

● 義大利

全歐最精緻的美食

國人出國旅遊、業務考察、學術交流，愈來愈普遍。懂得品味當地菜餚，讓你應對自如，心情愉快。從本期開始，鄉間小路將系列介紹歐式飲食，先從義大利說起。

國人到世界各國旅遊、推展業務、學術交流等行為愈來愈普遍化，出國在外，隨時都會面臨三餐問題。由於國人生性較為保守，日常生活習俗習慣於沿襲自傳統，學校教育亦未曾重視多元化生活教育的訓練，一旦在國外，對日常生活禮節的應對及三餐禮儀，往往不知所措，無所適從。

由於每個國家飲食即代表其民族文化，懂得品嚐當地菜餚，始能做好外交及各種交流工作。

國寶級翡冷翠

法國菜一向代表著西方美食，事實上歐洲精緻文化的起源，不在巴黎，而在但丁出生地義大利的翡冷翠（Firenze），它在文藝復興時期，被稱為“花城”，為全歐洲文化中心地，由於當地盛產葡萄酒美酒、陶瓷器皿，及豐富的山產與海產，自然孕育出以精緻聞名的“托斯卡那”（Toscana）地區風味之美食。

十五、六世紀，翡冷翠城邦主梅迪西（medici）家族女兒嫁給法王安利二世為后，當時法國文化仍然落後，王后帶着一群廚師陪嫁過去，將當時全歐最精緻之托斯卡那美食全部搬進法國宮廷內，從此，法國開始發展飲食文化。今日，法國人以其美食文化傲視全球。

但，歐洲真正精於美食門道者，皆懂得捨巴黎就翡冷翠享受美食，至今托斯卡那地區，數家300年以上歷史的高級餐館，以提供全歐最精緻的美食，此非巴黎餐館所能比擬。這些餐館除了保持傳統精美菜餚，同時隨着時代發展所謂新義大利美食，成為義大利國寶級文化。

由於義大利南部貧窮，不少人移民美國，將一般平民最基本之通心粉、麵條等麵食帶進美國，經營餐館維生，導致一般人誤以通心粉、義大利麵、披薩餅代表義大利菜。

其實在歐洲各城市，最講究的餐館，皆為義大利餐館。義大利人在歐洲各大城市，以開餐館維生最為普遍。又德國人享受高級美食，必選義大利餐館而非法國菜。

義大利菜講究的是絕對的新鮮，一般家庭主婦至今仍習慣每餐作菜前上市場買菜，因此由農家推車沿街叫賣的現採蔬果，及海鮮市場現撈海產充斥大城小鎮，以供居民之需。

義大利人生活中“吃飯”最為重要，與國人“民以食為天”有完全相同的理念。午餐是一天中最重要的一餐，因此所有公司、政府機關、商店每天中午1時二話不說，一律關門休息吃飯，至4時再開店，此種習俗歐洲拉丁國家皆相同，諸如西班牙、希臘、葡萄牙。所謂“吃飯皇帝大”，在拉丁國家可真上自政府下至平民，人人澈底做到。

米蘭帶動流行

米蘭（Milano）位在北部的最大城市，也是義大利經濟商業中心，每年秋冬服裝發表會，已有日漸取代巴黎之趨勢，成為全球服飾皮包皮鞋業中心，所有最新服飾業訊息皆由此傳遞至全球，連帶着也帶動義大利美食之流行。

透過好萊塢電影，義大利人給人的印象是，吃多了通心粉，個個水桶腰。在米蘭，可不容易見到身材走樣的義大利人，衣着時髦光鮮，個個身材適中，品味極高，是歐洲衣着最講究的城市，因此米蘭成為新義大利精緻美食之發祥地。

由於米蘭為義大利全土及地中海沿岸之蔬果海集散地，鮮紅地中海番茄、花胡瓜、蘆筍、橄欖、苦苣類、薊類、甜椒及各種天然香辛料、葡萄、桃李梨等材料極為豐富。

吃西餐的禮儀

優雅·適量·輕鬆

一般歐洲餐飲非常重視餐廳氣氛與無暇疵的服務，愈高級愈安靜，餐桌裝飾及餐盤器皿的選用與搭配，餐具要求絕對的發亮，不能有任何污點或缺口、裂紋。因此，歐洲餐飲旅館管理為全球之冠，受之無愧。餐館內音樂，絕對不可干擾談話。

