



1892  
bodega de la **ARDOSA**



1725  
**BOTIN**



1888  
**CAFÉ GIJÓN**



1827  
**CASA ALBERTO**



1887  
**CASA CIRIACO**



1860  
**CASA LABRA**



1702  
**CASA PEDRO**



1906  
la casa del **ABUELO**



1839  
**LHARDY**



1895  
**MALACATÍN**



1642  
**POSADA DE LA VILLA**



1830 taberna  
**ANTONIO SANCHEZ**



**RCM**  
RESTAURANTES  
Y TABERNAS  
CENTENARIOS  
DE MADRID

# 傳統與現代



西班牙是一个深具美食传统的国家。其饮食的多样性是国家地域相对较大的结果，西班牙由此也成为国际知名的美食之国。但是，传统在目前的成就中占有重要地位，而马德里则是一个知道如何将美食与艺术和文化相结合的城市和大区。证明之一就是这里的百年餐厅和酒馆积聚多年的几代厨师传播下来的“诀窍”，今天，在收集的那些过去最好的菜谱基础上加入革新和技术，将本大区的历史和文化以传统而前卫的方式结合起来。

马德里百年餐厅与酒馆协会（RCM）聚集了12家具有百年以上历史的餐饮企业，他们在时间流逝中体现了一条以管理、牺牲与努力为基础的道路，并保留了传统、品质价值观和马德里人一向的勤奋作风。不要忘了马德里的许多历史篇章是在这些地方写下的，它们由于其独特性而成为旅游热点，任何来参观马德里的游客都必须了解它们作为一个整体所传达的意义。

今天，适应当今口味的传统美食依旧是人们最喜爱的菜肴，我们不是媒体，而是经由“口口相传”进行宣传，就像前辈一样我们每天勤奋工作，为客人供应他们希望享受的健康而精美的食品。

当人们想到炖肉、牛肚、烤肉、牛尾、猪脚、虾、土豆馅饼、鳕鱼、炖母鸡时，他们会想起谁呢？





**RCM**  
RESTAURANTES  
Y TABERNAS  
CENTENARIOS  
DE MADRID



bodega de la **ARDOSA**

**CAFÉ GIJÓN**

**CASA LABRA**

**LHARDY**

la casa del **ABUELO**

**CASA ALBERTO**



**FUENCARRAL**

**CASA PEDRO**

**CASA CIRIACO**

**BOTÍN**

**POSADA DE LA VILLA**

taberna **ANTONIO SÁNCHEZ**

**MALACATÍN**

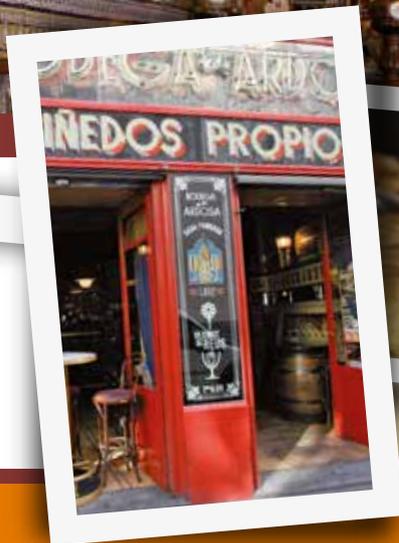
# 1892 bodega de la ARDOSA



[www.lardosa.com](http://www.lardosa.com)



Bodegas de la Ardosia (阿尔多萨连锁酒庄) 的名字来自于托莱多的葡萄园种植区。19世纪末,拉法埃尔·费尔南德斯决定设立这一连锁酒庄来经销自己葡萄园酿制的葡萄酒。目前虽然仅剩四家,但在鼎盛时期曾达到过三十多家。到八十年代末,他们的业务主要集中在批发及瓶装酒的经销,但也在典型的锡制酒吧中销售饮料。1979年开始,格雷格里·蒙赫将业务集中在啤酒厂,而放弃红酒,这主要是受到批发酒禁止买卖的法令影响而致。目前在该酒庄内可以品尝多种 tapas 小吃和一个世界闻名的捷克啤酒品牌。



