



義大利人的 甜蜜生活

丁滢滢 Angelo Mario Cavallo 著



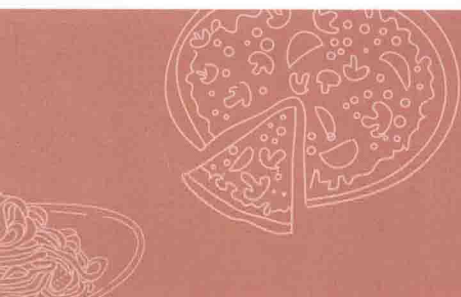
三民書局

I  Italy



義大利人的 甜蜜生活

丁濤濤 Angelo Mario Cavallo 著



 三民書局

國家圖書館出版品預行編目資料

義大利人的甜蜜生活 / 丁澄澄, Angelo Mario Cavallo
著. — 初版一刷. — 臺北市: 三民, 2013
面; 公分.

ISBN 978-957-14-5742-0 (平裝)

1. 社會生活 2. 文化 3. 義大利

745.3

101023161

◎ 義大利人的甜蜜生活

著 作 人 丁澄澄 Angelo Mario Cavallo

責任編輯 吳尚玫

美術設計 郭雅萍

發 行 人 劉振強

著作財產權人 三民書局股份有限公司

發 行 所 三民書局股份有限公司

地址 臺北市復興北路386號

電話 (02)25006600

郵撥帳號 0009998-5

門市部 (復北店) 臺北市復興北路386號

(重南店) 臺北市重慶南路一段61號

出版日期 初版一刷 2013年1月

編 號 S 740640

行政院新聞局登記證局版臺字第〇二〇〇號

有著作權，不准侵害

ISBN 978-~~957-14-5742-0~~ (平裝)

<http://www.sanmin.com.tw> 三民網路書店

※本書如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

序 言

義大利位於歐洲南部，國土狹長，北面與奧地利、瑞士、法國、斯洛維尼亞相接壤，三面環海，是地中海最重要的國家之一，也是歐洲文化誕生的搖籃。在歷史上，義大利北部曾被奧地利、瑞士、法國等多次占領，而義大利南部則深受西班牙和阿拉伯文化的影響，南北部歷史背景迥然不同。1861年義大利統一，之前各地分裂為大小不一的獨立城邦國。因此南北之間差異懸殊，各個地區都保持著自己獨特的生活習慣、傳統、歷史、飲食文化、方言及風土人情。同處一國之內，地方風情卻千差萬別，令人感到不可思議，同時也趣味盎然。

提起義大利，人們會不約而同想到水都威尼斯、徐志摩筆下的翡冷翠（佛羅倫斯）、古老的羅馬競技場、米蘭時裝週、義大利足球、美味的披薩和義大利麵、富有創意的義大利人……。

義大利人：充滿激情，性格開朗，天生的樂天派。

一百五十多年短暫的統一歷史，使今日的義大利各大區乃至各個城市都保留著各自的風格，同時也影響了人們的思維方式、處事方法，以及對生活的態度。我很榮幸的接觸過並結識了很多義大利人，米蘭人、布雷西亞人、烏迪內人、佛羅倫斯人、維羅納人、羅馬人、那不勒斯人、西西里人、薩丁尼亞島人、普利亞人……，北方人、南方人。普遍來講，北方人性格稍微保守含蓄一些，在工作和學習中追求上進，努力勤奮，待人十分講究分寸。

而南方人，正如他們的格言「沒有愛情，生活則不可想像」，他們性格開朗，熱情好客，工作之於他們只是謀生的手段，生活才是最重要的。大部分的商店採用「地中海式」營業時間，上午九點營業，午休三個小時，下午四、五點鐘才重新開張。充足的陽光、天藍色的海水、潔白的沙灘和那一片片的棕櫚樹，如此美好，在義大利人看來，也許只有細細的品味、熱忱的對待，才不枉這般美景。在本書中，我將和大家一同分享義大利人的生活故事，談論義大利食物、義大利人的愛情觀、義大利人奇特的愛好與行為及各地習俗；一同體會地中海清新的海風，了解經歷過兩次世界大戰、二十年墨索里尼獨裁統治的義大利，並進一步接觸義大利人和義大利文化。

