

MILAN



CIAOPEN

PIZZA

POPULAR
PIZZERIA
IN CENTER

MINI

MILANESE

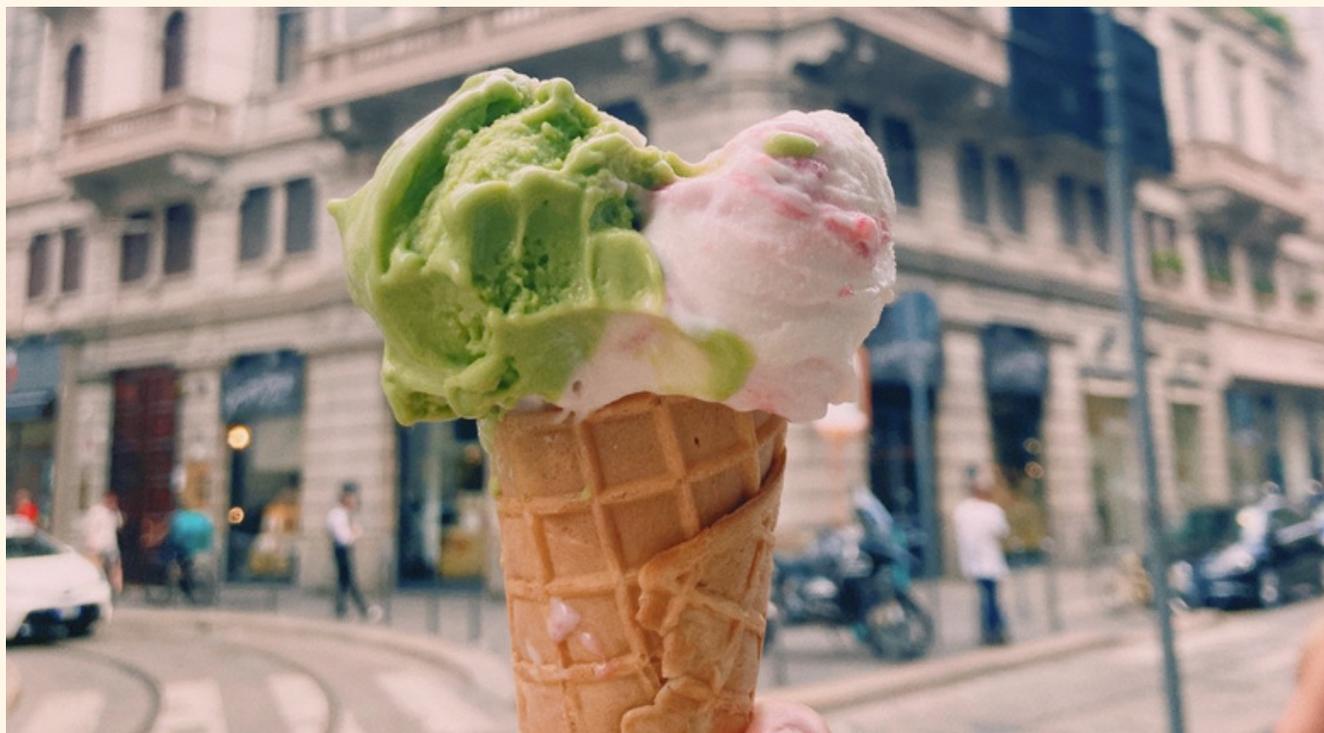
EXPLORE MILANESE
& ITALIAN DISHES:
LOCAL'S SELECTION

GELATO

THERE'S ALWAYS
ROOM FOR ONE
GELATO OR MORE...

SEP
2023

VOL.1



CONTENTS

VOL.1

PAGE 3

CIAO！歡迎來到 MILAN

歡迎來到時尚之都：米蘭
準備開啟義式美食探索之旅！

PAGE 4

義式PIZZA當地人帶路指南

藏在米蘭市中心的美味正宗義式PIZZA
熱門餐廳清單！
第一次吃義式PIZZA就像當地人

PAGE 5

幸福指數爆表的GELATO

義大利國民甜點：GELATO 義式冰淇淋除了連鎖店，這些米蘭當地人的排隊名店，千萬不要錯過！

PAGE 6

道地菜餚&約會晚餐首選

米蘭燉飯、比臉大的炸牛排，米蘭菜餚必吃清單！加碼公開我的晚餐約會推薦❤️

CIAO ! 歡迎來到 MILAN

歡迎來到義大利米蘭，準備展開一場無與倫比旅程的你！

認識義大利最好的方式之一，便是跟著味蕾去探險，米蘭擁有各式各樣的餐廳種類，為了帮大家快速精準地找到最值得一訪的美食，這一期幫你準備三種來到米蘭一定要吃的美食——**義式披薩 (PIZZA)**、**義式冰淇淋 (GELATO)**、**米蘭道地菜餚 (MILANESE)**！

集結身邊義大利人的道地推薦，親自走訪不踩雷，將米蘭最熱門的餐廳與冰淇淋店一次網羅！

在每一個小單元中你可以找到：

- ① 義式美食必知二三事
- ② 精選私房Google Map清單
(餐廳資訊 & 靠近景點及地鐵站)

祝福大家都有個好吃好玩的美食之旅，
Buon Appetito !