C/ Colón, 13. 28004 Madrid  
+34 915 214 979

特长

土豆馅饼、salmorejo  
炸肉丸

开放时间

08:30 至 02:00  
全年开放

电话

+34 915 214 979

菜系

西班牙传统家常菜及 tapas 小吃

人均消费

€25

# 1725 BOTÍN



www.botin.es



Botín 餐厅成立于1725年，根据吉尼斯纪录，这是世界上最古老的餐厅，也是马德里传统菜肴的参照点之一。自那时起，位于 Cuchilleros 拱门边主广场上的这家餐厅就是这个城市历史的鲜活写照。一开始它是主广场附近大量的客栈之一，为来首都的游客提供食物和住宿。在它古老的炭火炉中就一直有着以传统卡斯蒂利亚方式的烤制的乳猪和羊肉。马德里波西米亚和文学爱好者聚会的地方，接待过的著名人物有 Valle Inclán 及 Julio Romero de Torres。加尔多斯、海明威、拉蒙·戈麦斯德拉塞尔纳、格雷厄姆·格林、阿图罗·巴里亚、弗雷德里克·福赛思，塞尔特伯爵或者卡洛斯·阿尔尼切斯等等名家都在他们的书中提到过此地。

C/ Cuchilleros, 17. 28005 Madrid  
+34 913 664 217 / +34 913 663 026

特长

炭火烤乳猪

开放时间

13:00 至 16:00,  
20:00 至 24:00  
全年开放

电话

+34 913 664 217 / +34 913 663 026

菜系

传统西班牙和卡斯蒂利亚菜系

人均消费

€40

# 1888, CAFÉ GIJÓN



www.cafegijon.es



Café Gijón (吉雄咖啡馆)是文学家、画家、雕塑家、记者和演员们聚会的场所，每天，他们都会在这家1888年就开放的馆子里就不同报纸上刊登的社会、文化、政治热点进行热烈的讨论。当年5月，阿斯图里亚人古梅尔辛多·戈麦斯来到马德里并成立了开放至今的吉雄咖啡馆，后来相继由贝尼格诺·洛佩斯及其子女打理，自1997年起由格雷格里·艾斯卡米亚·萨塞达管理。在此期间，该咖啡馆一直是文化中心，除了每天大厅里进行的讨论外，也是“吉雄咖啡馆”年度小说奖（由费尔南多·费尔南·戈麦斯设立）颁奖地，由阿斯图里亚斯政府每年在马德里举办。

Paseo de Recoletos, 21. 28004 Madrid  
+34 915 215 425

特长

烤肉、炖肉、巴斯克式鳕鱼

开放时间

7:00 至 1:00  
全年开放

电话

+34 915 215 425

菜系

传统阿斯图里亚菜系

人均消费

€40

# 1827 CASA ALBERTO



[www.casaalberto.es](http://www.casaalberto.es)

[casaalberto@casaalberto.es](mailto:casaalberto@casaalberto.es)



Casa Alberto (阿尔伯特之家) 是位于 Letras 小区的马德里美食圣殿之一。自 1827 年成立以来, 始终不断地获得了成功。其烹饪是传统美食不一定具有前卫外观的最好证明。它最正宗的菜肴有: 牛尾、马德里式大西洋鳕、牛肚、牛肉丸、猪脚、炸火腿肉丸以及经典的传统炖菜和家常甜点, 全部由主厨马里奥·比拉尔·吉洛加精心奉献。据说这里也是塞万提斯撰写其著名小说《帕尔纳索斯山之旅》的地方。至今还保留着典型马德里酒馆的元素, 如带锡制水罐的水槽、龙头、那个时代独一无二的玛瑙吧台、餐桌和凳子、锻铁柱子、木头踢脚板、酒类和食品搁板、酒瓶及上酒用的量杯器具。



