



網路生活情報書



定價 350 元
特價
249 元

橄欖樹下 的盛宴



關於義大利的一切美味

Oh! Yummy Italy

托斯卡尼艷陽下 地中海暖風拂面
女人品嚐香醇 chess 男人沉默地吃 Pasta
空氣中瀰漫迷迭香 Pizza 剛從老媽廚房出爐
餐後再來杯 Espresso ...
邀請嚮往義大利甜蜜生活的你

◎林怡君著



陳列區：網路·生活·美食



電腦人文化事業股份有限公司



橄欖樹下 的盛宴

關於義大利的一切美味

Oh! Yummy Italy

◎林怡君 著

FI001

橄欖樹下的盛宴

—關於義大利的一切美味—

作 者 林怡君
發行人 詹宏志
總編輯 孫秀惠
副總編輯 洪碧娟
編 輯 劉榕峻
藝術指導 陳栩椿
美術主編 莊婷惠
資深美編 陳姿如

美術編輯 高薪如、姚歆婷、麥發強

出 版 異世界文化事業股份有限公司
台北市敦化北路8號11樓
電話：(02)8773-5658
傳真：(02)8773-5866

Web 站址：http://www.myeworld.com.tw

E-mail：eworld@eworld.com.tw

郵撥帳號 19156441 電腦人文化事業股份有限公司

經銷商 農學股份有限公司 新店市寶橋路235巷6弄6號2F

電話：(02)2917-8022 傳真：(02)2915-6275

統一超商(股)公司·金石堂實業(股)公司

全家便利商店(股)公司·萊爾富國際(股)公司

印 刷 凱林彩印股份有限公司

初版一刷 2000(民89)年1月1日

版權所有·翻印必究

ISBN 957-0387-10-6

定價：350元

Printed in Taiwan

(本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換)

商標聲明：本書所提及之各項產品，其權利屬各該公司所有。

國家圖書館出版品預行編目資料

橄欖樹下的盛宴—關於義大利的一切美味／林怡君著

一初版—台北市：異世界文化，民89

面：公分—(eWay：FI001)

ISBN 957-0387-10-6(平裝)

1. 飲食—文化—義大利—網際資源

2. 網際網路—站臺

538.7845

88016516

出版緣起

每個人成長的過程，大概都曾經著迷於一兩個「寶藏」的故事——芝麻開門、辛巴達金航、傑克爬上巨人的家、埃及金字塔的祕密……故事的結局，總是滿載而歸的好東西。我們的小腦袋也偷偷盼望哪天得到一張藏寶圖，開始自己的探險。

就像數千年前的埃及以不可思議的方式完成壯觀的金字塔，今天的網路也有數不盡的資訊金字塔以令人難以相信的速度累積；從醫療到旅遊、從文化到理財……，一個又一個實用豐富的資料庫、不斷更新的知識網，是新世紀的奇蹟工程，也是個人無限延伸的生活夥伴。

不過，網際網路不缺寶藏，卻缺乏指點迷津的藏寶圖。資訊實在太多、範圍實在太廣，有多少人有意願按下一萬次滑鼠鍵，找到自己最合用的好東西？異世界出版社的 eFind 導覽系列，希望讓每個要上網尋寶的人，不必像辛巴達一樣在網海苦航多時，才能達到目的地。每一本 eFind 系列的書，就是一張網路藏寶圖；我們替讀者下苦功，探索各個領域最好的網站、找出最實用的資料庫，讓大家在這裡只有快樂的收穫，沒有缺乏方向的茫然。

eFind 獻給每個想要從資訊裡獲得力量的讀者。

惡獸笑然

朋友聊天時提到，英文的“Gluttony”應該翻成“饕餮”，天主教裡談原罪時都是這麼翻譯的。大概因為“饕餮”是古神話中的惡獸的緣故吧！不過，我覺得真能當一個酒足飯飽的“饕餮”也挺酷的啊，感覺上好像可以在街上鼓腹而遊，而且路人人都得紛紛走避的樣子。朋友見我日日在電腦螢幕前咀嚼有聲，滿嘴知識道理卻光說不練，便笑我這一來豈不成了王語嫣？語笑嫣然，我自認是絕對當不了這位神仙級的美女，不過湊合湊合大概可以當個半吊子的“笑然”吧！

