

米蘭特色食物

義大利的食物是出名的，而米蘭也有米蘭的特色食物，有時候不見得是好吃，或是符合亞洲人胃口，但總是到了米蘭，就應該要嘗試一下當地食物，才不愧到米蘭生活一段時間。

Luini 起司餅



位於 Duomo 附近之 Luini 起司餅，是來到米蘭旅遊的人都必要來嚐一嚐。酥脆的外皮內搭起司、火腿和番茄醬，吃起來有點像台灣的雙胞胎的外皮。也有其他口味，但因為義大利文有限，所以沒有嚐過其他口味。最好是平日來這邊買，不需排隊就可以順利買到。如是假日或晚上人潮會太多，需要排隊等候。

米蘭燉飯



米蘭燉飯是用牛膝高湯慢慢燉煮熬成，大部分都是保存高湯原味，所以除了高湯跟米飯也不添加其他配菜。也許對於我們台灣習慣多食材配料的飲食習慣來說，有點單調，但是，因為這個燉飯也是米蘭特有的燉飯，要當道地一學期或一年的 Milanese，就需要到餐廳品嚐這道食物。

Gelato- 義大利手工冰淇淋



來到義大利沒有吃過 Gelato 就算白來這一趟了。義大利的 Gelato 口味多元，其中開心果(pistacchio 成綠色狀)是義大利人喜愛的口味。而個人偏好巧克力口味，尤其是 Bacio。義大利的 Gelato 一般兩球約 2.5 歐元，以義大利的物價來看算相對便宜。受歡迎的連鎖店有 Chocolat Italia 和 Grom。

Pizza



義大利 **Pizza** 遠近馳名，因此來義大利一定要嚐嚐這邊的 **Pizza**。跟台灣不同的是，義大利的 **Pizza** 大多是師父現作餅皮，而且較薄，因此形狀也較不規則，但是餅皮非常香脆有味。此外，餡料也較台灣單調，如果是臘腸口味，就可能只有臘腸跟起司，甚至，有些 **pizza** 可能是沒有起司的，在點購的時候要特別注意看內容物。

Aperitivo (Happy Hour)



米蘭源起的飲食文化，因義大利人用餐時間較晚（約是八點以後，且越往南越晚），原是習慣在餐前吃點小點心和喝點餐前酒，後來發展成如左圖般如吃到飽的一種飲食文化。價錢約在 7-10 歐元點一杯酒，然後餐廳提供的餐點任意食用，大部分是在 18:00-22:00 左右。也是學生如想要聚餐經濟實惠的好去處。

Coffee



來到義大利最不能錯過的就是咖啡，這邊的咖啡味道香純又便宜，連我在台灣不喝咖啡的人都會偶而來個幾杯。來到這邊會發現很有趣的義大利文化，就是你永遠都找不到星巴克，而且外帶杯只能在麥當勞找到。道地的義大利人大多是站在小小的 **Bar** 裡，喝著可愛小巧的 **Espresso**，吃著可頌然後開心的跟身旁不認識的人用義大利文大聲熱情的聊天。

Esselunga



米蘭的物價水準驚人，因此也不能時常在外用餐，大部分還是自己準備比較節約，而這邊我覺得最棒最便宜的超市，就屬義大利最老牌，而且最大的連鎖超市— **Esselunga**。而且超市的雞蛋、牛奶、義大利麵、優格、起司都相對台灣便宜，在交換期間可以盡量多吃。