C/ Huertas, 18. 28012 Madrid  
+34 914 299 356

特长

牛尾、马德里式大西洋鳕及牛肚

开放时间

酒吧: 12:00 至 1:30  
餐厅: 13:30 至  
16:00, 20:30 至 24:00  
周日晚及周一休息

电话

+34 914 299 356

菜系

传统马德里菜系

人均消费

€25-30

# 1887 CASA CIRIACO



www.restaurantescenarios.es



Casa Ciriaco (西里亚戈之家)位于 Mayor 大街84号, 1906年5月31日, 著名建筑师马岱欧·莫拉尔从同一栋大楼的五楼向阿尔方索八世的婚礼队列中投掷了一丛暗藏炸弹的花束。作为葡萄酒仓库其设立时间可追溯至1887年。1929年, 西里亚戈开设了至今为止仍旧深受好评的这个餐馆。著名记者及作家胡里奥·刚巴是这里的常客。今天, 他们的朋友们每月在这里举行一次聚会, 纪念这位加利西亚记者与作家, 熟悉并深爱马德里烹饪的人。该次聚会的主席闵格德 是独特的西里亚戈之家标识的作者。在这家传奇性的马德里传统家常菜餐馆里, 每周二都可品尝炖肉和炖母鸡(具有百年历史的菜谱)。



C/ Mayor, 84. 28013 Madrid  
+ 34 915 480 620

特长

炖母鸡

开放时间

酒吧: 12:00 至 24:00  
餐厅: 13:30 至  
16:00, 20:30 至 24:00  
周日晚及周一休息

电话

+ 34 915 480 620

菜系

马德里传统家常菜

人均消费

€25-30

# 1860 CASA LABRA



[www.casalabra.com](http://www.casalabra.com)



Casa Labra (拉布拉之家) 位于 Tetuán 大街，一直是朝圣者的最爱，从1860年起就一直维持原样，尤其深受马德里大众喜爱的是大西洋鳕和鳕鱼丸。

1947年，拉布拉之家由现在的老板莫里那家族买下。这家繁忙的小酒馆是马德里历史鲜活的一部分，在那里接待了各种各样的希望享受其美食的食客。它的外墙上有一块铜牌，纪念社会工人党于1879年5月2日在这家马德里酒馆内秘密成立。



C/ Tetuán, 12. 28013 Madrid  
+34 915 310 081 / +34 915 310 616

特长

大西洋鳕

开放时间

10:30 至 15:30,  
17:30 至 23:00  
全年开放

电话

+34 915 310 081 / +34 915 310 616

菜系

传统马德里菜系

人均消费

€25

# 1702 CASA PEDRO

[www.casapedro.com](http://www.casapedro.com)



1702年，佩德罗·吉尼亚莱斯以他妻子的名字为这家客栈命名：“帕斯夸拉之家”。那时，这是一家以马夫、牧场工人以及其他经由法国之路进出马德里的人流为客户的客栈。后来餐馆因为销售歌海娜和玛斯卡特葡萄酒而闻名，并以供应烤羊肉、烤乳猪和本地特产为主。它的餐桌上曾坐过年轻的阿尔方索八世、胡安·卡洛斯一世以及著名的艺术家、斗牛士、政客、记者、实业家和成千上万慕名而来的马德里人，墙上留下的是他们的感谢之语。吉尼亚莱斯家族对葡萄酒的热爱致使他们重建了一座属于餐馆的旧酒庄：马德里一座具有乡村风味的特别的建筑。葡萄酒爱好者的天堂。