感謝在寫書過程中所有被我詢問過奇怪問題的朋友：在 CNN 和 Coca Cola 之城彈著 Flamenco 吉他的寂寞熊先生和熱心的熊媽媽，在 LA 一起喝著 Beaujolais Nouveau 的懸崖老闆和未來的神秘咖啡店女掌櫃，想要拍暗夜怪電影的茶靡小花兒，念完宮澤賢治並將乘銀河鐵道歸來的寶寶，假裝以爽快可口之姿吞下毛記手製餅乾和比斯吉的善心同事，把紅酒鎖起來不讓女兒偷喝的老媽…等。族繁不及備載，真的感謝你們。

最後，謹以此書獻給幸曼玲老師和我那在半路逃跑的碩士論文。



林怡君

現任 eWorld 作者，每月並於某知名男性雜誌上撰寫音樂專欄。生性懶散，嗜吃貪睡。喜歡 David Sylvian、Moebius 和歐美動畫。對了，此人還有咬小狗耳朵的惡習。生犬莫近。虛擬世界中的 ID：naivlys@pcuser.com.tw

食指大動，無盡延伸美食之旅

吃。食物。義大利。吃義大利食物。去義大利吃食物。義大利食物好吃。

對，義大利食物好吃，所以這是一本有關好吃的義大利食物的書。不過這本書並不是單純的食材介紹或是義式風味的食譜集錦，雖然這兩類書籍也都包含著對義大利美食的熱愛，但是這類書籍再怎麼好看也會有個缺憾，那就是它們都「有始有終」！當你翻到書的最後一頁時，不管有不有趣、做出來的東西好不好吃，你都得結束這趟閱讀食物的行程。然而本書想提供給你的，卻是一趟可隨意延伸、完全沒有盡頭與終點的義大利美食之旅。想吃什麼、要吃多少，都隨你。這，要如何做到？

—透過「網路」。

沒錯，透過網路，透過網路中數也數不清的網站。當然我們還是會介紹熱騰騰、香噴噴的羅勒香蒜義大利麵，帶著你品嚐清澄芳香的橄欖油，或是教你怎麼用馬斯卡朋起司做出提拉米蘇，並偷偷告訴你煮雞肉時可以加入黑皮諾葡萄酒。但是這些其實都不算什麼，而且對於愛好義大利美食的你來說一定不夠。那怎麼辦？趕快連線上網！書中所有費心挑選出來的網站裡，還有更

目錄

出版緣起...3

作者簡介—惡獸笑然...4

序—食指大動，無盡延伸美食之旅...5

壹

優雅好心情...12

一》打開義大利美食史Storia 14

◎由醃鹹魚到Pasta.....14

◎預知100%的義大利.....17

二》翻開義大利美食地圖Geografia 20

◎長靴踢紙屑，南北有別.....20

◎在哪偷香？托斯卡納！.....25

◎碧海藍天薩丁尼亞.....29

◎西西里島美食詩人.....31

三》優雅享用義大利美食Costume e Maniere 33

◎別作白痴觀光客！.....33

◎麵糊情仇.....38

◎天雷勾動地火.....42

享用盛宴 新鮮好滋味...54

貳

- 一》環肥燕瘦恁享用—義大利麵Pasta 56
- ◎吃義大利麵的正確方法.....56
 - ◎沉默地吃著Pasta的男人.....61
 - ◎Pasta追根究柢.....66
- 二》汨汨流動的琥珀—橄欖油Olio d' Oliva 69
- ◎橄欖樹上的秘密.....69
- 三》芬芳之森—香料博覽會Erbe e Spezie 74
- ◎飽覽群香.....74
 - ◎Bonus Links-Herb? Spice?.....78
 - ◎藏香之法.....80
- 四》乳黃色的月亮
一起司Formaggi 87
- ◎起司身世之謎.....87
 - ◎起司三雄.....92
 - ◎義大利起司王.....94
- 五》瓊漿玉液—義大利美酒Vino 98
- ◎飲酒驛站有葡萄酒經.....98
 - ◎山腳下的饕客有祕寶.....104
 - ◎Peroni的啤酒有美女!.....108
- 六》載著辣腸的麵餅飛碟—披薩Pizza 110
- ◎美國老媽的啟示v.s義大利老媽的廚房.....111
- 七》凝斂之苦—濃縮咖啡Espresso 116
- ◎「沒去過咖啡廳的舉手!」.....116
 - ◎「老闆!借個爐子吧!」.....118
 - ◎「哪裡有虎斑紋的crema?」.....120
- 八》魔法廚師的寶典Websites alla Ricetta 126
- ◎食譜序言by廚藝工匠.....126
 - ◎食駐手冊by田納西主廚.....130
 - ◎搜尋秘笈by美食專家.....132
 - ◎烹飪手冊by老祖母.....135
 - ◎記憶配方by興洋風.....138
 - ◎麵食傳統by興洋風.....138
 - ◎食譜索引by大補帖.....140

