品质，巧妙地根据当季食材的新鲜程度编排菜单的方式。

在马德里市场小吃店中，我们着重强调：Lakasa de César Martín餐厅以其创意美食，周到的服务和无可挑剔的酒单而闻名。在Taberna Pedraza酒馆可品尝到西班牙各地的美食；Membibre和Media Ración餐厅完美地将传统与创意美食结合在一起。Treze餐厅主推小型野味；在Moratín餐厅中，优雅的柚木-葡萄酒搭配着简短但优质的菜单美食。Triciclo餐厅成功搭配半食和三分之一份食；Bistrónomika餐厅的鱼肉十分出色；La Buena Vida餐厅一直在奉上最优质的产品；在La Tasquería餐厅可品尝到最美味的炖杂碎，而 La Huerta de Tildela餐厅、La Manduca de Azagra餐厅或Huerta Carabaña餐厅则是蔬菜爱好者的完美选择。我们同样推荐一些搭配野味食物的餐厅，如Arce餐厅、Desencaja餐厅或Hortensio餐厅。

在市场小吃店和创作美食店之间，还有一些肯定不会选错的餐厅，如Fismuler餐厅、Amazónico餐厅、Bibo餐厅或Carbón Negro餐厅。另外，Lavinia餐厅、Angelita餐厅或A' Barra餐厅中的葡萄酒如美食一样引人注目，酒单中加入了大量美酒和香槟。

Santerra y Pinera餐厅的酒吧柜台和宜人的大厅中都配有卓越的美食。在La Bomba Bistrot餐厅可享受品尝高水准的烹饪米饭，而在Taberna de Viavélez餐厅传统的味道与创新技艺融合在一起。一定不要错过马德里的浸渍美食，就此推荐两处制作美味的地点—Taberna Verdejo酒馆或Támara Casa Lorenzo餐厅。

我们还要强调马德里的重量级餐厅—Restaurante Sacha餐厅，从业经验超过40年，以烤骨髓和海胆意大利面而闻名。Abraham García创立的Viridiana餐厅非常值得一去，这位西班牙新式美食的先驱者奉上了令人难忘的美食，其中便有咖喱炖扁豆和菌菇，慕斯配散养鸡蛋。我们强烈推荐Casa Lucio餐厅的传奇风味烩蛋，全世界的游客来到马德里后都会经常光顾这个美食殿堂。

La Tasquita de Enfrente餐厅是马德里另一个不容错过的地方，得名于主厨Juanjo López Bedmar的技艺和时令食材，而在Club Allard餐厅中，将充分享受到马德里最周到的餐厅服务。依据大厨哈威尔·阿兰达（Javier Aranda）的推荐，还有其他尝试市场食材制作的创新美食的机会：La Cabra餐厅和Gaytán餐厅。

在哪里可以找到呢？

Lakasa / D. 丽池区 / www.lakasa.es | **Taberna Pedraza** / D. 查马丁区 / www.tabernapedraza.com | **Membibre** / D. 中心区 / www.restaurantemembibre.com | **Media Ración** / D. 萨拉曼卡区 / www.mediacion.es | **Treze** / D. 中心区 / www.trezerestaurante.com | **Moratín** / D. 中心区 / www.vinotecamoratin.com | **Triciclo** / D. 中心区 / www.eltriciclo.es | **Bistrónomika** / D. 中心区 / www.bistronomika.es | **La Buena Vida** / D. 萨拉曼卡区 / www.restaurantelabuenavida.com | **La Tasquería** / D. 钱贝里区 / www.latasqueria.com | **La Manduca de Azagra** / D. 萨拉曼卡区 / www.lamanducadeazagra.com | **La Huerta de Carabaña** / D. 中心区 / www.huertadecarabana.es | **La Huerta de Tudela** / D. 中心区 / www.lahuertadetudela.com | **Restaurante Arce** / D. 查马丁区 / www.restaurantearce.com | **Desencaja** / D. 钱贝里区 / www.dsncaja.com | **Hortensio** / D. 钱贝里区 / www.hortensio.es | **Fismuler** / D. 萨拉曼卡区 / www.fismuler.es | **Amazónico** / D. 萨拉曼卡区 / www.restauranteamazonico.com | **Bibo** / D. 萨拉曼卡区 / www.grupodanigarcia.com/restaurantes/bibo/bibo-madrid | **Carbón Negro** / D. 萨拉曼卡区 / www.carbonnegro.com | **Lavinia** / D. 萨拉曼卡区 / www.lavinia.es | **Angelita** / D. 查马丁区 / madrid-angelita.es | **A' Barra** / D. 萨拉曼卡区 / www.restaurantebarra.com | **Santerra** / D. 得土安区 / www.santerra.es | **Piñera** / D. 查马丁区 / <https://restaurantepinera.com> | **La Bomba Bistrot** / D. 得土安区 / www.labombabistrot.com | **Viavélez** / D. 得土安区 / www.restauranteviavelez.com | **Taberna Verdejo** / D. 萨拉曼卡区 / <https://taberverdejo.com> | **Támara Casa Lorenzo** / D. 查马丁区 / www.restaurantetamaralorenzo.com | **Sacha** / D. 丽池区 / 电话 913 45 59 52 | **Viridiana** / D. 中心区 / www.restauranteviridiana.com | **Casa Lucio** / D. 中心区 / www.casalucio.es | **La Tasquita de Enfrente** / D. 蒙克洛亚—阿拉瓦卡区 / www.latasquitadeenfrente.com | **Club Allard** / D. 钱贝里区 / www.elcluballard.com | **La Cabra** / D. 查马丁区 / www.lacabra.chefjavieraranda.com | **Gaytán** / D. 查马丁区 / www.chefjavieraranda.com



风味市集

许多古老的粮食市场经过重新改造变成了美食天堂，我们可在马德里所有的区域中找到。广受欢迎的宽阔空间，销售着新鲜食材，将积极而新颖的烹饪体验与休闲新概念结合在一起。

在风味市集中，可以发现种类繁多、兼具品质和原创性的产品：从美食食材和来自世界各地的味道，到传统品质倡议和最新的美味潮流趋势。超长的营业时间，甚至无需过马路。快来探索一下吧！

圣伊尔德丰所市集 (Mercado de San Ildefonso)

Calle Fuencarral, 57

在三层楼高的市场中，分布有20个展位、两个露台和三个酒吧柜台，在此可以充分享受美食带来的喜悦。从临街一层开始，在Ildefonso San和Akma店中将找到诸多马德里化的亚洲美食。在二层将发现诸多品尝牙签小吃和西班牙小吃的空间，还可以在Jaleo店中吃到秘鲁美食，在La Arepera店中可以享受委内瑞拉传统的玉米饼。说到甜点，一定不要错过Cultura Cafe的法式薄饼（也有咸味的），再随意搭配一杯来自世界某个地区的咖啡。

拉帕斯市集 (Mercado de la Paz)

Calle Ayala 28

在萨拉曼卡区，我们找到了也许是马德里最精致的市集。外表不起眼，但一旦走进，便会发现包含着大量高级美味的店铺。在这里，很容易便可以发现最精致的产品和多种多样的国际美食摊位，供您光临品鉴。想吃速食，我们推荐Magasand店的手工三明治，若是想品尝西班牙美食，就选择Casa Dani店的土豆蛋饼，想吃米饭，就要去Bar Cebrenos店。日本美食在Tatako料理店，意大利美食要选Matteo Cucina店，想品尝拉丁美洲委内瑞拉美食，就要选La Despensa by Antojos Araguey店，而想吃墨西哥美食，那就要去Doce Chiles店。

圣米格尔集市 (Mercado de San Miguel)