C/ N. Sra. Valverde, 119. 28034 Madrid  
+34 917 340 201 / +34 913 584 089

特长

烤乳猪、烤羊肉、家常炖肉

开放时间

12:00 至 24:00  
周日晚休息

电话

+34 917 340 201 / +34 913 584 089

菜系

传统马德里和卡斯蒂利亚菜系

人均消费

€40

# 1906 la casa del ABUELO



[www.lacasadelabuelo.es](http://www.lacasadelabuelo.es)



自1906年成立以来，这一家族的四代人始终知道从产品还是从店内装修和结构如何尊重并保留传统。这样，Casa del Abuelo “爷爷家” 这家马德里最具象征意义的餐馆之一成为任何一位来马德里游览的人的必经之地，一如既往地供应着“爷爷”牌甜葡萄酒和有名的烤虾和蒜香虾。

今天，已经过去了一百年，我们可以骄傲地说，爷爷家是成千上万数代马德里人学会什么是 tapas 小吃文化的方。



C/ Victoria, 12. 28012 Madrid  
+34 910 000 133

特长

烤虾、蒜香虾、及炸虾

开放时间

12:00 至 01:00 ,  
周末到 02:00 为止。  
全年开放

电话

+34 910 000 133

菜系

Tapas 小吃

人均消费

€12

# 1839 LHARDY



[www.lhardy.com](http://www.lhardy.com)



Lhardy 这个名字代表了西班牙及国际高级烹饪的精彩之处，是175年以来出色工作的品质象征。Lhardy 供应的每种产品，无论是在商店、餐厅或外送服务中，都在其厨房内全手工制成。Lhardy 向马德里人引入了欧洲美食及国际甜品；但我们不能忘了它的厨房内制作的富有盛名的三个典型马德里菜肴：马德里炖肉、马德里牛肚及赫雷斯羊腰。Lhardy 配有三个经典大厅：伊莎贝利诺厅、日本厅和白色大厅，以及三个现代化大厅：Sarasate、Gayarre 和 Tamberlick。西班牙一大部分历史都在这间高雅的餐厅内发生，在它充满浪漫主义的庄严而礼仪的灯光下，在它仍旧为最精美的高级烹饪写下历史的桌布间。在 Lhardy 的镜子中，正如阿索林所说，“我们蒸发为永恒”。



C<sup>o</sup> de San Jerónimo, 8. 28014 Madrid  
+34 915 222 207 / +34 915 213 385

特长

马德里炖肉、茴香鲑鱼  
奥地利式鹿肉

开放时间

商店: 10:00 至 22:00  
餐厅: 13:00 至 15:30,  
20:30 至 23:00  
周日及节假日休息

电话

+34 915 222 207 / +34 915 213 385

菜系

马德里传统及国际菜系

人均消费

€65

# 1895 MALACATÍN



[www.malacatin.com](http://www.malacatin.com)



Malacatín



成立于19世纪末的酒馆，目前由同一家族的第四代人管理。其明星菜是著名的马德里炖肉，它以120年以来“没有一个食客能将它吃完”而著称。何塞·阿尔伯特是目前的老板，他传承了美食遗产，而厨房内烹调的依旧是传统的马德里牛肚、番茄大西洋鳕和拉曼查炖菜相佐的吞拿鱼脊。Malacatín 位于最典型的马德里建筑 Cascorro 广场附近。这家传统的酒馆从60年代供应街边葡萄酒开始，到接待了许多希望体验家庭式服务的著名人物。

C/ Ruda, 5. 28005 Madrid  
+ 34 913 655 241

特长

马德里炖肉、番茄大西洋鳕鱼及家常甜点

开放时间

周一至周六 11:00 至 17:30  
周三至周六 20:00 至 0:30  
周日休息

电话

+34 913 655 241

菜系

传统马德里菜系

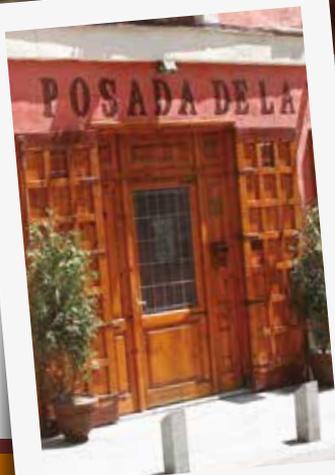
人均消费

€40

# 1642 posada de la VILLA



[www.posadadelavilla.com](http://www.posadadelavilla.com)