正式餐宴上，西餐餐桌上多排有姓名卡，入座後，將菜單瀏覽一遍，與姓名卡一起放好，一般在自己位置左上方，餐後可帶回家做紀念。

◎餐巾：

當主人拿餐巾放在膝上時，賓客才能跟進，將餐巾繫在腰帶或皮帶上使用，十分不禮貌。用餐時，用餐巾擦嘴或擦手指，不可拿出自己的手帕，以免被誤會不屑使用餐巾。

在進食前，以餐巾將嘴上唇膏擦掉，非常不禮貌且不雅觀。當餐巾落地時，等服務生過來撿起，不宜自己慌忙彎腰撿起，有失風度。起立敬酒時，餐巾放在椅子上，不可放在桌上。

◎湯匙：

喝湯時，湯匙由內向外舀，再從唇邊將食物送入，不可發出聲音，舀起的湯一口喝下，不可分兩、三次喝。

◎刀叉

由外側向內隨着一道道菜拿起使用。兩肩放鬆，手肘不要張開，背脊保持挺直，勿彎腰屈身非常不雅。座位與餐桌以一個拳頭距離最易進餐，歐洲人切一小塊吃一口，美國人全部切完再拿叉子一塊塊叉着吃，在歐洲是小孩吃法。

用餐途中，將刀叉以“入”字型，刀斜放在盤子右上方，叉子斜放在盤左下方成“入”型而非“八”字型表示未吃完，服務生不會收走。餐畢不吃，則將刀叉並排平行橫放在餐盤靠右側盤子上，服務生自然收走。

◎調味品放在遠處拿不到時，該怎麼辦？

不可伸手或站起來彎身拿取，很不禮貌，輕聲麻煩坐在調味品附近的人或請服務生遞過來。

◎不要拿錯別人的酒杯：

酒杯、水杯一定放在右側，以便右手拿取。奶油及麵包則放在左側。

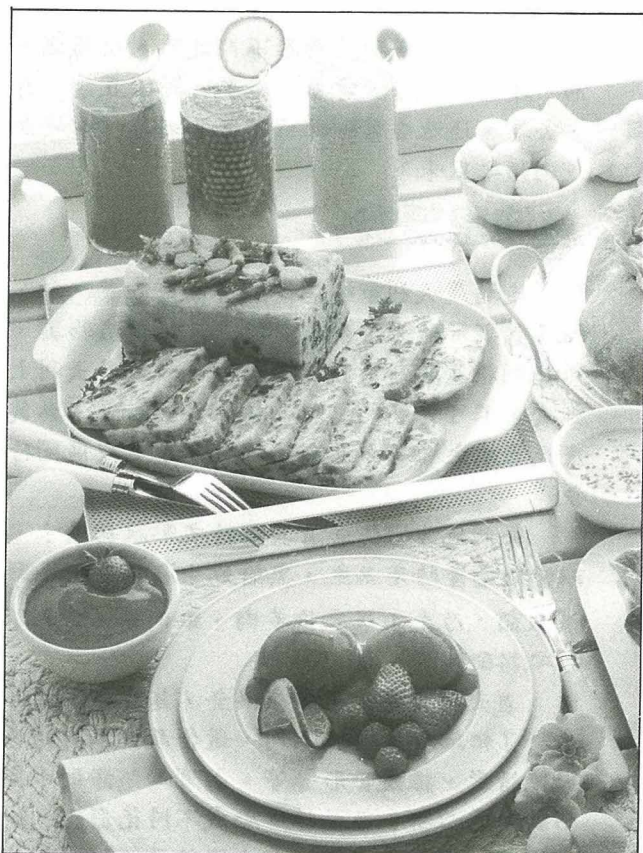
◎自助餐宴的禮儀：

由於西餐不似中國菜一桌12道菜，可以有各種選擇，一般西餐只有①前菜（開胃菜），②湯，③魚，④肉，⑤沙拉、甜點或水果、咖啡或茶，份量差不多一定，並不適合每一個人，因此流行自助餐方式，可以隨自己喜歡選擇菜餚，及適當的食量。

自助餐的吃法與全餐一樣，只是以自己取食代替服務生服務。先拿冷盤的開胃菜，講究的餐館，冷盤用的盤子冰過，以維持沙拉之冰脆口感。再取食湯及熱食，一般熱食盤子烘熱。最後拿甜點、水果。千萬不可將冷盤、熱食及甜點，全部堆滿同一個盤子，將貽笑大方。一般咖啡、茶，由服務生代勞。

自助餐不必覺得不好意思多跑幾趟。取菜時，注意不可取太多，超過自己食量而留在盤上，相當不禮貌。對於沒有吃過的菜餚，沒有把握，不妨先取一小塊，好吃，再度取食。千萬不可心存不吃白不吃，狼吞虎嚥，最後又剩一大堆在盤上。

吃西餐，講究風度及享受優雅之用餐氣氛，最好放鬆心情，能好好享受適量及慢慢品味之樂趣。



西餐講究餐具與菜式的色彩搭配。

昔日除了貴族，一般老百姓普遍貧窮，均以麵食為主，且食量大，諺稱“大胃王”，今日義大利一般生活水準提高，除了南部地區以外，昔日大食客的豪氣已不多見，講究精緻少量，以健康為前提，注重餐桌裝飾及餐廳氣氛，其烹煮方式異於加酒長時間燉煮之法國菜，以水燙、快拌炒、煎、烤、裹粉油炸等，烹煮時間短，便於保持及發揮每種食物本身特有之天然特殊風味與口感。