激發靈感
美食采風情...150

參

- 一》文學饗客誌Letteratura 152
- ◎村上正在煮義大利麵的時候.....152
 - ◎在托斯卡尼陽光下思慕太陽.....155
 - ◎詩人忘情地歌頌起司.....157

二》電影美食街Film 159

- ◎沉默的男人還蒐集Pasta電影.....159
- ◎廚師、料理、他的食譜和她的電影.....162
- ◎不是好萊塢，是媽媽塢.....164

三》音樂廚房Musica 166

- ◎羅西尼被下了咒語.....166
- ◎咖啡館的音樂首選.....168

四》藝術美食節Arte 171

- ◎Espresso杯當畫布.....171
- ◎Lavazza攝影捕捉咖啡風情.....173
- ◎美味設計商標與插畫.....175
- ◎可口美食作裝飾畫.....176
- ◎中世紀的烹飪木刻版畫.....178

五》家庭餐館Famiglia 179

- ◎家族食譜.....179
- ◎美食界第一家庭.....184

找尋迷津 尋找三色旗...186

肆

一》網上義大利共同市場II Mercato Sur Internet 188

- ◎自由貿易區.....188
- ◎Pasta論壇.....191
- ◎Cheese聯盟.....192
- ◎葡萄酒特區.....194
- ◎香料、茶、橄欖油傳統市場.....195
- ◎Pizza器具公司.....198
- ◎咖啡貿易港.....199

二》匯率換算中心Currency 202

三》「上館子去！」Ristorante 203

- ◎餐廳搜尋引擎.....203
- ◎義大利餐廳網頁一覽.....206

四》前進義大利GO TO ITALY! 208

- ◎去吃菜.....208
- ◎去學做菜.....216
- ◎開口說義大利語.....224
- ◎進階搜尋.....228

附錄...232

伍

- 一》e-MAP:Alphabet 234
- 二》e-MAP:Category 242

義大利地圖





讀義大利美食如何能缺少一張義大利地圖呢？

希望左頁的靴子島簡圖能作為你在閱讀本書時的參考。

上面的附圖是 D.O.C.G. 級葡萄酒瓶口的封條，表示「保證管制原產地」。

這張是從 1996 年的頂級康堤酒（Chianti Classico）上撕下來的。

下圖是義大利 Crema Bel Paese 起司的可愛標籤，
此種起司也是本地少數買得到的義大利起司。十分好吃！



鋪好餐桌 優雅好心情

第壹篇

等一下！你真的準備好要吃義大利料理了嗎？可能還沒有吧！

你知道要怎麼用叉子優雅地捲起 Spaghetti 嗎？在義大利餐廳吃麵包時到底該塗奶油或者沾橄欖油？還有，吃 Osso Buco 時要配那種葡萄酒才對味？還有還有，你可知道義大利人只有早上才喝 Cappuccino 和 Cafe Latte 的嗎？尤有甚者，如果你去了義大利，什麼時候該吃飯，而吃飯時又該注意些什麼？

嘻嘻，趕快翻開下一頁吧！祝你吃得有學問，吃得愉快。Buon Appetito ！

由醃鹹魚到 Pasta

義大利我的愛 <http://www.ital.com/imlCuisineF.htm>



我相信現在正在翻閱這本書的你是喜愛吃義大利美食的，不管你現在是正站在書店內，或是正一邊用右手拿叉子捲著 spaghetti 麵條，一邊用左手壓著書、歪著頭讀著我為你寫的這些文字。“Buon Appetito！”我先預祝你用餐愉快，然後假設你對料理的興趣不僅只於“吃”這個動詞，所以接下來想請你回答一個小問題：“你知道義大利食物是怎麼變成現在的樣子嗎？”