Sanbo

✦✦ 閱讀更多文章：<https://ciaosanbo.com/>



ENJOY PIZZA LIKE AN ITALIAN

向義大利人學習 品嚐PIZZA的絕妙藝術

米蘭熱門PIZZA店指南

| [線上地圖](#) |



PIZZA是義大利日常不可或缺

對於義大利人而言，Pizza不是Party food，而是像吃飯、吃麵一人一份，再正常不過的食物，因此每個人都有自己最愛的口味與食材，井水不犯河水，義大利人就算是開派對，Pizza也是一人一個。

最正宗的拿坡里披薩，外圍有厚厚的一圈披薩皮，中間放餡料的餅皮又薄又濕軟。

義大利人相信好的食材只需要簡單幾樣，就能構築出一個頂級美食，最經典的披薩是瑪格麗特 (Margherita)，只有番茄紅醬、莫札瑞拉和羅勒葉。

熱門經典PIZZA口味

義大利披薩菜單洋洋灑灑，把所有佐料都列了出來，若出現口味選擇困難症，除了瑪格麗特，像是火腿蘑菇 (Prosciutto e Funghi)、卡布里喬莎 (Capricciosa，以番茄、莫札瑞拉、火腿、蘑菇、橄欖和朝鮮薊為佐料)、義式辣香腸 (Diavola)都是義大利人平常滿喜歡的披薩口味。

義大利人吃PIZZA： 切開，對折，趁熱吃

餐廳會送上完整的披薩附上刀叉，義大利人會切出自己要的大小，接著將Pizza向內捲塞進嘴裡，如此一來柔軟濕潤的餡料才不會掉出來。

NON-GUILTY PLEASURE IN ITALY: GELATO

義式冰淇淋 旅行中的甜蜜解憂時光

「如果有什麼煩惱一支Gelato無法解決，那就再來一支！」



米蘭超人氣GELATO清單

| 線上地圖 |



Gelato讓人忘卻煩惱、體重計

義大利人心中，Pizza是自尊，Gelato（義式冰淇淋）就是享樂的靈魂，季節的變換似乎與義大利人吃冰淇淋的時機無關，即便是寒冷的12月冬天，冰淇淋店 (Gelateria) 依然有客人上門，人們吃飽飯後就想來一支、天氣熱時吃一支，走在街上看到別人吃也會想吃、甚至只是經過看見大排長龍的人潮，就也不自覺跟著排隊。

Gelato 的奶油脂肪 (3%~ 8%) 比傳統冰淇淋(10%以上)更少，熱量相對更低，使用的材料也多是天然新鮮的原料如水果、牛奶。

請先在甜筒 (Cono) 或是 杯子 (Copeetta) 之間選擇，再選擇尺寸，一般來說最小的有2種口味，大的可選到3種口味，依照不同店家不同規格。



選擇困難症？ 熱門口味推薦

- 開心果 (Pistacchio)
- 香草牛奶巧克力碎片 (Stracciatella)
- 檸檬 (Limone)
- 榛果 (Nocciola)
- 新鮮牛奶 (Fior di Latte)
- 提拉米蘇 (Tiramisu)
- 黑巧克力 (Cioccolato Fondente)

MILANESE STYLE

探索道地米蘭風味：份量十足的過癮體驗

米蘭經典菜譜 & 約會餐廳

| 線上地圖



Ossobuco

燉小牛膝

義大利北部倫巴底地區的經典菜餚，Osso在義大利文為「骨頭」，Bucco是「洞」，合在一起就是有洞的骨頭，燉小牛膝的精髓之一就是骨頭中間的骨髓，是「Ossobuco」這道菜的亮點之一！



Risotto alla milanese

米蘭燉飯

暖黃色米飯來自烹調時特別加入的番紅花，跟著牛骨高湯慢慢將義大利米燉熟，起司的奶香味和番紅花淡淡的香氣揉合在一塊，一盤燉飯雖然簡單，但吃起來卻十分過癮，濃郁、金黃、奶油香氣飽滿。



Cotoletta

炸牛排

作為米蘭最古老的傳統菜餚之一，看似平凡的炸肉排選用小牛肉而制成，浸入打散的雞蛋中並裹上麵包屑，然後用澄清黃油煎炸，火候的溫度拿捏也有學問，才能讓脆度與肉質呈現完美狀態！

義大利餐廳用餐必知小事

1. 服務生領入座後會詢問是否要天然水(Naturale)或氣泡水(Frizzante)，水會收費。
2. 菜單上會看到「Coperto」為人頭計價的服務費，結帳時會列入帳單一併計算。義大利通常不需再另外給與小費。

CIAOPEN MINI

Produced by CiaoSanbo 珊寶日常
Designed by Yuya's Illustration

Instagram |

[CiaoSanbo 珊寶日常](#)

官方網站 |

[CiaoSanbo.com 珊寶日常](#)

更多義大利精選文章都在官方網站

合作相關事宜聯繫 |

ciaosanbo@gmail.com

