

西班牙美食介紹之

伊比利火腿 Jamón Ibérico

西班牙語進階班 204陳佩筠 & 205劉安珺製作/ 指導老師：胡曉滢



圖片來源：<https://www.enriquetomas.com/es/blog/wp-content/uploads/2018/02/Portada-Blog.jpg>

製作步驟：

1. 冷凍放血 加鹽醃第一次
2. 清洗
3. 再醃第二次 (大概40~60天)
4. 風乾變硬 (有分6~15度和16~30度, 前者濕度較高, 同樣都是放三個月)
5. 最後秤重在靜置6到30個月不等溫度保持在12~22度 (製作時加上各家秘製香料, 高溫風乾後再用蠟封上)

標章分級：

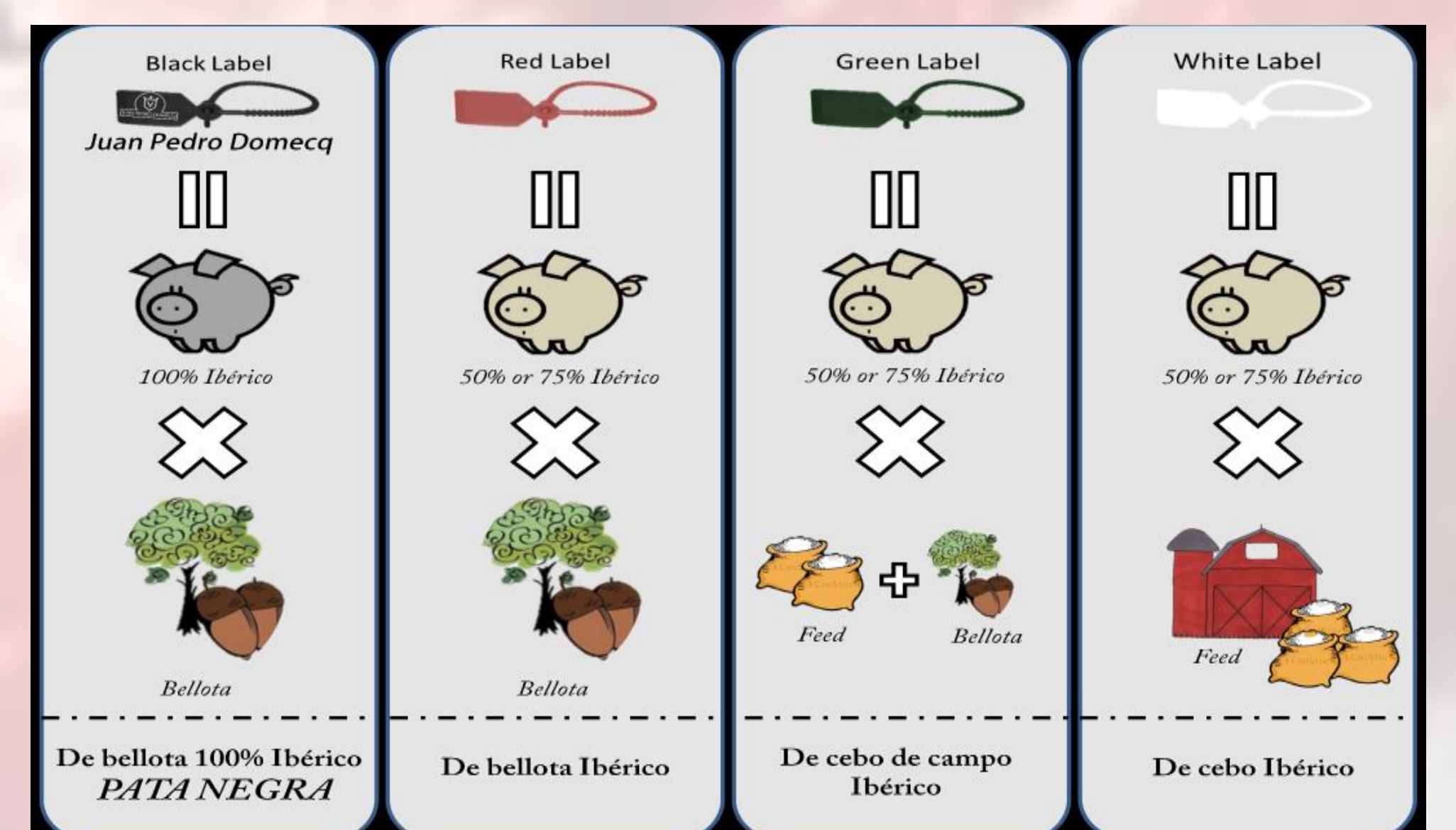
伊比利火腿的分級，會依照伊比利豬的血統純正度、飼料以及飼養方式做區分。西班牙有嚴格的產地規章，因此，用非伊比利小黑豬做的火腿，只能稱作一般火腿jamón。

