

電子報 (四) 吃什麼

住宿期間我幾乎都自己煮，只有一個電磁爐也不能弄太複雜的東西，我在超市會買的三種類型義大利麵(醬)

1)超市冷藏櫃買新鮮的義大利麵醬，最常買橄欖油青醬，和煮熟的麵、蔬菜、培根炒一起，贏過我在台灣吃過的所有青醬麵。



2)冷凍區的海鮮湯料塊，也就是義大利麵醬跟料凍成的一塊大冰塊，加熱到一定程度放入煮熟的義大利麵拌炒即可。

3)冷凍食品區的義大利麵，麵跟醬都在袋子裡，有的可以用微波加熱，有的必須用平底鍋，買的時候要看一下。讀書做報告很忙的時候我都會買微波版。

沙拉也很方便弄，超市賣的沙拉葉幾乎都是洗過的(包裝上寫“pronta da condire”表示只要調味就能吃)，拆開包裝可以直接吃，各式乳酪和生火腿也不容易踩雷，隨意組合都可以做出好吃沙拉。

義大利超市會讓人有自己超會煮飯的錯覺，大家請好好享受。

下面的這些店則是我如果再去米蘭會想要回訪的

義式

義式餐廳基本上都不會太雷，觀光景點附近的我都盡量避免。

Osteria del Binari

Porta Genova車站附近的中高價義式老餐廳，環境氣氛很溫馨，有很大的庭院座位區。東西味道很好(餐前附的可頌跟法國有得拼)，義大利麵是我這六個月吃到可以排名前三的，餐後竟然還附小糕點，飽到不行。

The Antico Ristoro di Cambi

位在佛羅倫斯的牛排店，我不敢吃牛排，點了櫛瓜花乳酪筆管麵，頒給它這六個月最好吃的義大利麵獎，驚為天人。同行的朋友點了不同方法料理的牛肉，也都很愛。

All'antico vinaio

佛羅倫斯的排隊帕尼尼名店，米蘭大教堂附近也有一間，幾乎不用排隊，一樣好吃。份量頗大，可以便宜快速解決一餐。

中式

Wangjiao旺角

在米蘭有三間分店的中餐廳，Bocconi附近就有一家，點一道炒飯、炒麵可便宜解決一餐。也適合多人一起去點很多菜一起分。

Longchang 龍昌

在中國城的尾端，比旺角便宜一點，味道也蠻不錯（他隔壁有一間菜單90%相似的中菜，我也吃過，比較喜歡龍昌），如果想吃中菜又有時間去中國城這會是我的首選。

BA HOT POT CERTOSA 32 巴倒辣重慶老火鍋

很多人推薦的米蘭火鍋第一名，食材蠻新鮮的也不會太貴，我跟朋友六個人去，平分下來一人約二十歐。

Gelato

GelaCreperia

在運河入口處（被太多人警告不要輕易嘗試運河入口處的Aperitivo，在這也把警告傳下去）的Gelateria，是一間蠻不顯眼的小店，有不常見但是好吃到我要落淚的肉桂口味。

La Romana

在Bocconi附近，很多學生下課會去。口味比較創新，店內裝潢也是，有舒適的座位區也賣很多蛋糕甜點。

Latteneve

靠近Porta Genova站，很多種巧克力的變化口味，冰淇淋的口感是我吃過多家裡面比較扎實的。

大地雷：Caffetteria Dante

在米蘭大教堂通往城堡Sforzesco的大道上，店鋪位置很好，想不到踏進去這裡是我在米蘭少數做錯的決定之一。怎麼有辦法把難吃成這樣的Gelato拿出來賣，有Gelato公會的聯絡方式我會考慮投訴它。經過可以觀察一下吃冰淇淋的人的反應。

Aperitivo/Apericena

Aperitivo是義大利人特有的餐前酒文化，Aperitivo的場所也是大家下班下課聚會的好地方。下午五點左右各家酒吧、咖啡廳、烘焙店等都會開始Happy hour，約十歐左右能點一杯調酒或紅白酒，隨酒附贈醃漬菜、火腿、麵包等下酒菜（有的店會一直幫你續，有的不會，門口看板好像不會特別寫，如果很介意的話可以進去前先問店家）。Apericena也是點酒附餐點，餐點可以一直續，就是便宜的buffet，提供的食物是義大利麵、燉飯、燉菜、三明治這種認真的晚餐（cena是晚餐的意思）。

Princi

米蘭知名的連鎖烘焙坊，所有麵包糕點都好吃（略貴）。Aperitivo時段Princi隨酒附的是他家的切片披薩，以他披薩的單價來看蠻划算。

Rita' s Tiki Room

在運河尾端一間氣氛很活潑的南美風格酒吧，很多熱帶水果元素的調酒，我很喜歡它的芒果冰沙調酒。

La hora feliz

食物十分好吃的一間Apericena，酒也不錯（我有去過酒很難喝的...）！服務人員都蠻熱情，會一直拿剛出鍋的新菜到桌邊夾給大家。小缺點是座位稍微擁擠不是非常舒適。

這是在米蘭參加City walking tour的導遊分享的推薦清單，蠻多較不是觀光客熟知卻同樣值得去的餐廳和地點，供參考！ Provided by Chiara Ney

[Interesting Spots: Food & Places to See](#)

[What to See when Strolling in Milan](#)