本書旨在為廣大讀者提供一個全面了解義大利的平臺，以輕快的筆調從多角度解析義大利人的生活及文化，並深入到當地人的生活，藉由他們的生活習慣和思維方式真正去了解義大利民族。衷心希望此書成為義大利語學習者、西方文化愛好者，以及想要了解義大利這座美麗國度的人的一本指南書籍。

丁滢滢

2012. 12. 5



義大利人的 甜蜜生活

目次

序言

第一篇

民以食為天： 義大利人與食物

- 2 餐桌上的義大利人
- 11 義大利的各式飯店
- 21 甜點——各大節日的主角
- 30 義大利人的喜糖
- 35 滲透入生活中的咖啡文化



第二篇

義大利人的 節假日

- 46 相約狂歡節
- 53 義大利人的傳統度假勝地——海濱？山上？
- 63 義大利城市的守護神
- 70 義大利民間節日



第三篇 義大利愛情觀

- 78 「逃婚族」——西西里島的女性社會地位
- 84 義大利人的浪漫情節
- 94 義大利式婚禮
- 102 義大利式離婚

第四篇 奇特的 愛好與行為

- 108 聖雷莫音樂節
- 114 引領時尚的義大利人
- 120 手機——作為地位的象徵
- 125 義大利人在海外
- 133 家，甜蜜的家





第五篇
義大利
年輕的一代

- 144 粉紅仲夏夜
- 151 十八歲的成人儀式
- 158 畢業典禮
- 165 義大利的 Mammoni



第六篇
義大利人的
本性與美德

- 172 車裡的心理學
- 180 義大利人的問候方式
- 187 漫長的等待
- 194 義大利人鍾愛的體育項目——足球
- 201 義大利媒體
- 209 甜蜜的生活

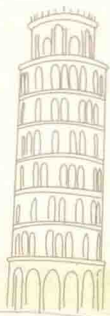


✿ 第一篇 ✿

民以食為天：義大利人與食物



Italy



餐桌上的義大利人

義大利的標誌是什麼？在一項外國遊客問卷調查中發現，原來其標誌並非數不勝數的歷史文化古蹟，也非威尼斯狂歡節，引領潮流的時尚或足球產業，而是義大利麵。也許有些出人意料，可是作為美食大國的義大利的確與義大利麵有著千絲萬縷的聯繫。義大利的飲食文化可以追溯到古羅馬時代，並於文藝復興時期得以繁榮發展，以佛羅倫斯為首的王公貴族們以發展烹調技藝作為實力展示的一種方式，因此將義大利飲食文化推向鼎盛，並推廣到歐洲其他地區，義大利菜被譽為「西餐之母」便由此而來。食物不僅可以滿足人們的生理需要，同時也代表著一種社會價值，人們將需求、願望以及日常生活中總結的經驗融入食物中，因此可以說食物是一個結合與交流的過程，也是一個民族發展的縮影。

義大利有句俗語說：「我們從未在一張桌子上吃過飯。」意味著與別人有著生疏甚至敵對的關係。因此，餐桌是親密友誼的代名詞，而食物便是友好交流的媒介。食物是各種味道、香氣與色彩的集合，美的食物可以觸動人們的味蕾，帶來美好的感覺，因此美食是一門藝術，而如何做出美食則是一門深刻的學問了。蘇格拉底說：「告訴我誰是你的朋友，我就知道你是什麼樣的人。」富有想像力的義大利人將這句話變成一句他們的名言：「告訴我你吃什麼，我就知道你是什麼樣的人。」因為對食物的選擇不僅僅

是身體的需求，同時也反映了一個人的飲食習慣、內心的欲望、個人品味，甚至是一種價值觀念。一般來說透過觀察你買什麼樣的東西，選擇何種食材，便可判斷出你的年齡、文化背景、職業、生活品味以及個人的飲食習慣等。比如很多管理級人士開車快，走路快、吃飯快，尤其是午餐總是匆匆忙忙，也許他們中午會就近找一家咖啡館，點一塊三明治或夾心麵包，然後再加一杯濃縮咖啡。只有晚餐才是最重要的一餐，他們可以靜靜地坐下來和家人一起享受美食。而學生們通常會吃一頓豐盛的早餐，比如牛奶、牛角麵包、果醬、卡布奇諾咖啡等，而午餐則會在學校的食堂裡吃一片披薩或義大利麵之類的。除此之外，課間休息時則會吃些小點心。相對而言，家庭主婦和退休老人則屬於悠閒一族，他們有充裕的時間，因此即便午餐也會準備地十分豐盛，從前菜到甜點樣樣俱全。