- 黑標：伊比利豬血統**100%純種小黑豬**(Bellota 100% Ibérico) 放牧橡樹林飼養，吃橡樹果實、野草、香草天然食物長大 (未達體重50%以上須再回去飼養的叫Recebo)
- 紅標：橡樹果實等級 (Bellota Ibérico) 伊比利豬血統**50%-75%**，全程放牧飼養，吃橡樹果實、野草、香草天然食物長大。
- 綠標：牧場飼料等級 (Cebo de Campo Ibérico) 伊比利豬血統**50%、75%或100%**，全程放牧飼養，吃牧場裡的橡樹果實、野草、香草、飼料、穀物。(在一般地區放牧，或是橡果產季以外屠宰的)
- 白標：飼料等級 (Cebo Ibérico) 伊比利豬血統**50%、75%或100%**，一般牧場圈養，**全程只吃飼料、穀物**。

參考資料：<<西班牙·不只海鮮飯：跟著官方導遊深入西班牙美味日常Gastronomía Española con Guía Oficial >> 王儷瑾著/奇光·遠足文化出版 2020年



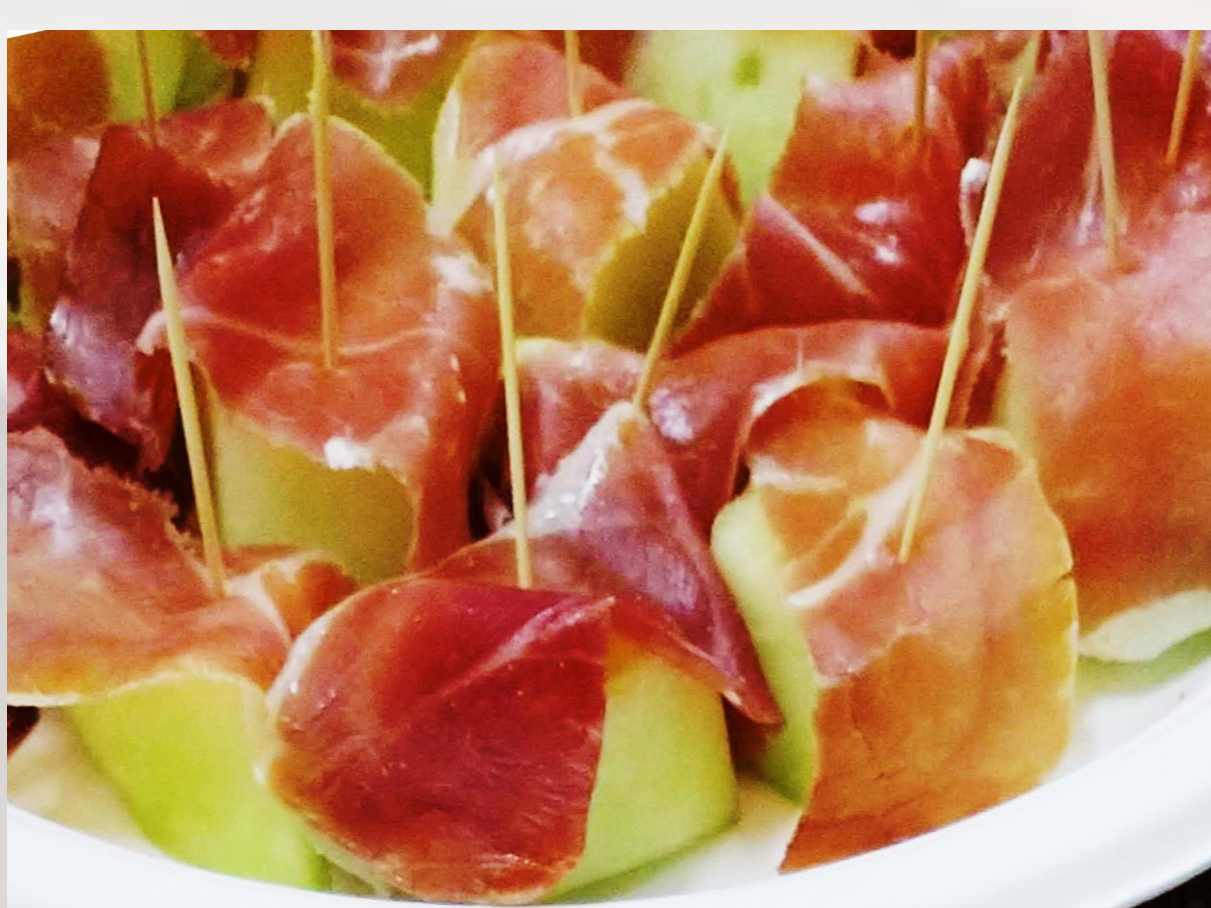
圖片來源：<https://pbs.twimg.com/media/DYuMKH5WsAAoSFX.jpg?large>