圣米格尔广场, s/n

圣米格尔集市毗邻大广场, 是马德里第一个美食市集, 非常值得一去。我们可以从Beer House店开始游览, 品尝一杯特色双份麦芽酒, 再配上La Hora del Vermut店的苦艾酒, 如果想找到优质的葡萄酒, 那么Pinkleton&Wine店或The Sherry Corner店不会让您失望, 可订购一个由六种葡萄酒组成的组合拼盘。边走边品尝美味的小吃: 在Ostras Daniel Sorlut店可以品尝到清爽的简餐, Carrasco Guijuelo店有优质的火腿, Carro de Caviar店的夹心饼干很不错, Carro de Croquetas有多种口味的可乐饼。如选择传奇的Lhardy店的外带或打包服务, 则会发现精心制作的西班牙小吃和定食, Carro del Señor Martín店值得一去, 可以尝到美味的炸花枝三明治和煎炸良好的纸包鱼。

安东·马丁市集 (Mercado de Antón Martín)

Calle Santa Isabel, 5

位于马德里市中心, 毫无疑问地成为了最具多样性的集市。不仅仅是因为这里举办的多个活动和集会, 更是因为这里具备的美食数量和来源地。共设有互相竞争的20个摊位, 奉上优质的产品。Benito Aperitivos店提供意大利葡萄酒和纯正的西西里美食, 在Fiaschetteria La Saletta店可以品尝到可口的披萨和脆皮烧肉卷。

Buns & Bones店的美味街头食品, Caracola店的家常菜, 要吃酸橘汁腌鱼, 就要到El Mono de la Pila店去, Casa Bora店的台湾美食很不错。El Tarantín de Lucía店的牡蛎、烟熏美食和各种新鲜海产品味道鲜美, Majo's Food店的甜食, 想吃现场制作且价廉的寿司就在Yokaloka料理店。

巴列埃尔莫索市集 (Mercado de Vallehermoso)

Calle Vallehermoso, 36

在这个极具个性的两层市集中, 除了能找到一流的产品外, 还可以品尝到全世界各地的美食。在Vermut y Amén店喝一杯苦艾酒是个不错的开头, 接下来可以到Tripea店或Kitchen 154店品尝一些东方融合菜品, 或去Washoku店品尝用本市集食材制成的日本料理。

如果更喜欢意大利菜, 那就去Di Buono店, 想起拉丁美洲美食, 我们就去Graciana店品尝美味的克里奥尔的小馅饼, 或者去Güey店买一个墨西哥塔可饼。如果想吃速食, 那么Craft 19店的三明治或La Virgen店的热狗都是不错的选择, 二者皆可伴以手工酿造的啤酒。在La Ensaladería店我们可以品尝令人惊喜的沙拉, 在Prost Chamberí店的烤架上, 有几款小吃着实美味。假如对某些食物过敏, 也不用担心, 在Kint Bistró店可品尝到无任何过敏原的出色小吃, 而在La Crepa店则可以品尝到美味的甜点。除了上述店铺, 不要忘记游览一层马德里大区的当地特产的摊位, 并在El Escaparate店前驻足, 品尝美味的炸肉条和凤尾鱼橄榄串。

在哪里可以找到呢?

省伊尔德丰索市集 / D. 萨拉曼卡区 / www.mercadodesanildefonso.com | 拉帕斯市集 / D. 中心区 / www.mercadodelapaz.blogspot.com | 圣米格尔市集 / D. 中心区 / www.mercadodesanmiguel.es | 安东·马丁市集 / D. 中心区 / www.mercadoantonmartin.com | 圣安东市集 / D. 钱贝里区 / www.mercadosananton.com | 巴列埃尔莫索市集 / D. 钱贝里区 / www.mercadovallehermoso.es



地区美食店

在马德里可以找到全西班牙各地区的美食。首都包容的特点，体现在国内各地区大量美食之中。数家餐厅都在华丽地包装原产地的身份，向游客展现广泛的西班牙美食，以便更好地宣传西班牙的国家形象，从北到南，自西向东，不离开马德里就让西班牙的味道传递到各个角落。

我们从加利西亚开始，O' Pazo餐厅和El Pescador 餐厅拥有着首都最好的鱼肉和海鲜，Casa da Troya餐厅、Combarro餐厅或Naveira do Mar餐厅也是一样，其中奉上的加利西亚地道的美味佳肴，足以让我们啧啧称奇。若要提到制作精细的美食，就不得不着重强调Alabaster餐厅，不能忽略La Penela餐厅制作的贝坦索斯蛋饼，或是La Gran Pulpería用传统铜锅制作的章鱼美食。

阿斯图里阿那的美食在Esbardos餐厅和El Oso餐厅中极好地呈现出来，还需要提到Escarpín餐厅，以及Casa Hortensia餐厅和Taberna Los Asturianos酒馆以及La Hoja餐厅中华丽的汤匙菜肴。

继续讨论北方的美食，在Cañadío餐厅、La Maruca餐厅和La Bien Aparecida餐厅中，我们发现了坎塔布里亚的部分美食。若想品尝巴斯克地区的美食，我们推荐Gaztelupe餐厅、Goizeko Kabi餐厅和Goizeko Wellington餐厅，说到一流的餐厅环境，还要提到Ordago餐厅、Dantxari餐厅和Urkiola Mendi餐厅，或者是Pelotari餐厅和Julián de Tolosa餐厅的烤肉。在谈及一些专业烹饪传统纳瓦勒美食的餐厅时，就不得不提到Señorío de Alcocer餐厅、Costa Navarra餐厅和La Manduca de Azagra餐厅中烹饪的美味蔬菜。

在Can Punyetes餐厅和Casa Jorge餐厅我们可以了解到来自加泰罗尼亚的美味佳肴，而在Samm餐厅、El Garbí餐厅、La Barraca餐厅和Casa de Valencia餐厅则有堪称西班牙经典菜肴之一的，最味美的海鲜饭。尽管如此，偏爱穆尔西亚米饭的人们一定要到El Caldero餐厅或El Ventorrillo Murciano餐厅去。

为品尝安达卢西亚最好的炸食，要去La Caleta餐厅，如果更想吃蔬菜炖鲷鱼，配以优质的葡萄酒，那就要去Surtopía餐厅。La Giralda餐厅、La Malaje餐厅、El Pescaíto餐厅、Cazorla餐厅和Macarela餐厅是安达卢西亚美食的最好代言人，而在El Corral de la Morería餐厅，则可以边品鉴优质的雪莉酒，边观赏弗拉门戈舞表演。

到这里,当然不能缺少马德里当地的美食。除了地道的食品屋和著名的酒馆,如Casa Mundi餐厅、Lago de Sanabria餐厅、De la Riva餐厅、Paulino餐厅、El Puchero餐厅、La Castela餐厅和Barrera餐厅,同样也不能错过到以下任何一个餐厅品尝马德里特色炖菜的机会: Lhardy餐厅、Carmen Casa de Cocidos餐厅、Casa Carola餐厅、La Cruz Blanca餐厅、Malacatín餐厅和La Bola餐厅。所有餐厅都在精心烹调、完善纯正而又受人欢迎的佳肴配方。

在哪里可以找到呢?