義大利菜與中國菜有不少相似之處，諸如講究藥食同療，加各種香辛料調味，無所不吃，相信食補，生病或生產後吃燉老母雞湯，只是義大利菜以新鮮肉類及蔬菜共燉進補，中國菜餚則以各種藥材加雞、鰻、羊肉、鱸魚等進補，味濃而具特殊藥材味。

此外，義大利菜更離不開乳酪、葡萄酒、橄欖油、洋葱、大蒜、青椒、番茄、芹及豆蔻、月桂葉、香草、迷迭香葉、薄荷葉等香料草，以增加海鮮或肉類之風味。

拿坡里麵食

走過義大利市場滿攤琳瑯滿目的黃、紅、紫、綠各色新鮮蔬果，令人垂涎三尺，價廉物美，由葉菜類到根莖類、菌類樣樣俱全，成為義大利主食—麵食，不可或缺的配料。麵食（Pasta）為義大利庶民基本主食，亦為南部大城拿坡里地區獨特之主菜。

每個地方的麵食有其獨特之形狀與風味，佐料以當地盛產特產為主，無論地中海沿岸之海鮮魚貝蟹蝦類，乃至山居之豬羊肉、雞肉等，皆離不開蔬菜之搭配。

義大利菜講究色香味俱全，麵食亦不例外。麵食除了粗細寬窄長短不同，還發展出不同的貝殼形、花結形、橡皮管形等等。由實心麵條到中空不同形狀之通心粉；乃至捍薄壓成不同花形上，加肉丸或兩片麵包包起肉餡，與中國餃子類似之麵食，俗稱“牛肉袋”；乃至層層薄麵皮夾着碎肉餡之千層餅（Lasagna）等等。

麵食作法至少超過一千種以上，到義大利各地旅遊，光是品嚐各地之麵食，享受千變萬化之滋味，令人回味無窮。

原本義大利人吃麵條以手抓着高高拉起，仰頭張口吃進，當年拿坡里及西西里兩國的國王費南度二世最愛吃麵食，餐餐不厭，甚至在國宴宴請外賓時，亦堅持以麵食招待，僕從礙於麵條吃相實在不登大雅之堂，而以木片削出木叉，以供捲着麵條吃，從此發展成今日金屬叉子。

至今，吃義大利麵，仍沿襲着以叉子捲着送進嘴裏，而不准切斷又着吃，此已成為用餐規矩之一。

異於中國的米飯

義大利北部產米，有些人以米為主食，麵包及麵食為副。米飯稱為Risotto，作法異於中國，水煮開後，才放進白米，再加上海鮮、蘑菇、番茄醬、橄欖或其他蔬菜、肉類煮熟，不是太爛就是太硬，與中國人冷水煮熟再燜透的方式不同。

其中，以米蘭風味米飯，加上紅花粉煮成黃色米飯，拌奶油及各種佐料最為有名。不過各地方的米飯做法不同，可品嚐出各種味道及煮法。

4種義大利餐館

一高級餐廳 Ristorante：男女必須盛裝進入餐廳，不可着便裝及休閒服、運動服，且須先預約座位。

二大眾化餐廳 Trattoria 或 Hostaria：可着便裝，不必預約，隨時可進，帶孩子旅遊時較適合選擇此種餐廳。

三披薩店 Pizzeria：專賣 Pizza 餅，種類多。

四廉價食攤 Rosticceria：站着進餐及帶走之速食餐飲店，價廉物美，車站前及觀光區處處可見，非常適合旅遊者。

前三種餐館，只要坐上餐桌，都得加收桌巾費一成。至於義大利人的“吃經”，是生活上最重要的大事，一面愉快的談天說地，拖長些時間，一面細細品嚐味道，才是義大利式進餐規矩。



義大利美食

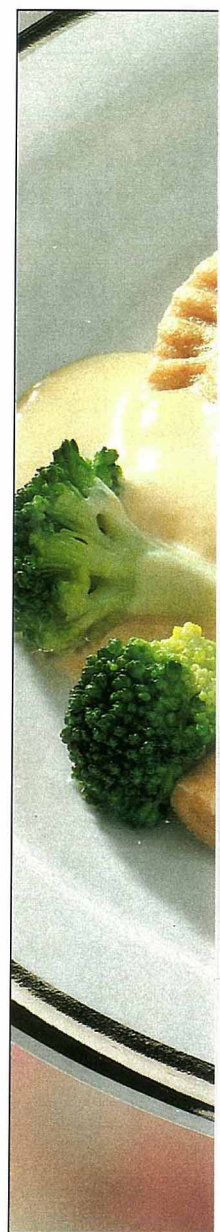
地中海盛產的各色新鮮蔬果，黃、紅、紫、綠，組合成精緻的義大利美食。



番茄是義大利菜不可或缺的材料。



翡冷翠海鮮焗貝，有貴族式的氣派。





義大利美食

義大利肉餃，與中國餃子類似。

麵食為義大利的主食，變化很多。