近幾十年來，隨著義大利社會結構的變化和經濟的發展，促成了新的生活方式，同時也改變了義大利家庭的消費方式，但無論如何，傳統的食物及烹飪方式仍是義大利人生活中的主角。根據一項調查，義大利每人每年平均會吃掉三十公斤的義大利麵，也就是說平均每天至少有一餐會吃義大利麵。乍一想似乎有些難以理解，簡單的義大利麵拌上番茄醬，每天都如此重複，生活該有多枯燥啊！其實不然，這只不過是外國人對義大利麵的一種刻板印象，真正的義大利麵並非千篇一律，他們在麵食的製作上充分發揮了無盡的想像力與創造力。其種類繁多，色彩紛呈，據記載共有五百六十多種義大利麵，有圓環、蝴蝶、空心、扁平、細長、貝殼、螺旋、方塊等多種形狀，在視覺上帶給人藝術品般美的享受的同時，還具有上好的口感。義大利麵除了在形狀和顏色



五顏六色、形狀各異的義大利麵 (shutterstock)

上有非常多的變化外，還可以藉由各式各樣的醬汁、香料及烹飪方式演繹出千變萬化、特色不一的美食。義大利從南至北，各個地區都有自己的特色菜肴：佛羅倫斯牛排、羅馬式跳嘴肉、米蘭燴飯、熱那亞羅勒青醬麵、波隆納肉醬千層麵、威尼斯墨魚海鮮麵、西西里風味義麵……。提到義大利的美食，恐怕三天三夜也道不完，義大利人對於美食的追求已經不僅僅是簡單地滿足味覺或愉悅精神，而是體現了義大利民族的飲食文化傳統與歷史。

「民以食為天」，那麼義大利人一日三餐究竟吃些什麼呢？一頓典型的義大利家常午餐通常比較簡單，會省略開胃菜，直接從第一道菜開始，以各式通心粉或其他種義大利麵為主，而第二道菜則以肉或海鮮為主，加上蔬菜或馬鈴薯作為配菜。最後，當然是必不可少的咖啡和水果了。隨著生活節奏的加快，上班族的午休時間縮短，很多人加入了快餐的行列。因此，晚餐及週末成為義大利人最重要的家庭團聚時刻，尤其是星期天，人們經常會舉辦家庭聚會。這一傳統可以追溯到上世紀，由於食物匱乏，平日



1



2



3



4

1. 米蘭燉飯 (shutterstock)
2. 青醬麵 (shutterstock)
3. 墨魚麵 (shutterstock)
4. 佛羅倫斯牛排 (shutterstock)
5. 誘人的義式披薩 (iStockphoto)
6. 跳嘴肉 (INMANGINE)
7. 千層麵 (shutterstock)



5



6



7



披薩幻想曲

裡難見葷腥，星期日對於大多數人來說就是好日子，星期日的午餐成為一星期中最为豐盛的一餐，全家人可以團聚共享美食。經歷過兩次世界大戰的洗禮，義大利人民飽受疾病與飢餓的困擾。糧食供應困難，溫飽是那個時代最受關注的話題。幾乎整個義大利都處於營養失衡的狀態，魚和肉被看做是一種絕對的奢侈品。無論是鄉村還是城市，飢餓無處不在，同時，飢餓也導致了較高的嬰兒死亡率，由於可以供應的食物有限，大約五分之一的孩童因為營養不良而夭折。對於很多家庭來說，就連普通的麵包也並非每天都能吃到，另外，麵包種類單一，而且大多是由小麥磨成麵粉後篩下的種皮及粗麥麩製成。由於地理位置和氣候的原因，北方山區不適宜小麥的生長，只能種植玉米，然後用玉米粉製作成玉米餅或玉米粥。在戰爭年代，麵包被認為是最珍貴的食物之

一，也是人們生存的保證。政府配給的麵粉、麵包、咖啡、玉米及米的糧票數量有限，溫飽問題難以解決。

從 1950 年代中期，義大利開始在經濟上逐步恢復，生活水準不斷提高，因此人們不必等待特殊節日才能吃上一頓有肉的午餐，每個星期天的家庭聚會上便可實現人們的願望。義大利百分之九十的人口都是天主教信徒，每個星期日信徒們都會到教堂做彌撒，之後便開始準備家庭聚餐了。對於義大利人來說，這頓午餐有著極為特殊的意義，人們可以聚在一起談天說地，不必再害怕炮彈飛過頭頂的戰爭日子，也不必擔心沒有麵包的三餐了。戰後初期，肉幾乎是健康的代名詞，只有節日期間和星期天才會在餐桌上看見葷腥，另外，農民需要牲口做農活，因此不能輕易屠宰。