O'Pazo/D. 得土安区/www.opazo.es | **El Pescador**/D. 萨拉曼卡区/www.marisqueriaelpescador.net | **Casa da Troya**/D. 线型之都区/www.casadatroya.es | **Combarro**/D. 萨拉曼卡区/www.combarro.com | **Naveira do Mar**/D. 得土安区/电话 914 59 45 32 | **Alabaster**/D. 丽池区/www.restaurantealabaster.com | **La Penela**/D. 萨拉曼卡区/www.lapenela.com | **La Gran Pulpería**/D. 欧达列萨区/www.lagranpulperia.es | **Esbardos**/D. 萨拉曼卡区/www.restauranteesbardos.com | **El Oso**/D. 欧达列萨区/www.restauranteeloso.com | **Escarpín**/D. 中心区/www.elescarpínsidreria.com | **Casa Hortensia**/D. 中心区/www.casahortensia.com | **La Hoja**/D. 丽池区/www.lahoja.es | **Taberna Los Asturianos**/D. 钱贝里区/电话 915 33 59 47 | **Cañadío**/D. 萨拉曼卡区/www.restaurantecanadio.com | **La Maruca**/D. 萨拉曼卡区/www.restaurantelamaruca.com | **La Bien Aparecida**/D. 萨拉曼卡区/www.restaurantelabienaparecida.com | **Gaztelupe**/D. 得土安区/www.gaztelupe.goizeko-gaztelupe.com | **Goizeko Kabi**/D. 得土安区/www.kabi.goizeko-gaztelupe.com | **Goizeko Wellington**/D. 得土安区/www.goizekowellington.es | **Órdago**/D. 萨拉曼卡区/www.restauranteordago.com | **Dantxari**/D. 蒙克洛亚-阿拉瓦卡区/www.dantxari.com | **Urkiola Mendi**/D. 钱贝里区/www.urkiolamendi.net | **Pelotari**/D. 萨拉曼卡区/www.pelotari-asador.com | **Julián de Tolosa**/D. 中心区/www.juliandetolosa.com | **Señorío de Alcocer**/D. 查马丁区/www.senoriodealcocer.es | **Costa Navarra**/D. 萨拉曼卡区/www.asadorlacostanavarra.com | **La Manduca de Azagra**/D. 钱贝里区/www.lamanducadeazagra.com | **Can Punyetes**/D. 中心区/www.canpunyetesmadrid.es | **Casa Jorge**/D. 查马丁区/www.casajorge.com | **Samm**/D. 查马丁区/www.restaurantesamm.acom | **El Garbí**/D. 得土安区/Tel. 915 70 63 86 | **La Barraca**/D. 中心区/www.labarraca.es | **Casa de Valencia**/D. 蒙克洛亚-阿拉瓦卡区/www.lacasavalencia.es | **El Caldero**/D. 中心区/www.elcaldero.com | **El Ventorrillo Murciano**/D. 中心区/电话 915 28 83 09 | **La Caleta**/D. 中心区/www.lacaletagaditana.es | **Surtopía**/D. 萨拉曼卡区/www.surtopia.es | **La Giralda**/D. 萨拉曼卡区/www.restauranteslagiralda.com | **La Malaje**/D. 中心区/www.lamalaje.es | **El Pescaíto**/D. 萨拉曼卡区/www.elpescaito.es | **Cazorla**/D. 萨拉曼卡区/www.cazorlarestaurantes.es | **La Gaditana**/D. 萨拉曼卡区/www.tabernalagaditana.com | **Macarela**/D. 钱贝里区/www.macarela.es | **El Corral de la Morería**/D. 中心区/www.corraldelamoreria.com | **Casa Mundi**/D. 钱贝里区/www.casa-mundi.es | **Lago de Sanabria**/D. 萨拉曼卡区/www.restaurantelagodesanabria.com | **De la Riva**/D. 查马丁区/www.restaurantedelariva.com | **Paulino**/D. 钱贝里区/www.paulinodequevedo.com | **El Puchero**/D. 查马丁区/www.elpuchero.com | **La Castela**/D. 丽池区/www.restaurantelacastela.com | **Barrera**/D. 钱贝里区/电话 915 94 17 57 | **Lhardy**/D. 中心区/www.lhardy.com | **Carmen Casa de Cocidos**/D. 丽池区/www.elcocidodecarmen.com | **Casa Carola**/D. 萨拉曼卡区/www.casacarola.com | **La Cruz Blanca**/D. 巴伊厄尔斯桥区/www.cruzblancavallecas.com | **Malacatín**/D. 中心区/www.malacatin.com | **La Daniela**/D. 查马丁区/www.tabernadeladaniela.com | **La Bola**/D. 中心区/www.labola.es



国际美食店

马德里是一座国际大都会，60多个国家的人们在此生活。此外，这座城市每年接待600多万名外国游客。上述现实赋予了马德里多元的文化精神，体现在世界各地的广泛美食之中。

美洲美食店

美洲是世界第二大洲，幅员辽阔，分为三个次大陆。中美洲、北美洲和南美洲地域不同，饮食习惯各异，甚至在各个国家内部都存在着无数种对比。

但是，我们可以肯定地说，美洲产出了一些世界上最好的原材料。水果、蔬菜、最优质的咖啡和独特的牲畜，在广阔的纬度范围中孕育。出色、优质的美食，随着时间的流逝，传播到世界的各个角落。在马德里便可以找到传播和烹饪交流的痕迹。

最近几年中，秘鲁和墨西哥美食是美洲大陆美食的先驱代表，吸引了大众的目光，历经了诸多变革。秘鲁美食形成了真正的影响力，让该国成为了世界旅游美食目的地。除了当地的美食，还要提到与中国和日本美食融合形成的chifa和nikkei。马德里有多个上述饮食流派的代表场所。餐厅老板加斯顿·阿库里欧 (Gastón Acurio) 在马德里设有品牌旗舰店：优雅而精致的A&G餐厅。同样，还要提到大厨欧玛尔·马尔帕尔蒂达 (Omar Malpartida) 的Tiradito餐厅，Mario Céspedes和他的Ronda 14餐厅，还有 Luma餐厅、La Cevichería餐厅和Tampuy Chifa餐厅推出了独特的菜肴配方，彰显了融合的特点。

如同秘鲁美食一样，一群墨西哥厨师已将其受欢迎的传统食物，转变为世界范围内最受欢迎的美食。马德里拥有欧洲第一家获得米其林评级的墨西哥餐厅：Punto Mx餐厅，大厨罗伯特·路易士 (Roberto Ruiz) 及其带领的团队，开发出了广受欢迎的精致美食，却不失其本质，将其概念以更加休闲的方式传播到Mezcal Lab餐厅和Salón Cascabel餐厅，使受众面进一步扩大。当然还有更加传统的餐厅，如Entre Suspiro y Suspiro餐厅、Tepic餐厅、Taquería Mi Ciudad餐厅、La Malinche餐厅、Mestizo餐厅和Taquería del Alamillo餐厅，上述所有餐厅都配有极具代表性的墨西哥夹饼、油炸玉米粉饼和美味的辣烧肉。

美洲食物储存室里另一个星级产品便是牛肉。为品尝此类美食，就不要错过Rubaiyat餐厅，有着巴西最好的牛肉，而La Vaca Argentina餐厅则有来自白银之国的优质切割肉块。Picsa餐厅的菜单非常诱人，是制作披萨的专家，马拉萨纳区的Gumbo餐厅的新奥尔良克里奥尔美食非常可口。作为北美美食的代表—汉堡包，马德里当然也有很多不错的选择，还变得愈发流行。在Goiko Grill餐厅、Alfredo's Barbacoa餐厅、New York Burguer餐厅，以及Hamburguesa Nostra 在全城各处分布的分店中，皆可品尝到各式各样美味可口的汉堡。Burnout餐厅使用一流肉品制作汉堡，也不要忽略Peggy Sue餐厅、Hard Rock Café餐厅或Five Guys餐厅连锁店取得的成功，美国前总统奥巴马最喜欢的汉堡皆可在市中心Gran Vía上找到。

Vila Brasil烤肉店的碳烤牛肉非常地道，而El Novillo Carioca餐厅的巴西美食非常诱人，Zara餐厅提供优质的古巴美食，搭配上一杯清凉的黛绮莉鸡尾酒更是最好不过的了。