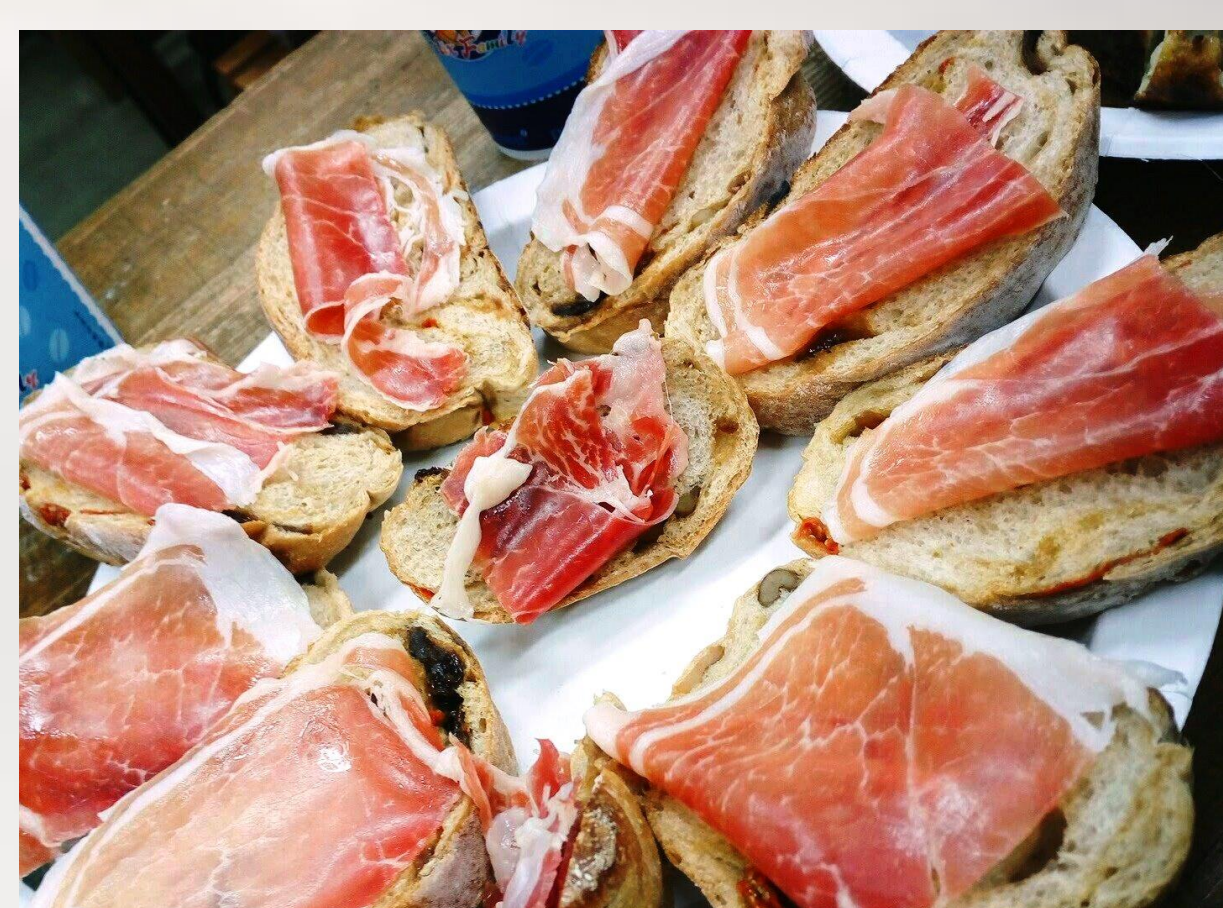
圖片來源：<https://jamonesjuanpedrodomecq.com/wp-content/uploads/2019/05/labels-iberico.jpg>