這種情況一直持續到 1960 年代才有所改觀，貧困人口大量減少，營養失衡的狀況得以改善。當食物不再匱乏之後，那些曾經忍受過飢餓的人自然傾向吃得多一些，因為肥胖對他們來說，意味著生活的富足。因此人們寧願忍受肥胖的折磨，也不願再次受到飢餓的困擾。在這種社會情緒下，肥胖者不斷增加，暴飲暴食性肥胖使得人們開始注意到健康飲食的重要性，並由此誕生了世界上最健康的飲食體系——地中海式飲食。這種飲食方式的發現要歸功於義大利營養師 Lorenzo Piroddi，於 1939 年經過研究總結出地中海式飲食具有防癌的作用，並可以減少冠心病和糖尿病的發病率。地中海式飲食包括五穀雜糧、蔬菜、麵包、橄欖油、新鮮水果、深海魚、瘦肉、葡萄酒、雞蛋等。這種飲食方式的結構呈金字塔狀分布，從下至上食用量依次減少：金字塔底部以五穀雜糧和義大利麵為基礎；其次是新鮮水果、蔬菜及橄欖油；適量吃一些酸奶、奶酪等奶製品；每週吃幾次魚、肉類食品和雞蛋；



地中海式飲食金字塔 (shutterstock)

而金字塔的頂部則是需要適量食用的食物，如甜食、調味品、肥肉和葡萄酒。除健康合理的飲食結構外，地中海式飲食還強調健康的生活方式和樂觀的生活態度。這種高維生素、高纖維素、低脂、低熱量的飲食結構受到營養界的推崇。聯合國教科文組織於2010年11月17日將地中海式飲食列為非物質文化遺產。

當然，無論是在飢餓還是富足的年代，餐桌禮儀都是不可忽略的。談到義大利的餐桌禮儀，其歷史可以上溯到中世紀，源於王室禮儀，就連叉子也是由義大利人發明的呢，可見義大利對整個西方的飲食文化影響之大。

1861年義大利王國成立後，這種禮儀得以傳承，因此關於用餐和飲酒都有固定的講究，下面就簡單介紹一下義大利的餐桌禮儀：入座時要輕穩，餐巾攤開後將其放置於膝蓋之上，切勿圍在脖子上或掛在西裝領口；要等所有人都入座後才可以開始用餐；用餐時手肘不得靠桌緣，身體要保持姿勢端正，不可以口就食物；

用勺子取菜時，不可盛得過慢，以免湯汁滴到桌布上；吃肉時不可將肉一次全部切開，要吃一塊，切一塊，邊吃邊切；切忌用自己的餐具夾取公共餐盤中的菜肴；使用刀叉時應該盡量避免與盤子發出聲音；食畢，應將餐具擺放整齊，切勿交叉擺放，餐巾亦應折好，放在盤子旁邊。飲酒時，切勿一飲而盡，飲酒後要立即用餐巾擦拭嘴唇及酒杯上留下的痕跡。

另外，關於如何擺放餐具也是一項不可忽略的重要禮儀。正確的布置餐桌是高尚品味、優雅風度的標誌，同時也可表現出對客人的尊重與重視。桌上的裝飾可以起到畫龍點睛的作用，例如鮮花可適用於任何一種晚餐，但如果是要準備一頓浪漫的晚餐，那麼蠟燭絕對是理想的選擇。桌子上可依次擺放三張盤子，分別用於開胃菜、第一道主食和第二道菜，而點心的碟子則要最後擺放。至於刀叉的位置，也有一定的講究：盤子左邊為叉，右邊為刀子和湯匙，刀刀朝向盤子的一方，相信這些都是最基本的西餐常識。細心的你還會注意到用於甜點的刀叉或小湯匙的擺放位置，這些一般擺放在盤子上方，叉柄朝左，刀柄和湯匙朝右，而酒杯則通常放置於盤子右上方，稍大些的杯子用於飲水，另一個則用於飲用葡萄酒。

如果說義大利人是一個注重生活品質和細節的民族，那麼從