在哪里可以找到呢？

Tiradito / D. 中心区 / www.tiradito.es | **Ronda 14** / D. 萨拉曼卡区 / www.ronda14.com | **Luma** / D. 丽池区 / www.luma-restaurant.es | **La Cevichería** / D. 丽池区 / www.lacevicheria.com | **Tampuy** / D. 中心区 / www.tampurestaurante.com | **Chifa** / D. 钱贝里区 / www.facebook.com | **Punto Mx** / D. 萨拉曼卡区 / www.puntomx.es | **Mezcal Lab** / D. 萨拉曼卡区 / www.puntomx.es/mezcal-lab | **Salón Cascabel** / D. 萨拉曼卡区 / www.saloncascabel.com | **Entre Suspiro y Suspiro** / D. 中心区 / www.entresuspiroysuspiro.com | **Tepic** / D. 萨拉曼卡区 / www.tepic.es | **Taquería Mi Ciudad** / D. 中心区 / www.taqueriamiciudad.com | **La Malinche** / D. 中心区 / www.restaurante-lamalinche.com | **Mestizo** / D. 中心区 / madrid.mestizomx.com | **Taquería del Alamillo** / D. 中心区 / <http://taqueriadelalamillo.com> | **Rubaiyat** / D. 查马丁区 / www.gruporubaiyat.com | **La Vaca Argentina** / D. 芬卡莱尔·埃尔·帕尔多区 / www.lavacaargentina.net | **Picsa** / D. 钱贝里区 / www.casapicsa.com | **Gumbo** / D. 中心区 / www.gumbo.es | **Goiko Grill** / D. 萨拉曼卡区 / www.goikogrill.com | **Alfredo's Barbacoa** / D. 萨拉曼卡区 / www.alfredos-barbacoa.es | **New York Burguer** / D. 钱贝里区 / www.newyorkburger.es | **Hamburguesa Nostra** / D. 萨拉曼卡区 / www.hamburguesanostra.com | **Burnout** / D. 中心区 / www.burnoutburgers.com | **Peggy Sue** / D. 查马丁区 / www.peggysues.es | **Hard Rock Café** / D. 萨拉曼卡区 / www.hardrock.com | **Five Guys** / D. 中心区 / www.fiveguys.es | **Vila Brasil** / D. 查马丁区 / www.vilabrasil.es | **El Novillo Carioca** / D. 蒙克洛亚-阿拉瓦卡区 / www.elnovillocarioca.es | **Zara** / D. 中心区 / www.restaurantezara.com

欧洲美食店

旧大陆美食和食材兼具多样和丰富的特点, 每个国家的美食都值得设置单独一个章节介绍。马德里非常幸运, 欧洲各地的美食餐厅皆聚集于此, 种类繁多, 游客可选择在整个欧洲进行一次美食之旅, 从西班牙的邻国法国或葡萄牙开始直至俄罗斯结束, 但即使不出马德里也可享受到一个美味的旅程。

法式料理是欧洲大陆最重要的美食流派之一, 以其历史、产品和精细的制作流程而闻名。精美的食物正在等待着我们, 可在Lafayette餐厅喝到鲜美的洋葱汤, 在优雅的Brasserie Antoinette餐厅品尝煎鸭胸, 或在El Café de París餐厅享用肋眼排, 配以可口的菜汤。Caripén Bistró餐厅是一个可以畅享浪漫晚餐至天明的地方。

意式料理以其极强的国际影响力而得到特别的关注。主厨安德列·图姆巴雷略 (Andrea Tumbarello) 的Don Giovanni餐厅是意大利美食在马德里的不二代表, 同样, Don Lisander餐厅柴火烤炉的薄面团披萨也值得推荐。Ars Vivendi餐厅、Mercato Ballaró餐厅和Sinfonía Rossini餐厅的美食非常精致, 有着华丽可口的食谱配方, 而在La Piperna餐厅我们将了解到那不勒斯美食的另一个类别。

谈到希腊美食, 就不得不提到Mythos餐厅和Taberna Griega餐厅, 每道佳肴都十分可口, 此外, 还可享受一顿有着地道美食的晚餐, 着重推荐希腊茄盒。

Atelier Belge餐厅是比利时美食的最好代表, 在此可品尝搭配不同菜汤的海虹, 配以美味的啤酒。如果想品尝简单的德国菜, 那就去Fass餐厅, 品尝一道家常猪蹄膀, 餐厅还设有一个售卖德国本土产品的零售店。葡萄牙在马德里也设有传统美食的代表处。Tras os Montes餐厅或Portuguesa Taberna餐厅向我们奉上各式各样以咸鳕鱼为基础的佳肴。若想品尝贝伦著名的糕点, 那就要到Lisboa蛋糕店去。另外, 俄罗斯料理也在马德里占据了一席之地, 如Noches de Moscú餐厅、El Cosaco餐厅或Rasputín餐厅。

在哪里可以找到呢?

Lafayette / D. 芬卡莱尔·埃尔·帕尔多区 / www.restaurantelafayette.com | **Brasserie Antoinette** / D. 中心区 / antoinette.es | **Café de París** / D. 萨拉曼卡区 / www.cafedeparis-sp.com | **Caripén Bistró** / D. 中心区 / www.caripenmadrid.com | **Don Giovanni** / D. 丽池区 / www.dongiovanni.es | **Don Lisander** / D. 查马丁区 / 电话 915 70 92 90 | **Ars Vivendi** / D. 钱贝里区 / www.restaurantearsvivendi.com | **Mercato Ballaró** / D. 钱贝里区 / www.mercatoballaro.com | **La Piperna** / D. 得土安区 / 电话 911 69 49 50 | **Taberna Griega** / D. 中心区 / www.tabernagriega.com | **Atelier Belge** / D. 钱贝里区 / restaurantegourmand.com | **Fass** / D. 查马丁区 / www.fassgrill.com | **Tras os Montes** / D. 芬卡莱尔·埃尔·帕尔多区 / www.trasosmontes.es | **La Portuguesa Taberna** / D. 蒙克洛亚—阿拉瓦卡区 / 电话 911 25 95 23 | **Pastelería Lisboa** / D. 萨拉曼卡区 / 电话 910 14 61 86 | **Las Noches de Moscú** / D. 中心区 / 电话 915 31 04 11 | **El Cosaco** / D. 中心区 / www.restaurantelcosaco.com | **Rasputín** / D. 中心区 / www.restauranterasputin.eatbu.com

东方美食店

马德里大区聚集了诸多的外国美食, 其中最为出众的便是各种东方美食。除此之外, 亚洲美食的混合取得了成功。产品丰富, 创意十足, 打破了世界的限制, 创制出了混合美食。在马德里区域内奉上了异国风味, 从精致的日本佳肴到刺激的印度美食: 香料的味道直触味蕾。

日本

日本料理在马德里的发展程度最高。若论菜汤最为经典、尊重传统食谱配方, 切割和食材品质的话, 那就要去Soy de Pedro Espina料理店、Izariya料理店、Miyama料理店、Txatei料理店或Yugo料理店, 若是想享受独一无二的日本文化, 那就要去Ichiban料理店或Taichi料理店。上述餐厅皆供应清酒、寿司和生鱼片, 搭配可口到位的米饭和无可挑剔的鱼切片。在Toriskey料理店, 我们可以品尝到马德里最好的日式鸡肉串, 要是想品尝与西班牙市场结合最好的日本料理, 我们则一定会推荐大厨阿尔贝托·齐克特 (Alberto Chicote) 的Yakitoro料理店。日本技艺与西班牙产品的结合引发了极大的兴趣, 诸如大厨里卡尔多·萨恩斯 (Ricardo Sanz) 的Kabuki餐厅、99 Shushi Bar餐厅、Umiko料理店、Kappo料理店和Kabutokaji料理店。

在哪里可以找到呢?

Soy de Pedro Espina / D. 钱贝里区 / www.soypedroespina.com | **Izariya** / D. 钱贝里区 / www.izariya.com | **Miyama** / D. 钱贝里区 / www.restaurantemiyama.com | **Txatei** / D. 萨拉曼卡区 / www.txatei.com/es | **Yugo** / D. 萨拉曼卡区 / www.yugothebunker.com | **Ichiban** / D. 查马丁区 / www.restaurantearchiban.com | **Toriskey** / D. 钱贝里区 / www.toriskey.com | **Yakitoro** / D. 中心区 / www.yakitoro.com | **Kabuki** / D. 得土安区 / www.restaurantekabuki.com | **99 Sushi Bar** / D. 萨拉曼卡区 / www.99sushibar.com | **Umiko** / D. 中心区 / www.umiko.es | **Kappo** / D. 钱贝里区 / www.kappo.es | **Kabutokaji** / Pozuelo de Alarcón / kabutokaji.net

中国

马德里有多家千年美食的代表餐厅。一方面,有位于麦格纳别墅酒店的Tse Yang餐厅和皇宫酒店中的Asia Gallery餐厅。

另一方面,在马德里乌瑟拉区、外交大使区和巴伊厄卡斯区分布着大量的正宗中餐店,菜品种类繁多、品质上乘。中档餐厅有四川饭店、外滩一号、Casa Lafu餐厅和Chong Tsing Taste餐厅,在那里将发现可口美食的精髓。我们还要强调The One餐厅,是中国香港在马德里的代表,受亚洲最国际化的地区的美味灵感激发,制作最精致的食物。

在那里可以找到呢?

