

意大利菜系

意大利半岛形如长靴，南北气候风土差异很大，各个地方城邑因长期独立发展，逐渐产生独特的地方菜系；意大利饮食烹调崇尚简单、自然、质朴，地方菜按烹调方式不同而分成四个派系：北意大利菜系、中意大利菜系、南意大利菜系和小岛菜系。

北意菜系：

面食的主要材料是面粉和鸡蛋，尤以宽面条以及千层面最著名。此外，北部盛产中长稻米，适合烹调意式多梭饭和米兰式利梭多饭，喜欢采用牛油烹调食物。



中意菜系：

以多斯尼加和拉齐奥两个地方为代表，特产多斯尼加牛肉、朝鲜蓟和柏高连奴芝士。



南意菜系:

特产包括榛子、日乾番茄、莫撒里拿芝士、佛手柑油和宝仙尼菌。面食的主要材料是硬麦粉、盐和水，其中包括通心粉、意大利粉和车轮粉等，更喜欢用橄榄油烹调食物，善于利用香草、香料和海鲜入菜。



小岛菜系:

以西西里亚为代表，深受阿拉伯影响，食风有别于意大利的其他地区，仍然以海鲜、蔬菜以及各类干面食为主，特产盐渍干鱼籽和血柑桔。



意大利餐会提供全套菜牌，包括开胃头盘、汤、面食、披萨、主菜以及甜品。先吃头盘，汤或面称为第一道菜，主菜等于第二道菜，然后是沙拉、甜品或乳酪，最后是咖啡或饭后酒，每道菜肴选一款即可。

第一道菜包括汤，面食、利梭多饭、玉米糕或披萨。

第二道菜包括海鲜盘和肉盘。意大利餐里，海鲜的烹调方式比肉类多样。传统菜单会保留配菜一栏，受欢迎的配菜有香菜炒保鲜尼菌、番茄芝士沙律等，而现代主菜会配以更多的蔬菜和淀粉食物来平衡营养，无需另选配菜，闻名的主菜有酿花枝、香草生腿煎牛仔肉片和烧牛柳配蘑菇红酒汁等。

意大利的甜品是琳琅满目的，包括糕饼、雪糕和酒香水果等，比较出名的有意式芝士饼、西西里三色雪糕、提拉米苏等；在享用甜品之后，侍应生会推上芝士车，芝士在意大利是十分普遍的食物，种类大概有 400 种，可以入菜或者伴红酒进食；常见的意大利芝士有苏芬些拿芝士(Gorgonzola)、宝百士(BeiPaese)、芳天娜芝士(Fonfina)、帕尔马臣芝士(Parmesan)、布旺伦芝士(Provolone)和莫撒拿芝士(Mozzarella)。

用餐后,可以喝一杯浓缩咖啡 Espresso 或者泡沫咖啡 Cappuccino 帮助消化,最好伴一点杏仁曲奇。

意大利菜分量比较大,为了避免浪费,几道菜可以分开点,也可以两三人分吃一整套的意大利餐。