17世纪时的 Cava Baja 街上有一个马德里唯一的磨坊，1642年时它成为了第一家宫廷客栈，就位于阿拉伯城墙脚下，那里为所有来马德里的旅客供应食物和住宿。1980年，在历经两年的重建后它再次开放了，功臣是一位热爱马德里的餐饮业人士菲利克斯·克洛诺，这家餐厅由此得以继续营业，并转变为一个符合时代需求的烤肉店，特长还是传统美食，诸如在粘土锅内以稻草灰和冬青树柴火炖制的马德里炖肉，或者是在古老的阿拉伯烤炉内

以陶锅烹制的烤小羊肉。Posada de la Villa 曾接待过来自政界、文化、艺术和体育界的名人。它的椅子上刻着所有那些曾在这里享受过美食的人的名字。

Cava Baja, 9. 28005 Madrid  
+34 913 661 860 / +34 913 661 880

特长

烤羊肉、马德里炖肉、炖母鸡

开放时间

13:00 至 16:00  
20:00 至 24:00  
周日晚休息

电话

+34 913 661 860 / +34 913 661 880

菜系

传统马德里和卡斯蒂利亚菜系

人均消费

€40

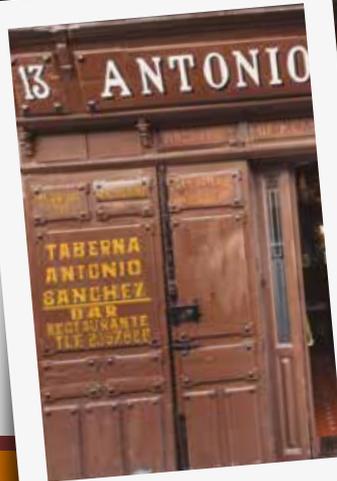
# taberna 1830 ANTONIO SÁNCHEZ



[www.tabernaantoniosanchez.com](http://www.tabernaantoniosanchez.com)



Taberna Antonio Sánchez (安东尼奥·桑切斯酒馆) 由 Picador Colita 于1830年设立，从那时起就一直保持开放，并由斗牛界人士管理着。今天，这是马德里最古老的至今没有翻新过的一家酒馆，这里的装饰从一开始便始终保留了下来，你可以看到那时照明用的燃气灯、从酒庄运酒瓶的升降机、Frascuelo、Lagartijo、Carra Ancha等斗牛士徽章装饰的墙面，他们经常光顾酒馆，来这里喝一杯红酒或吃一块托里哈油炸甜面包。这家酒馆也是 Pio Baroja、Sorrolla、Marañón Camba 等名人们文学聚会的地方。安东尼奥·桑切斯酒馆继续为保留西班牙传统“家常”菜、令其不失传而努力。



Mesón de Paredes, 13. 28012 Madrid  
+34 915 397 826

特长

吉普赛炖菜、马德里炖肉、牛尾

开放时间

周一至周六 12:00 至 16:00,  
20:00 至 24:00  
周日12:00 至 16:30  
周日晚休息

电话

+34 915 397 826

菜系

西班牙传统菜

人均消费

€20

# 马德里牛肚



www.cafegijon.es

## 用料

牛肚 750 克  
牛鼻250 克  
牛蹄 1只  
塞拉诺火腿 150 克  
西班牙香肠150克  
西班牙血腸150克  
中等大小洋葱 2个  
桂叶 1片  
胡萝卜 1个  
大蒜 2颗  
辣椒 1个  
黑胡椒8粒  
盐  
醋  
水  
面粉 1勺  
甜辣椒粉1勺