Tse Yang / D. 得土安区 / www.grupotseyang.com | **Asia Gallery** / D. 中心区 / www.asiagalerymadrid.com | **El Bund** D. 线型之都区 / www.elbund.com/ | **Casa Lafu** / D. 中心区 / www.casalafu.com | **Sichuan** / D. 中心区 / www.restaurantesichuan.com | **Chong Tsing Taste** / D. 钱贝里区 / 电话 918 19 10 03 | **The One** / D. 萨拉曼卡区 / www.restaurantetheone.com

东南亚

StreetXo餐厅是一个在国际都市重新诠释东南亚街头美食的最佳代表,餐厅充满了真正的庆典氛围,鸡尾酒单更是让人更加快乐。其他忠实于此类风格的餐厅有大厨爱斯坦尼斯·卡乐恩佐(Estanis Carenzo)和巴布洛·吉吴狄斯(Pablo Giudice)的Chifa餐厅或Vietnam24餐厅,两家餐厅皆将新鲜的药草与菜肴和美食混合在一起。另一个标志性的原创美食餐厅是Nakeima餐厅,不接受预订,每天都是满员状态。西班牙首都也有许多可以品尝泰式料理和韩式料理的地方,泡菜、椰奶和香茅都是让美食增色的基本成分。在Kitchen 154餐厅和Tripea餐厅我们找到了这些味道,在大厨安迪·鲍曼(Andy Boman)的El Flaco餐厅,咖哩足以让最挑剔的食客满意。还有两处有必要尝试的餐厅,分别是在韩国大厨卢克·蒋(Luke Jang)的倡议下建立的Soma de Arrando餐厅,以及将东方菜肴的准备方式与秘鲁美食结合在一起的Bacira餐厅。

在哪里可以找到呢?

StreetXo / D. 萨拉曼卡区 / streetxo.com/madrid | **Chifa** / D. 钱贝里区 / 电话 915 34 75 66 | **Vietnam24** / D. 中心区 / www.restaurantevietnam24.com | **Kitchen 154** / D. 钱贝里区 / <https://kitchen154.com> | **Tripea** / D. 钱贝里区 / www.tripea.es | **El Flaco** / D. 中心区 / www.restauranteefflaco.com | **Soma de Arrando** / D. 钱贝里区 / 电话 910 22 76 30 | **Bacira** / D. 钱贝里区 / www.bacira.es

印度

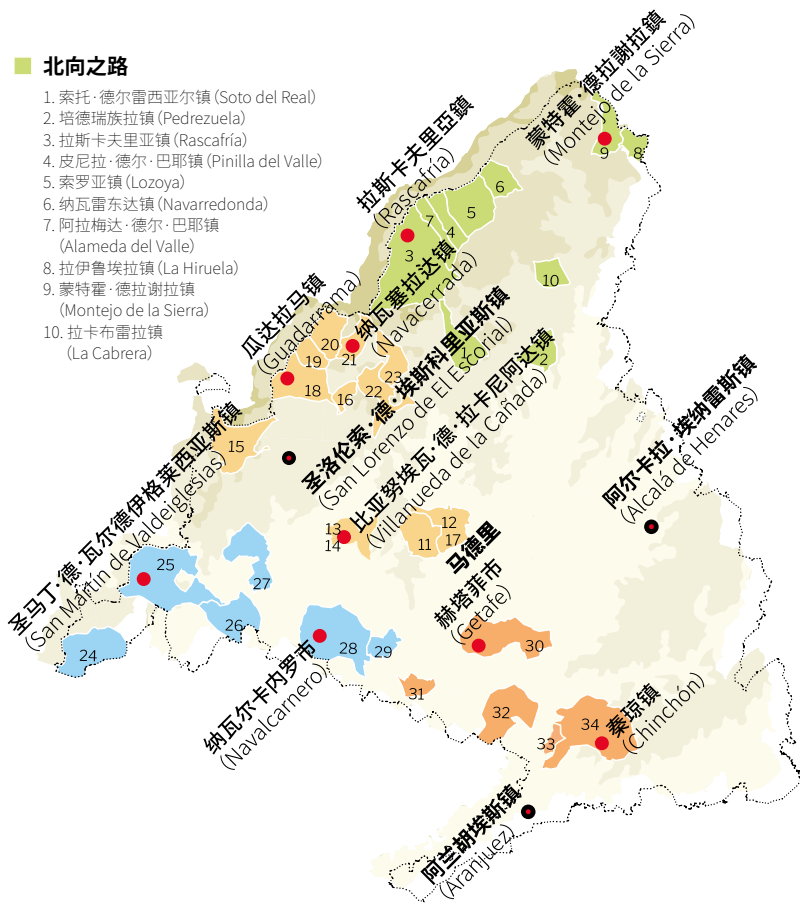
在此部分,必须要提醒一下,马德里的印度餐厅的菜品辣度较低,如果想品尝原有的印度菜的味道,就得在点餐时提前告知。说到此,Tandoori Station餐厅也许是马德里最正宗的印度美食代表地了,之后是Curry Masala餐厅和Swagat餐厅。Diwali餐厅也是个不错的选择,如果希望享受到一流的服务和用餐环境,那一定不要错过 Benarés餐厅和Bangalore餐厅。

在哪里可以找到呢?

Tandoori Station / D. 萨拉曼卡区 / www.tandooristation.com | **Curry Masala** / D. 中心区 / www.currymasala.es | **Swagat** / D. 萨拉曼卡区 / <http://restauranteswagat-indio.negocio.site> | **Diwali** / D. 丽池区 / www.restaurantediwali.es | **Benarés** / D. 钱贝里区 / www.benaresmadrid.com | **Bangalore** / D. 萨拉曼卡区 / www.bangaloremadrid.com

北向之路

1. 索托·德尔雷西亚尔镇 (Soto del Real)
2. 培德瑞族拉镇 (Pedrezuela)
3. 拉斯卡夫里亚镇 (Rascafría)
4. 皮尼拉·德尔·巴耶镇 (Pinilla del Valle)
5. 索罗亚镇 (Lozoya)
6. 纳瓦雷东达镇 (Navarredonda)
7. 阿拉梅达·德尔·巴耶镇 (Alameda del Valle)
8. 拉伊鲁埃拉镇 (La Hiruela)
9. 蒙特霍·德拉谢拉镇 (Montejo de la Sierra)
10. 拉卡布雷拉镇 (La Cabrera)



马德里山区

11. 波苏埃洛·德·亚拉尔孔镇 (Pozuelo de Alarcón)
12. 帕提欧镇 (El Plantío)
13. 比亚努埃瓦·德·拉·卡尼亚镇 (Villanueva de la Cañada)
14. 比亚夫兰卡·德尔·卡斯蒂略镇 (Villafranca del Castillo)
15. 圣玛利亚·德·拉·阿拉梅达镇 (Santa María de la Alameda)
16. 阿尔佩德雷特镇 (Alpedrete)
17. 阿尔特·德·莱昂镇 (Alto de León)
18. 瓜达拉马镇 (Guadarrama)
19. 罗斯莫里诺斯镇 (Los Molinos)
20. 塞尔塞蒂亚利镇 (Cercedilla)
21. 纳瓦塞拉达镇 (Navacerrada)
22. 莫拉尔萨尔萨尔镇 (Moralzarzal)
23. 玛塔埃尔皮诺·埃尔博阿洛镇 (Mataelpino - El Boalo)

