

# 義大利飲食文化

## 一、 搞懂義式料理

很多人都會說到義大利可以吃到很多美食，因此到了義大利交換品嚐各種道地的義式料理也成為生活中重要的環節之一，也如實感受到義大利人對於食物的講究，比方說光是義大利麵就可以分成好多種。

看懂義式菜單前，我們還要先對義式飲食文化有個初步認識，簡單來說，義式菜單通常分成：Antipasti（開胃菜）、Primi（前菜）、Sencodi（主菜）、Dolci（甜點）、Drink & Café。

開胃菜部份通常是一些冷盤，像是煙燻火腿、臘腸，佐上番茄、橄欖之類會淋上紅酒醋或橄欖油，配上一些口感較脆的白麵包。不過呢，通常我們聚餐在餐廳很少特別點，可以自己到超市採買食材 DIY 也是滿不錯的選擇喔：)

前菜也就是第一道菜的意思，都是以澱粉類為主，讓你有飽足感的，以義大利麵、燉飯為主，因此當你在義大利餐廳點了燉飯，看到一盤沒有配料的燉飯不要太傻眼，其實是只有台灣的義大利麵或燉飯才會加上各種海鮮或肉類的配料。

主菜也就是所謂排餐，主要是肉類、魚、海鮮等，價位通常高一些，偶爾走訪一些好吃的餐廳點個 Sencodo 是值得的，個人真心推薦：到佛羅倫斯一定要吃丁骨牛排 T-bone steak（下圖左），到五漁村可以吃龍蝦（下圖右）或海鮮。



左 - 佛羅倫斯丁骨牛排；右 - 五漁村龍蝦義大利麵

以下列舉一些在義大利菜單常見的義大利文，不然每每點餐可是一個大工程啊哈哈。

1. Pasta：可說是義大利麵的種稱，常聽見的 Spaghetti（細長麵條），常出現在義式餐廳菜單上的有 Gnocchi（麵疙瘩）、Penne（筆管麵）、Lasagne（千層麵）、Fettuccine（寬麵）、Ravioli（義大利餃）等。而通常義式餐廳的義大利麵不會有太多配料，不像台灣會加上雞肉或海鮮，放在 Primi menu
2. Risotto：所謂義式燉飯，其中 Risotto alla Milanese（米蘭式燉飯）滿有名的，如上述所說純米飯沒什麼配料，因此我想真正的義式燉飯厲害之處，就在於他們所搭配的醬料及煮燉飯手法，會讓米飯入味吸滿醬汁，米粒口感可能比較硬。
3. Pizza：經過了解後不愧是 Pizza 起源帝國，義大利的 Pizza 也是變化多端，以下從最常見的以及自己吃過的種類介紹起，所謂標準式 Pizza 就是約 10 吋大小的大圓 Pizza，主要分成拿坡里式和羅馬式，兩種都是薄皮窯烤，前者外圍比較厚以蕃茄糊為底，經典口味就是鼎鼎有名的瑪格麗特（單純番茄 + Mozzarella 起司），聽說是麵團發酵時間較短比較助消化，加上皮薄這也是為什麼很多人可以自己吃下一整個 pizza；後者上面鋪料就會豐富許多，外皮會比較薄且烤得較脆，到了羅馬可以嘗試看看正宗的羅馬 pizza 唷。自己兩種都吃過，羅馬式 pizza 感覺比較像是台灣會吃到的窯烤 pizza，配料比較豐富味口感比較不會太濕，因此有些朋友到了 pizza 起源地吃到拿坡里在地 pizza 反而不一定吃的習慣，不過我個人算滿喜歡的，特別是番茄糊特別鮮甜跟皮薄的 pizza 才可以融合在一塊：)



左 - 羅馬式 pizza；中 - 拿坡里式 pizza；右 - 蘇聯多特產的拿坡里式 Pizza

另外是，一些變化有特色的 pizza，主要以圖片附上簡介，到時抵達義大利後可以一一去踩點品嚐。



圖左 – 羅馬式小 Pizza  
右上 – Sfincione 西西里式 pizza 在義式開胃 buffet 常見  
右下 – Calzone 所謂 pizza 餃，另一種外型類似小號版的叫 Panzerotti

4. Dolci：義大利本身也有許多經典甜點，揚名國際的非提拉米蘇 Tiramisu 莫屬了，還有義式冰淇淋 Gelato，來自於西西里島的奶酪酥卷 Cannoli（下圖右），去拿坡里要嚐一嚐的 Baba 及千層酥 Sfogliatella、義式脆餅 cantuccini 等等。



## 二、 吃在米蘭攻略

介紹餐廳之前，交換生一定免不了到超市採買食材自己下廚，很多朋友都會說廚藝大進步或煮出興趣來了，義大利米蘭比較大型的超市有：iperCoop、Esselunga 或大間家樂福，越大型超市價格越優惠，除此之外，到中國城區的亞洲超市買蔬菜或肉舖買肉，以及特定時間會有果菜市集，可以問問看義大利朋友附近有沒有好逛的市集，也是一種很特別的體驗唷！

以下介紹自己在米蘭的愛店及朋友推薦的口袋店（似乎很多人到米蘭都不知道要吃啥，特別列出來請供大家參考）

1. 運河區餐廳推薦：





– Maya cocktail bar

運河區(Naviglio)有很多 Aperitivo Bar，晚上六七點後就是所謂 Happy hour time，許多餐廳會打出 cocktail + buffet 9-11 歐，這家是運河區我們公認菜色最多又滿好吃的 Aperitivo 首選，初次到米蘭不仿晚上到運河區體驗一下米蘭人輕夜生活吧。

– Napoli 1820

朋友的義大利朋友推薦的，在米蘭也可以吃到拿坡里式 Pizza，主打皮 Q 且薄、口感較濕，以鮮番茄紅醬為底再加上各種 Cheese，而這家店又多了一些變化像是外圈夾 cream cheese、pizza 餃或外皮炸過。

- Rita

運河區評價頗高、氣氛滿不錯的酒吧

## 2. Bocconi 附近的平價美食：

– Pizzeria Italia Uno

這家可說是 Bocconi 必吃的 Pizza 店，價位真的很佛心，午餐時間幾乎都是大排長龍，店內座位不多很多人都會選擇外帶。

– Panzarotti

所謂 Pizza 餃專賣店，可以自己選配料是這家店的特色，吃完可是飽足感十足啊。

– Rivareno Gelato

– Gelateria La Romana

上面兩家義式冰淇淋店也是交換生們的愛店，開學前在 Google Map 上建立美食清單保證不會後悔喔：)