## 做法

用小刀刮洗牛肚后切成块。用水浸泡牛肚和牛蹄，用双手反复揉搓，水需要更换2到3次。放进锅里，加水，盐和醋烧到水开后再取出并用水冲洗干净。然后把牛肚，牛鼻和牛蹄，一颗大蒜，一个洋葱，切成块的胡萝卜，桂叶，黑胡椒颗粒一起放进高压锅加水直到覆盖所有配料的位置。合锅，从限压阀开始转动起用旺火加温45分钟。时间到了等排气管排完气后开锅。在另一个锅加入4至5勺油，把2颗大蒜煎成金色后加入切碎的洋葱，辣椒，火腿，西班牙香肠和血腸。搅拌均匀，加入一勺面粉，一勺甜辣椒粉，搅拌均匀再加入少许之前煮牛肚的汤汁。把高压锅煮好的牛肚，牛鼻和牛蹄放到一个砂锅里。将之前煎的材料铺在牛肚上并浇上牛肚汤汁。把砂锅放进烤箱，设置中等温度烤制1个小时。适当调味后趁热享用。

# 马德里肉汤



[www.malacatin.es](http://www.malacatin.es)

## 用料（6份量）

新鲜骨头 3更 火腿骨头 3更  
鹰嘴豆 700 克  
肥肉 200克  
西班牙香肠 2根  
中等大小土豆 3个  
细面条 200 g  
包心菜 半个  
血肠 2更  
猪脚或火腿骨头 1个  
雪花肉 1公斤半  
猪蹄 2只  
鸡一只  
适量的盐  
番茄汁和孜然



## 做法

总体来说这道马德里肉汤我们需要很多的爱心和耐心开始准备。锅里放水加热，加入盐，肥肉，骨头，香肠和猪脚慢煮大约2个小时。之后把香肠和肥肉取出，把雪花肉，猪蹄和鸡放进锅里。当这些配料都煮好时，将一部分的汤汁倒进另一个锅中并把鹰嘴豆放进该锅慢煮。在这期间，在另一个锅加入汤汁煮包心菜和血肠。煮到血肠最佳状态时将它取出。用平底锅，放入少许油和大蒜炒一下包心菜。等所有的材料都煮好时，另起锅用汤汁煮细面条。这样我们的Malacatin 肉汤就完成了，可口的汤汁配鹰嘴豆，土豆，肥肉，番茄汁包心菜，雪花肉，香肠，血肠，猪蹄，猪脚和鸡肉。

# 炖牛尾



[www.casaalberto.es](http://www.casaalberto.es)

## 用料（4份量）

牛尾2 公斤  
洋葱（将丁香和月桂叶插在洋葱上）2个  
大葱2根  
胡萝卜3个  
大蒜1颗  
桂叶2片  
红酒 2升  
肉豆蔻 1小勺  
盐 适量  
胡椒粉适量  
麝香草



## 做法

把2公斤牛尾和大葱，洋葱，胡萝卜，蒜，桂叶，肉豆蔻，胡椒粉和麝香草一起放进锅里，加红酒，如果红酒不足以覆盖锅里的材料，加水直到刚刚覆盖材料的位置。慢煮2个小时，把牛尾和蔬菜分开。将蔬菜过滤，把牛尾和汤汁拌在一起再煮10分钟。  
趁热用餐，搭配薯条再撒点切碎的欧芹。

# 西班牙土豆饼



www.lardosa.com

## 用料（4份量）

莫纳丽莎中型土豆 5个  
鸡蛋 5个  
大洋葱 半个  
特级初榨橄榄油  
盐



## 做法

土豆削皮洗净，切成块，宽度约3厘米，厚度约2-3毫米。把洋葱切成细丝，和土豆块一起放进一个盆中，适量加盐。期间，在一个平底锅中加入适量的油用中火加热，油热了把土豆块和洋葱丝放进锅里油炸15分钟，每3分钟翻一下。15分钟后将土豆用炸厘过滤后放进一个盆里。在碗里把鸡蛋打散后倒进洋葱丝和土豆块的盆里浸泡1分钟。在铸铁的小型平底锅中倒入油后加热，在锅没冒烟前把盆里的材料全部倒进锅里加热半分钟，用橡皮刮刀轻轻翻拌均匀。把饼翻过来在煎半分钟。取出即可用餐。

