

電子報二（米蘭生活）

來到異鄉，很多生活習慣，面對生活的態度會有很大的差別。過去可能從網路或是其他管道了解到之間的差別，不過花一段較長的時間實地融入當地生活絕對是讓整個文化衝擊的體驗更加深刻。

（一）飲食文化

義大利的食物喜歡以非常簡單得烹調方式處理，沒有大火快炒，沒有湯湯水水，大部份的食物就是水煮，用橄欖油煎烤等等的，因此吃起來很清爽。義大利屬於南歐國家，所有的蔬菜都非常非常的好吃。保證你在米蘭一定會變成愛上蔬菜水果的人！各類起士也是義大利食物中不可或缺的角色，不管肉，燉飯，三明治，義大利麵，披薩都有不同的起士做搭配。義大利通常晚上10點左右才會進入晚餐時間，因此10點多餐廳都非常熱鬧。而在晚餐前大家都習慣一起去喝Apertivo (餐前酒)。Bocconi的位址非常好，離Navigli運河區大約步行15分鐘就可以到。在Navigli運河區有



各式各樣的餐廳，是義大利交友文化中很重要的一環，大家常常約在一個小酒館就開始聊了一個晚上，也可以藉此品嚐許多之前沒嘗試過的調酒，很有趣！

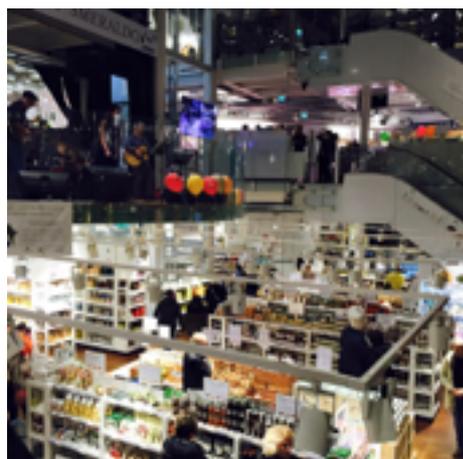
（二）學生餐廳

Bocconi的學生餐廳絕對是CP值很高的一個選擇！只要到學校旁邊的銀行充值就可以到學生餐廳用學生證付費，非常方便。平均一餐大約4歐左右。份量非常多，會包含一項主餐（義大利麵或千層麵或披薩）搭配兩項副食，以及甜點和飲料。

吃不完可以外帶回宿舍，用微波爐加熱一下又是一餐。下課時可以結伴和大家一起在學生餐廳吃飯聊天，也很悠閒。



（三）廚師養成計畫



在歐洲吃飯不是很便宜，有時候也可以利用宿舍的廚房，三五好友一起去超市買菜煮飯。是一個很好結交朋友的方式！而且分下來非常便宜，有肉有菜，一個人2~3歐就可以解決一餐。義大利的超市都蠻大間的，應有盡有，可以嘗試利用當地的食材做一些異國料理，雖然我和我的朋友失敗了幾次，但不論如何，過程都很有趣！假如你很想念亞洲食物，也可以到米蘭



的中國城逛逛，那裡的亞洲超市可以買得很你懷念的食物呢！