怎麼吃：

以鹽巴將其熟成的火腿看起來很像生肉，因此也有人稱它為「伊比利生火腿」。



經典配哈密瓜

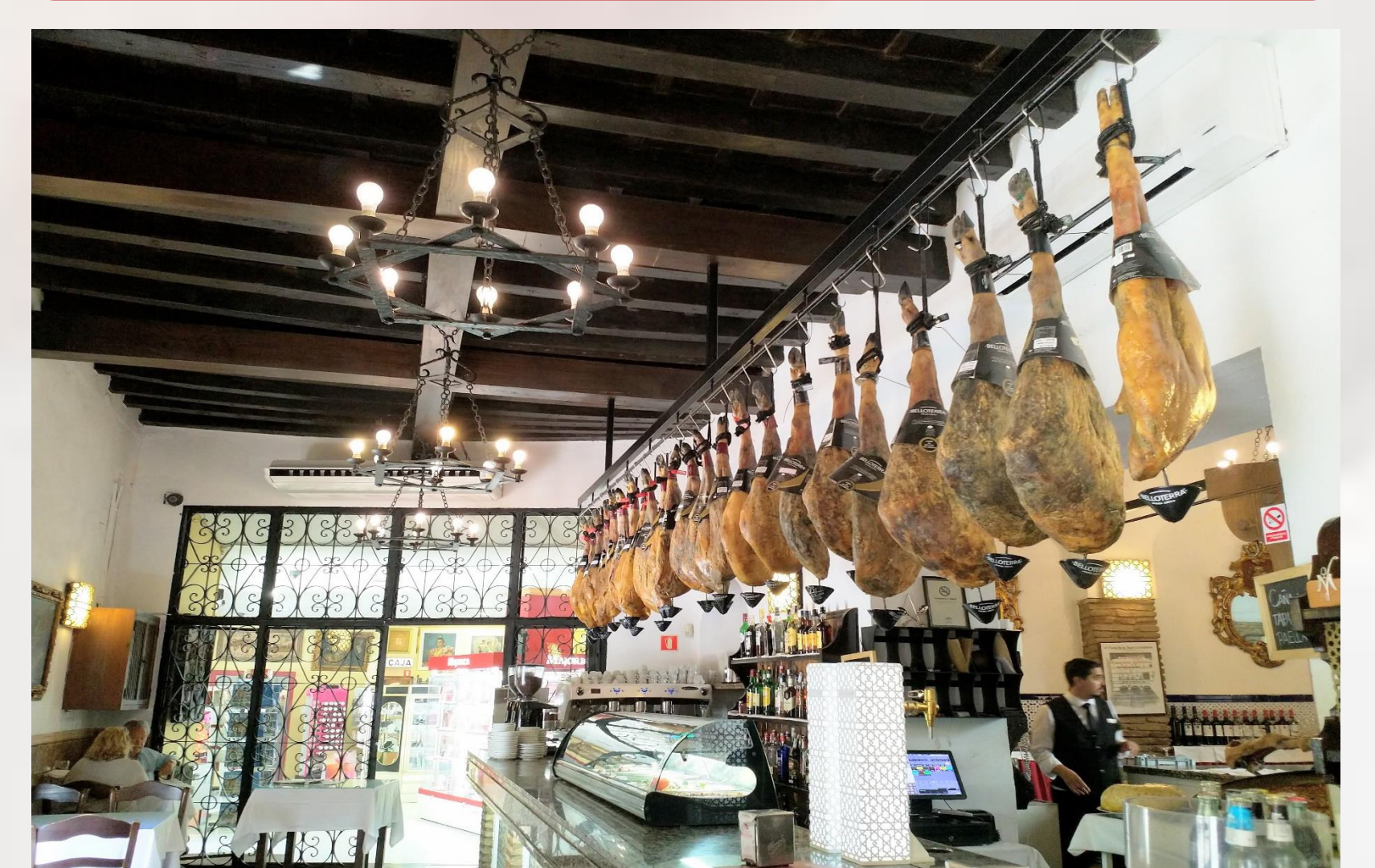


配著歐式麵包



直接吃、配乳酪、配生蒜

整支未切的火腿再餐廳當裝飾



圖片來源：Julia.S.T.Hu老師提供