遥望格雷多山脉

24. 瑟恩西恩托斯镇 (Cenicientos)
25. 圣马丁·德·瓦尔德伊格雷西亚斯镇 (San Martín de Valdeiglesias)
26. 德尔·福雷斯诺村 (Aldea del Fresno)
27. 科尔梅纳尔·德尔·阿罗约镇 (Colmenar del Arroyo)
28. 纳瓦尔卡内罗市 (Navalcarnero)
29. 阿罗约莫里诺斯市 (Arroyomolinos)

拉斯维加斯区域 (Las Vegas)

30. 赫塔菲市 (Getafe)
31. 格里尼翁市 (Griñón)
32. 巴尔德莫罗市 (Valdemoro)
33. 蒂图尔西亚镇 (Titulcia)
34. 秦琼镇 (Chinchón)

- 世界遗产地的风味
- ☆ 马德里市政府管辖区域

风味、传统和景色

马德里不仅仅是座城市，还包含着自大区周边丰富的历史、文化和自然遗产。距离市中心不到一小时的路程，舒适的交通工具连通各地，马德里地区拥有众多吸引人的旅游景点，兼具重要的美食传统，实在不容错过。

马德里大区有很多可以参观的地方。参观新的地区不需要任何理由，欣赏文化遗产，品尝可口美食。有时候也可能是先品尝后欣赏…无论如何，本地区物资丰富，精美绝伦，出色的肉类、源源不断的菜肴供应、水果味美、菌菇鲜嫩、各式各样的奶酪、手工啤酒和葡萄酒，已在该地区内外获得了认可。尽情享受味美的一天，或两天，或三天吧…

在接下来的几页中，您将发现来自世界遗产城市和分布在四大区的诸多市镇中的有趣建议。在每页底部的实用资讯中，您将发现提及场所的名称、网址，以及所在城市或城镇区域。

以下页面中的建议将分为几部分：

- 世界遗产地的风味：
 - 阿尔卡拉·埃纳雷斯镇 (Alcalá de Henares)
 - 阿兰胡埃斯镇 (Aranjuez)
 - 圣罗伦索·德·埃尔·埃斯科里亚尔镇 (San Lorenzo de El Escorial)
- 北向之路
- 马德里山区
- 遥望格雷多山脉
- 塔霍河拉斯维加斯区域之旅



世界遗产地的风味

阿尔卡拉·埃纳雷斯镇 (Alcalá de Henares)

在阿尔卡拉·埃纳雷斯镇，美食与城市精神相依偎，既年轻又沉稳。不要错过在塞万提斯曾走过的道路上穿行的机会，或者沿着白鹳的路线，看到它们在教堂或宫殿顶端构筑的宏伟的鸟巢，享受着康普顿斯大学城的年轻氛围。在这里，您将发现大学的生动历史，体会到Cisneros红衣主教在这座宏伟的城市中所发挥的重要作用。阿尔卡拉是一个完美的旅游胜地，走走停停地参观景点，并借此机会品尝沿途发现的多家酒吧和客店中的西班牙小吃和份食；穿过重重门廊，来到马约尔广场，将发现“小型高级美食”的丰富性。是的，如果想在更加安静的环境中用餐，则可选择拥有传统美食且菜品丰富的餐厅，诸如学生旅馆餐厅 (La Hostería del Estudiante)、赌场餐厅 (El Casino)，或者正对面的，在阿尔卡拉·埃纳雷斯镇Parador宾馆 (Parador de Alcalá de Henares) 内部的餐厅。同样，在Goya餐厅，将发现丰富的佳肴、西班牙小吃和份食，以及极好的葡萄酒单，但如果想品尝一流的原材料和精细制成的日式美食，那么Ki-jote料理也是不错的选择。

到了阿尔卡拉·埃纳雷斯镇绝对要去糕点店，在阿尔卡拉的甜蛋卷和面包圈之间，您还将发现极好的甜食：糖蘸杏仁，由杏仁和烤制的糖浆制成，是一道制作简单但味道可口的甜食，没人比圣达戈第二圣方济会修道院的修女们制作的更好的了，也正是她们在使用转盘售卖这种甜食。

在哪里吃饭呢？

学生旅馆 (La Hostería del Estudiante) / 国家宾馆 (Parador Nacional) / www.parador.es | 赌场 (Casino) / www.casinoalcala.es | 阿尔卡拉·埃纳雷斯镇宾馆 (Parador de Alcalá de Henares) / www.paradores.es/alcaladehenares | Goya餐厅 / www.restaurantegoya.com | Ki-jote料理店 / ki-jote.com



阿兰胡埃斯镇 (Aranjuez)

虽然阿兰胡埃斯镇的历史是马德里大区中的一块瑰宝（自2001年起被认定为世界遗产），该地的美食也绝对没有扯后腿。阿兰胡埃斯镇拥有西班牙唯一的蔬菜储备基地，自16世纪起，历史菜园便开始了蔬菜种植。如今，当地的美食已斩获了国内外大奖。从这里的菜园产出了美味的阿兰胡埃斯草莓，已出口到世界上最精致的餐桌上；无与伦比的芦笋，任何一个品种都非常的鲜美；还有可口的番茄、洋葱、辣椒、生菜、花菜、蚕豆、甜菜、梨、苹果和李子。

热爱美食的人们一定不要错过米其林一星餐厅—Casa José餐厅，位于重建后的粮食市集（Mercado de Abastos）对面，使用菜园中的蔬菜和配方，烹饪高端美食，并根据时令奉上几道精心准备的野味。Casa Pablo餐厅有大量时令的菌菇和标志性的野鸡佳肴，Aguatinta餐厅提供传统美食，Casa Delapio餐厅将美食与时令产品相结合，还有必要去品尝 Carême餐厅的佳肴，餐厅紧邻王宫，既可在这里的酒吧品美酒，也可以在王宫观光游玩。如果深更半夜想吃饭，那就来赌场（Casino），保证您可以在享受一顿精致的美食后，完全恢复体力。

在哪里吃饭呢？

Casa José餐厅/ casajose.es | Casa Pablo餐厅/ casapablo.net | Casa Delapio餐厅/ www.casadelapio.es | Aguatinta餐厅/ www.restauranteguatinta.com | Carême餐厅/ careme-jesusdelcerro.com | 赌场 (Casino) / www.grancasinoaranjuez.es/restaurantes-madrid



圣洛伦索·德·埃尔·埃斯科里亚尔镇 (San Lorenzo de El Escorial)

到圣洛伦索旅行,就一定要参观修道院,到走廊区域和大学城转一转。当历史文化之旅结束后,就可以到村落中去品尝丰富的美食了。可选择到位于广场周围,紧邻市政府的一些饭馆,在那里可以找到各式各样的传统美味佳肴,以及西班牙小吃和定食。圣洛伦索最传统和知名的餐厅之一,无疑是Charoles餐厅,有马德里全自治区最好吃的炖杂烩;如果提前预定了的话,还可以去米其林一星餐厅—Montia餐厅,参观整个地区最原始的餐厅。Montia餐厅中的食材从源头开始就经过了层层检验,在此可品尝到由大厨本人采集的菌菇、药草和蔬菜,大区的奶酪,以及本地区的肉类等…经过高水准的烹饪,再配以天然的葡萄酒,足以让人获得惊喜的体验。可以在Fonda Genara餐厅的剧院大堂中品尝传统美食,而在Cava Alta餐厅则可以发现满足各种味蕾的菜肴,在La Horizontal餐厅,您将享受到圣栎木炭烤制的肉品,在阿班托斯山脚下的露台观赏极美的景观。

圣洛伦索·德·埃尔·埃斯科里亚尔镇在不断进化,源自于该地对现代化的渴望,展现在其文化、艺术和美食领域之中。除了Montia餐厅打破常规的美食,在Valhalla Experience餐厅,您将在令人惊讶的环境中,真正地品尝一下现代美食。出于对现代化的渴望,同样还可以到市政府广场周边的西班牙小吃店中品尝牙签小吃、西班牙小吃和定食,若想进一步体验理念的融合,那就要去Ku4Tro餐厅。

在哪里吃饭呢?