## 餐厅实用断句指南



**Guía Práctica  
de Frases Útiles**  
En el Restaurante

- 我们没有预订 ▶▶▶ *No hemos hecho una reserva*  
我们可以等吗? ▶▶▶ *¿Podemos esperar?*  
我们可以坐在靠近窗户的位置吗? ▶▶▶ *¿Podemos sentarnos cerca de la ventana?*  
我们可以坐在阳台上吗? ▶▶▶ *¿Podemos sentarnos en la terraza?*  
晚上9点半我要预订一张6人桌。 ▶▶▶ *Quiero reservar una mesa para seis a las nueve y media de la noche*  
晚上我们有预约 ▶▶▶ *Tenemos una reserva para esta noche*  
有两个人的桌位吗? ▶▶▶ *¿Tiene mesa para dos?*  
我们需要等多久? ▶▶▶ *¿Cuánto tiempo tendremos que esperar?*  
服务员, 麻烦你! ▶▶▶ *¡Camarero, por favor!*  
麻烦你递一下菜单? ▶▶▶ *¿Nos deja la carta, por favor?*  
你们有素食菜式吗? ▶▶▶ *¿Tienen platos vegetarianos?*  
你们有儿童套餐吗? ▶▶▶ *¿Tienen menú para niños?*  
麻烦您, 我们想点 ▶▶▶ *Perdone, nos gustaría pedir*  
您有什么推荐吗? ▶▶▶ *¿Qué nos recomienda?*  
洗手间在哪儿? ▶▶▶ *¿Dónde están los servicios?*  
麻烦您, 买单。 ▶▶▶ *¿Nos trae la cuenta, por favor?*  
我们赶时间 ▶▶▶ *Tenemos prisa*  
我可以用信用卡付账吗? ▶▶▶ *¿Puedo pagar con tarjeta de crédito?*  
我们分开付 ▶▶▶ *Pagamos por separado*  
包括在服务里吗? ▶▶▶ *¿Está incluido el servicio?*  
打包的 ▶▶▶ *Es para llevar*  
账单好像有错误 ▶▶▶ *Parece que hay un error en la cuenta*  
不用找了 ▶▶▶ *Quédese con la vuelta*  
麻烦您, 给我拿投诉单 ▶▶▶ *Por favor, tráigame la hoja de reclamaciones*





1892  
bodega de la **ARDOSÁ**

1887  
**CASA CIRIACO**

1839  
**LHARDY**

1725  
**BOTÍN**

1860  
**CASA LABRA**

1895  
**MALACATÍN**



1888  
**CAFÉ GIJÓN**

1702  
**CASA PEDRO**

1642  
**POSADA DE LA VILLA**

1827  
**CASA ALBERTO**

1906  
la casa del **ABUELO**

1830 taberna  
**ANTONIO SANCHEZ**



[www.restaurantescenariosen.es](http://www.restaurantescenariosen.es)

síguenos en:  
follow us on:



bodega de la **ARDOSÁ** **CAFÉ GIJÓN**  
**CASA CIRIACO** **CASA PEDRO**  
**LHARDY** **POSADA DE LA VILLA**  
**BOTÍN** **CASA ALBERTO**  
**CASA LABRA** la casa del **ABUELO**  
**MALACATÍN** la taberna de **ANTONIO SANCHEZ**



[www.restaurantescenarios.es](http://www.restaurantescenarios.es)

siguenos en:  
follow us on:



**MADRID!**