呃，你可能會想，用個餐不需要知道這麼多吧！Oh，那你就錯了。不知道食物的歷史怎麼能夠自詡為美食熱愛者呢？而且，你難道不想在下次和友人聚餐吃義大利菜時，能夠雙眼發亮、面帶微笑，用優雅又充滿智慧的談話來為眼前的珍饈加點香料嗎？啊哈，我可以感覺到你的心在癢了。其實要獲得這些知識是很簡單的，你只要打開電腦、連上線，進入“Italy, My love!”這個網站，再點選進有關“Cuisine（食物、烹調）”的網頁中，義大利從古至今的簡要食物史就呈現在你的眼前了。

其實義大利料理的最早起源是來自希臘，西元前八世紀時希臘城邦在南義大利有一個殖民地—Magna Graecia（這個字的拉丁文原義就是“偉大的希臘”）。在當時，人們的日常食物非常樸實簡單，除了豬肉和醃鹹魚之外，就是些扁豆、橄欖和乾果；即便是在宴會上，也不過多了些淋了醋和蜂蜜醬汁的肉類，以及一些杏仁、胡桃類的甜點。而當時盤據義大利中部（也就是現今的托斯卡納 Toscana 地區）的民族伊特拉士坎人（Etruscan）吃的就更簡單了，主要是以穀類為主。羅馬人以農立國，在共和時期人民的生活方式是相當刻苦耐勞的，因此表現在飲食上也是如此。但是到了帝國時期，國家趨於富庶，人民開始耽於享樂，因此食物的料理烹調也逐漸複雜、奢華，成為炫耀財富的方式。之後，隨著日耳曼人的入侵，將烤肉、酥皮餡餅、烤派等食物引進義大利；十字軍東征後，東方的香料更伴隨著絲綢、瓷器，成為西方世界中稀罕、珍貴的搶手商品。



而自十四世紀初開始，歐洲各地經歷多次饑荒和黑死病的流行，整個歐洲的人口因而銳減了一半還多。也因為如此，易種植保存的玉米進入義大利人的主食之列，造就了 la polenta（一種玉米糕）這道最常見的義大利食物。也是在這個時期，馬鈴薯和蕃茄開始普遍，來自亞洲的米飯也成功地征服義大利人的心，成為與 pasta 並列的前菜（First Course）首選。仍然致力於東西貿易的威尼斯商人接著從東方進口了糖（不要懷疑，之前的義大利人只有蜂蜜，沒有糖），從土耳其進口了咖啡豆，而且你一定不知道，這兩樣東西最初都是被拿來當成藥材，而不是食材。

到了十五、十六世紀，也就是光輝燦爛的文藝復興時期，義大利人正餐時的菜餚道數逐漸變多。而大約在中世紀末到十七世紀的這段時期，義大利料理趨至巔峰，並傳播到其他國家。其中最著名的便是經由梅帝契（Medici）家族與亨利二世的聯姻，義大利料理方式因而傳至法國；當時帶了不少義大利廚子與嫁妝隨行的凱薩琳梅帝契（Catherine de Medici）實在是功不可沒。而也是在這個時期，義大利史上第一份正式的“菜單”終告付梓，意味著用餐時菜餚順序的確立，同時餐桌禮儀也逐漸地改進。此外，現今用餐時使用的刀、叉、湯匙等單獨的食器，也是在這個時期所發明出來的。

所以啦，不要以為吃東西是件簡單的事，其實飲食史也就等於人類的整個文化史。而且當你知道的愈多，你就能夠更細緻地品嚐口中的美食。來瞧瞧吧，整個義大利味覺上的文化與歷史都在等著你呢！



結構 ♣♣♣♣

外觀 ♣♣♣

資訊 ♣♣♣♣♣
(網站有些部分尚未完成)

趣味 ♣♣♣♣

語言…英

圖片…有一些

搜尋…無

聯結…無