Montia餐厅/ www.montia.es | Charolés餐厅/ www.charolesrestaurante.com | Fonda Genara餐厅/ www.restaurantegenara.com | Cava Alta餐厅/ www.cavalta.es | La Horizontal餐厅/ www.restaurantehorizontal.com | Valhalla Experience餐厅/ www.valhallaexperience.com | Ku4Tro / 电话: 619 13 58 31



北向之路

北部山区的标志性风景变化多样, 是马德里自然景观保存最好的地方: 从高山上到广阔的野生松树林和百年栎树林, 自山脚的原野到重要的水生态系统。

从尼安德特人山谷的化石, 到多个小历史城市中由板岩和砖石搭建起来的乡村旅馆, 再到被联合国教科文组织指定的林孔山区 (Sierra del Rincón) 的蒙特霍欧洲山毛榉公园, 还要欣赏埃尔帕乌拉尔皇家修道院的卡杜乔经典画作, 以及位于布伊特拉戈·德·洛索亚市的巴布洛·毕卡索典藏作品博物馆, 都是马德里大区在等待我们观赏的区域。

毫无疑问, 马德里北部山区丰富的美食也十分吸引人, 制作工序简单, 食材大多来自当地: 菌菇、来自瓜达拉马山区的牛肉、地理位置得天独厚, 宰猪季节后灌制的肉肠和可口的野味, 几乎会出现在所有的菜单之中。圣马梅斯手工奶酪店或巴尔德曼科 (Valdemanco) 制成的山羊、绵羊手工奶酪和拉格兰哈的菜豆美食, 因靠近塞哥维亚成为其可口菜谱中的一部分。

位于索托·德尔雷亚尔 (Soto del Real) 的La Cabaña餐厅菜单十分有趣, 奉上了多道烧烤菜肴。想在培德瑞拉镇 (Pedrezuela) 吃美味的烧烤, 那一定不要错过 Mesón Gerardo 餐厅或 Mesón del Asado 餐厅。在拉斯卡夫里亚镇 (Rascafría), Caldea 餐厅、Conchi 餐厅、El Candil y La Antigua Tahona 餐厅在乡村宜人的环境中奉上了味美的传统美食, 在同一个村子里, 甜食爱好者们一定要去 Obrador de Chocolate Natural San Lázaro 糕点店。

在整个洛索亚山谷地区 (Valle del Lozoya), 我们将找到 El Corralón del Embalse 餐厅、El Pajar de Fuente Hernando 餐厅、La Tejera de Lozoya 餐厅或 La Taberna del Alamillo 餐厅, 除了可以品尝到当地可口的肉品外, 还可以宣导精心制作的野味和时令菌菇。

秋天的林孔山区森林, 景色别致, 在此可品尝到独一无二的菜肴。山区的菜豆、土豆、传统的土豆乾配炸肉条, 以及美味的炒面包屑。在此季节, 可以在 Ad Libitum 餐厅、Casa Aldaba 餐厅或 El Cermeño 餐厅品尝到大小野味菜肴, 搭配菜园里出产的新鲜蔬菜。在卡布雷拉山区 (Sierra de La Cabrera) 有许多美食可以品尝, 但如果想吃烧烤的话, 那就要去 Machaco 餐厅。

在哪里吃饭呢？

La Cabaña / 索托德尔雷亚尔区 / lacabanadesoto.com | **Mesón Gerardo** / 佩德雷苏埃拉区 / www.mesongerardo.es | **Mesón del Asado** / 佩德雷苏埃拉区 / www.elmesondelasado.es | **Caldea** / 拉斯卡夫里亚区 / www.restaurantecaldea.com | **Conchi** / 拉斯卡夫里亚区 / www.rascafia.eu/Restaurante_Conchi.html | **El Candil** / 拉斯卡夫里亚区 / www.elcandilrascafria.es | **La Antigua Tahona** / 拉斯卡夫里亚区 / www.laantiguatahona.com | **Obrador de Chocolate Natural San Lázaro** / 拉斯卡夫里亚区 / www.chocolatenatural.com | **El Corralón del Embalse** / 皮尼拉·德尔·巴杰区 / www.elcorralondeembalserestaurant.com | **El Pajar de Fuente Hernando** / 洛索亚区 / www.restaurantelpajar.es | **La Tejera de Lozoya** / 纳瓦雷东达区 / www.tejeradelozoya.es | **La Taberna del Alamillo** / 阿拉梅达·德尔·巴耶区 / www.tabernadelalamillo.es | **Ad Libitum** / 拉伊鲁艾拉区 / 电话 674 30 54 45 | **Casa Aldaba** / 拉伊鲁艾拉区 / www.casaaldaba.com | **El Cermeño** / 蒙特霍·德拉谢拉 / elcermeñocasajulla.es | **Machaco** / 拉卡布雷拉区 / www.sierranortemadrid.org/restaurants/restaurante-machaco



马德里山区

马德里的西北部是一片森林和山脉，为我们留下了大自然的宝藏，诸如曼萨纳雷斯河的诞生，或瓜达拉马山脉的国家公园，贡献了无以复加的生物多样性。在我们通往美景的道路上，也有大量美食聚集于此。

在波苏埃洛·德·亚拉尔孔镇，想要吃肉就要去La Taberna de Elia餐厅，到了马亚达洪达，就不要错过位于埃尔·普兰缇欧老火车站的Jiménez餐厅。继续出发，到达比亚努埃瓦·德·拉·卡尼阿达镇，La Partida餐厅的美食既有趣又有创意，而在比亚弗兰卡·德尔·卡斯蒂略镇的Al Plato María餐厅我们将获得周到而又充满惊喜的一餐。

如果往绿色十字山前行，到达山间隘口，那就不要错过圣玛利亚·德拉·阿拉梅达镇的美食，在马德里大区最后一个，距离圣洛伦索·德·埃尔·埃斯寇里亚尔镇仅20分钟车程。美丽的风景把我们吸引到了这里，在Santa María餐厅将品尝到滋味绝佳的烤羊肉，配以最好的时令菌菇。

在阿尔佩德雷特镇 (Alpedrete)，我们推荐La Sopa Boba餐厅，而在阿尔特·德里昂 (Alto del León)，瓜达拉马山脉隘口结束的地方，Asador Alto del León餐厅在供应着本地区最好的肉品。在瓜达拉马村有多个传统餐厅，其中La Chimenea餐厅出色的烤架烤肉和可乐饼都不容错过。离开瓜达拉马村，朝莫利诺斯方向前进，将找到地区中的另一处经典餐厅：Sala餐厅，在那里可以品尝到非常可口的烤虾。

在莫利诺斯镇的Asador Paco餐厅中可品尝到马德里大区最好吃的烤羊肉，这都要归功于餐厅传统的木柴烤箱，还可以搭配美味的蔬菜和令人惊喜的手工甜点。在塞尔塞迪利亚独特的乡村中，除了数不清的传统餐馆，还可以借此机会到Yeyu餐厅品尝一下马德里的另一种传统美食：浸渍食品。

在纳瓦塞拉达镇，除了参观水库，在美丽的街道上散步，或者参观中世纪市场，我们还可以在La Petit Raclette餐厅品尝到美味的拉可雷特乾酪，感受如Felipe o El Mesón餐厅一样的经典餐厅，或亲身体验El Reloj餐厅、La Rumba餐厅或El Portillón餐厅多样化的菜品La Fonda y Las Postas餐厅传统的烤制品，也是纳瓦塞拉达镇中不错的选择。

莫拉尔萨尔萨尔镇的Barrenola餐厅的酒吧柜台和餐厅的水准都很高，拥有也许是整个地区最好的酒单。在同一片村庄里，大厨Salvador Gallego的Cenador de Salvador餐厅不容错过，除了提供优质的餐饮服务外，还设有宜居的酒店和知名的旅游招待学校。最后，要提到马塔尔皮诺镇 (Matalpino) 的Azaya餐厅，位于拉贝迪萨悬崖脚下 (La Pedriza)，为我们奉上了出色的肉品和一些当季广受欢迎的野味。

