

電子報一：鹹食

110363039 溫晴 / 2022 Fall

據「Taste Atlas」的官網排名，2022 年世界最佳美食排名中，第一名為義大利料理，出發前我也是抱持著懷疑的心情，身為一個飯桶，台菜胃，中式料理支持者，那時候還想說會不會在義大利變瘦，甚至一度考慮要不要自備電鍋去，沒想到在去了義大利之後再也沒吃過一口白飯！

一、義大利麵

(一) 義大利麵條形狀有上千種，沒有所謂的白醬、紅醬類別

在台灣我們的義大利麵大概只有分成直筒、筆管，再來頂多是蝴蝶麵，醬料的話台灣分成紅醬、白醬、青醬、清炒或是有些店家發明的粉紅醬，而義大利麵有千百種形狀，不同形狀的麵要搭配不同的醬汁，主要是因為麵條之間的面積縫隙不同，吸附的醬汁能力也不同！

(二) 絕對不會有白醬雞肉義大利麵這種組合

台灣版的義大利麵通常為了吸引客人都會佐海鮮佐雞胸肉佐一堆肉，但其實在義大利，麵跟肉絕對不能放在同一個 dish 裡面啊！義大利麵就是 primary dish，肉類就是排餐 second dish！

(三) 餃子類

1. Ravioli：簡單來說就是義大利水餃，以麵皮做成袋狀，再將肉類或是蔬菜包在裡面作為內餡，通常是正方形，周邊會有壓紋，在超市我最常買的口味是 Ravioli di ricotta e spinaci，裡面包著菠菜跟 ricotta cheese，稍微煮一下不用加醬就非常的好吃

2. Tortellini：有義大利水餃就一定也有義大利餛飩，又稱美女的肚臍，因為他非常的小顆，它的麵皮完全是由麵粉和雞蛋製成，沒有加水，一開始去的時候常常跟 Ravioli 搞混，但其實內餡包的東西跟醬料是完全不一樣的。

3. Gnocchi：義大利也有像是麵疙瘩的食物，說他是餃子有點太牽強，因為他其實是馬鈴薯搭配雞蛋、麵粉製作的，一樣水滾開再搭配醬汁食用。

(四) 推薦的義大利麵：

每家餐廳的配料跟名稱會有點差異，可以尋找關鍵字就好

1. Ragù A La Bolognese 波隆那肉醬義大利麵

2. Carbonara 培根蛋麵

3. Cacio e Pepe 黑胡椒乳酪義大利麵

4. Pesto alla Genovese 羅勒青醬義大利麵

二、佛卡夏

義大利國民美食佛卡夏，是義大利的家常麵包，作法跟披薩有些類似，只是口感更為扎實，可以變化出多種口味，通常會灑黑松露橄欖油、玫瑰鹽、黑橄欖、乾番茄，是一份既簡單又健康的主食，有些餐廳在上主菜前會提供，超市也很常見，也有佛卡夏專賣店，例如佛羅倫斯最有名的 All'Antico Vinaio，總是大排長龍！因為一份非常大份，會加上生火腿(Prosciutto)跟各式各樣的起司以及抹醬(有開心果口味或是松露)，咬下次外酥內軟，非常的有層次感。

三、披薩

披薩發源於義大利拿坡里，為了守護披薩的正宗傳統滋味，拿坡里的「正統拿坡里披薩協會（AVPN）」向歐盟申請屬於「拿坡里披薩」的 STG 認證（Specialita Tradizionale Garantita，地方特色傳統認證），唯有符合 STG 的所有條件，才能夠稱作為正宗的拿坡里披薩。

正常來說從義大利 Pizzeria 買到的 Pizza 會是未切完整的形狀，義大利人會用刀叉切出自己要的大小，接著將 Pizza 向內捲塞進嘴裡，如此一來料才不會掉出來，這也是為什麼義大利的 Pizza 餐廳都會附上刀叉。但很多 Pizzeria 也會販賣方形的單片 Pizza，許多人會直接當作午餐，坐在路邊或是椅子上就吃起來。

（一）沒有夏威夷披薩

原本以為義大利人不吃夏威夷披薩是個玩笑話，沒想到當我在上義大利文課程時，當時的課堂內容在介紹義大利的美食，老師義正嚴辭的說，Pizza Hawaii no!!!! 而在旅行時，確實也沒有看到夏威夷披薩的這個選項，連鳳梨的蹤影都看不太到，這半年期間只有看過一次夏威夷披薩，但沒有客人，就知道他不專業！

（二）南義北義披薩不相同

餅皮是最大的差異，在南義的拿坡里披薩必須使用規定的麵粉，並全程手工揉製，不能加油，口感要鬆軟有彈性，因此南義的 Pizza 較軟、口感更 Q 彈。北義的話除麵皮組成結構不同外，因使用的烤爐溫度較低，導致熱烤的時間拉長，因此脫去餅皮內的水分，相較之下麵皮口感較硬脆。

（三）披薩不分食，一人吃掉一整個

對於義大利人而言，Pizza 不是 share food，而是像吃飯、吃麵一人一份，再正常不過的食物，因此每個人都有自己最愛的口味與食材，去 pizza 餐廳，大家人前一盤自己口味的披薩，只有點更多，沒有一起分食。