在哪里吃饭呢？

La Taberna de Elia / 波苏埃洛·德·亚拉尔孔区 / www.latabernadeelia.es | **Jiménez** / 帕提欧区 / www.restaurantejimenez.es | **La Partida** / 比亚努埃瓦·德·拉·卡尼阿达区 / www.lapartida.com | **Al Plato María** / 比亚弗兰卡·德尔·卡斯蒂略区 / www.alplatomaria.es | **Santa María** / 圣玛丽亚·德·拉·阿拉梅达区 / 电话 918 99 90 06 | **La Sopa Boba** / 阿尔佩德雷特区 / www.restaurantelasopaboba.com | **Asador Alto del León** / 阿尔特·德里昂区 / alto-delleon.com | **La Chimenea** / 瓜达拉马区 / 电话 918 54 29 36 | **Sala** / 瓜达拉马区 / www.restaurantesala.com | **Asador Paco** / 罗斯莫里诺斯区 / hornodeasarpaco.es | **Yeyu** / 塞尔塞迪利亚区 / restauranteyeyu.com | **La Petit Raclette** / 纳瓦塞拉达区 / 电话 918 53 11 72 | **Felipe** / 纳瓦塞拉达区 / www.restaurantefelipe.com | **El Mesón** / 纳瓦塞拉达区 / 电话 918 56 00 14 | **El Reloj** / 纳瓦塞拉达区 / <http://elrelojrestaurante.com> | **El Rumba** / 纳瓦塞拉达区 / www.elrumba.com | **El Portillón** / 纳瓦塞拉达区 / 电话 918 56 02 56 | **La Fonda Real** / 纳瓦塞拉达区 / lafondareal.es | **Las Postas** / 纳瓦塞拉达区 / hotelaspostas.com | **Barrenola** / 莫拉尔萨尔萨尔区 / restaurantebarrenola.com | **Cenador de Salvador** / 莫拉尔萨尔萨尔区 / www.elcenadordesalvador.com | **Azaya** / 玛塔埃尔皮诺区 / www.restauranteazaya.com



遥望格雷多山脉

在通往格雷多山脉的道路上，既有水和花岗岩、也有喷泉、松树和沼泽。在城镇中，可以看到充满中世纪色彩的历史建筑，长长的窗帘遮住窗户，只能看到家族的徽章。圣胡安和皮卡达的水库成为马德里独特的口岸，侧面有西山 (Sierra Oeste) 森林，以及歌海娜和阿比洛葡萄园包围，周边还有数不清的家族酒庄，还在使用大瓮酿造葡萄酒。

山区环境得天独厚，野味和菌菇品质上乘，传统的餐厅中烹饪的食物十分可口。在瑟恩尼西恩托斯村，我们推荐La Carpintería餐厅，在那里可以品尝到不同烹饪方法和口感的红石鸡，有肉酱冷盘、浸渍或炖鹧鸪。在通往圣胡安水坝的道路上，可以在Serrano餐厅或 Mesón El Puerto餐厅停留，品尝美食。德尔·弗雷斯诺村的El Jardín餐厅的柴火烤炉很不错，而科尔梅纳尔·德尔·阿罗约镇的La Estancia餐厅，是西米内斯·巴尔贝罗庄园 (La Finca de Jiménez Barbero) 中的牧场餐厅。在同一座村庄中，Mesón de Doña Filo餐厅因提供几道最美味的炖杂碎汤而驰名于全马德里。

纳瓦尔卡内罗市的几家餐厅的烧烤都很不错：La Hostería de las Monjas餐厅、El Caserón de los Arcos餐厅和Las Cuevas del Carnero餐厅，然而在Sabores餐厅，我们发现了更加精致的美食。在距离很近的阿罗约莫利诺斯市，El Lagar餐厅也是不错的选择，可以在家庭的氛围中享受一下可口的菜肴。

在哪里吃饭呢？

La Carpintería / 瑟恩尼希恩托斯村 / 电话 606 72 35 30 | El Mesón del Puerto / S圣马丁·德·瓦尔德伊格雷西亚斯镇 / www.mesondepuerto.com | El Jardín / 德尔·福雷斯诺村 / www.hotelruraleljardin.es | Mesón de Doña Filo / 科尔梅纳尔·德尔·阿罗约镇 / 电话 918 65 14 71 | Hostería de las Monjas / 纳瓦尔卡内罗市 / www.hosteriadelasmonjas.com | El Caserón de los Arcos / 纳瓦尔卡内罗市 / 电话 918 11 32 48 | Las Cuevas del Carnero / 纳瓦尔卡内罗市 / www.lascuevasdelcarnero.com | Sabores / 纳瓦尔卡内罗市 / saboresrestaurantecafe.com | El Lagar / 阿罗约莫利诺斯市 / www.ellagardearroyomolinos.es



塔霍河拉斯维加斯区域之旅

向南走,我们将享受到大葡萄园和橄榄树的辽阔景观,当然,在环绕着阿兰胡埃斯镇的拉斯维加斯区域,我们还将发现诸多使用优质食材制成的佳肴。在这条线路上,我们将遇到多家给人带来惊喜的餐厅,作为美食爱好者,绝对不能错过。

沿着我们的路线,在赫塔菲市我们发现了Casa de Pías餐厅,而格里尼翁市的El Bistró餐厅也非常值得一去。在巴尔德莫罗市,米其林一星Chirón餐厅是非常不错的选择,但也不要忘记注重创新的西班牙餐厅—La Fontanilla餐厅。

继续向蒂图尔西亚镇行进,推荐到El Rincón de Luis餐厅品尝一下美味的鹅肝。在参观科尔梅纳尔德奥雷贾镇(Colmenar de Oreja)、比加雷霍·德·萨尔万内斯镇(Villarejo de Salvanes)和秦琼镇时,一定不要错过酒庄和大广场。此外,还有一些精选餐厅值得一去:Parador Nacional de Chinchón餐厅、Casa del Pregonero餐厅、Balconada餐厅和Café de la Iberia餐厅都是一些非常出名的场所。

在哪里吃饭呢?

Casa de Pías / 赫塔菲市 / www.casadepias.com | **El Bistró** / 格里尼翁市 / laromane.com
Chirón / 巴尔德莫罗市 / restaurantechiron.com | **La Fontanilla** / 巴尔德莫罗市 / www.restaurantelafontanilla.com | **El Rincón de Luis** / 蒂图尔西亚镇 / www.elrincondeluis.com
Parador Nacional / 秦琼镇 / www.parador.es | **Casa del Pregonero** / 秦琼镇 / www.lacasadelpregonero.com | **Balconada3** / 秦琼镇 / 电话 918 94 13 03 | **Café de la Iberia** / 秦琼镇 / www.cafedelaiberia.com

本文件是在马德里美食学院合作下完成的, 作者姓名如下:

路易斯·苏阿雷斯·德·乐佐 (Luis Suárez de Lezo)
安赫尔·帕拉达 (Ángel Parada)
费尔南多·古卢查理 (Fernando Gurucharri)
阿丰索·德尔加多 (Alfonso Delgado)
玛努埃尔·瑟南特 (Manuel Senante)
卢卡·费诺托 (Luca Finotto)
艾里克·路易士·贝尔南茜 (Eric Ruíz-Vernacci)
瑟瑟·圣马丁 (Sesé San Martín)
米格尔·加里多·德·拉·席尔瓦 (Miguel Garrido de la Cierva)
费尔南多·查孔 (Fernando Chacón)
胡安·安东尼奥·科斯塔 (Juan Antonio Costa)
伊万·莫雷洛 (Iván Moreno)
贝艾特里斯·加莱萨巴尔 (Beatriz Garaizábal)

照片:

@Alfonso Herranz+Alicia / 旅游总局摄影档案
马德里大区

Depósito Legal: M-30011-2019

纸张来自于可持续森林木材



