

輔仁大學外語學院2026大學生學習成果與畢業專題聯
展—學術論文

義大利咖啡與飲食文化：慢食哲學下 的生活方式研究

系級：義文四

學號&姓名：

409012571 呂慧心

「中午之後，嚴禁CAPPUCCINO！」

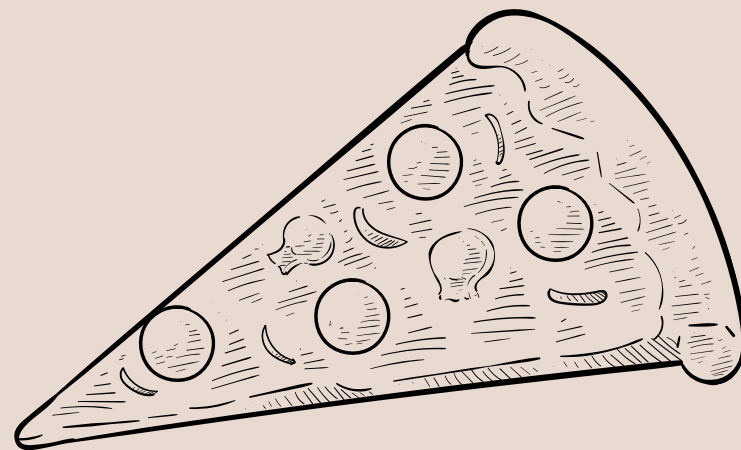


在台灣，我們隨時隨地享受拿鐵或卡布奇諾。但在義大利，這是一項不成文的禁忌。

目錄

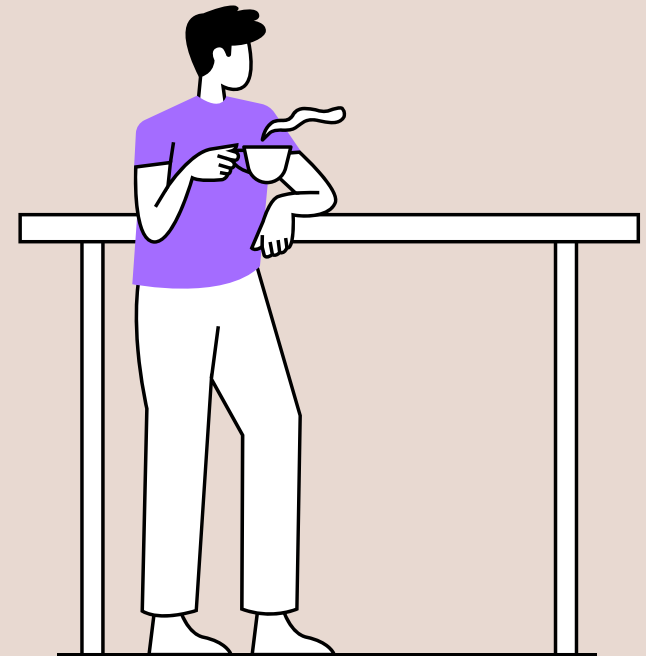


1. 研究背景與動機
2. 研究方法與過程
3. 研究成果
4. 反思與展望



研究背景

在義大利，飲食不只是生理需求的滿足，更是一套調和生活節奏的**日常儀式**。從早晨快速喝一杯Espresso到夜晚3小時的家庭聚餐，這種『**快與慢的平衡**』不僅延伸出抗拒全球速食浪潮的慢食哲學，更定義了義大利人獨特的**生活型態與人際連結**。



研究動機

180天 的義大利生活觀察

在全球化的浪潮下，義大利人卻能夠維持其特有的傳統飲食習慣。這與台灣講求便利的外食文化形成對比

研究目的



1. 義大利咖啡文化與生活節奏之間的關係
2. 義大利人如何透過飲食建立家庭與社交連結
3. 慢食文化為什麼會在義大利出現，以及它如何反映義大利人的生活價值觀
4. 結合自己在交換期間的觀察，與台灣進行比較

研究方法

文獻分析
法



文化觀察
法



研究過程與困難

- 時間壓力大
- 外文資料閱讀困難
- 資料整理與統整不易
- 文化分析需要深度思考
- 寫作與修正反覆進行



Espresso：快速萃取的靈魂

- > 字源意涵：包含「快速」(express) 與「壓出」(pressed out) 的概念
- > 吧檯儀式：「站著喝」 (al banco) 僅需花費1至1.5歐元
- > 機器改良：節省製作咖啡的時間



Espresso：快速萃取的靈魂

- > 飲用習慣：只在早上喝Cappuccino
- > 社會連結：「待用咖啡」(caffè sospeso) 具有社會關懷意義



義大利咖啡館歷史演變

17世紀咖啡傳入：排斥到迅速普及
咖啡館興起：成為文化與思想交流的重要場所
現今的義大利咖啡館已成為維繫鄰里情感的第三空間



飲食文化



- 多道式用餐結構：

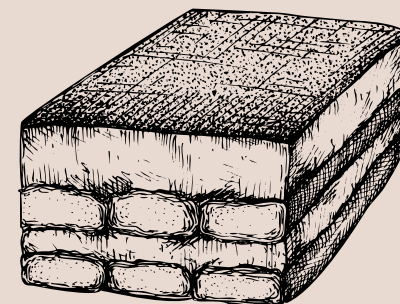
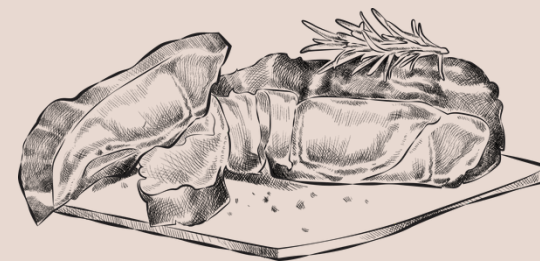
Antipasto → Primo → Secondo → Dolce

- 前菜Antipasto的歷史演變：

古羅馬 → 中世紀消失 → 15至16世紀再出現

- 義大利麵的普及：

阿拉伯人引入 → 工業化 → 日常主食



餐桌文化

- 口味由輕到重的用餐順序
如果先吃甜食，就不會再吃鹹食
- 重視用餐時間，也重視儀式感
- 義大利飲食文化的核心概念是「Convivialità」



慢食運動的起源



od[®] Nr

1986年在義大利發起抗議

卡羅·佩屈尼 (Carlo Petrini) 為抵抗速食連鎖店對地方傳統的侵蝕，發起慢食運動。旨在保護各地獨特的飲食文化。

慢食核心理念



好 (Buono)

食物新鮮、香氣豐富，是當地的季節性
食材



乾淨 (Pulito)

生產過程必須對環境
友善，支持生物多樣
性



公平 (Giusto)

生產者和消費者之間
應建立平等的關係

臺義飲食差異

	義大利飲食文化	台灣飲食文化
用餐時間	時間固定，重視正餐儀式	時間彈性，隨時隨地進食
社會功能	社交與家庭情感交流的核心	講求效率，快速滿足生理需求
空間使用	排斥外帶，重視特定實體空間	外送發達，不侷限固定場所

飲食反思與教育啟示

我們的『便當』與『營養午餐』受到效率支配，將飲食簡化為熱量攝取。慢食哲學提醒我們：用餐是一場生活教育。只有透過改善用餐空間、連結在地食材，我們才能在快速的時代裡，重新找回人與食物的深刻連結。



慢食在臺灣的發展

在地食材：農夫市集、產地到餐桌

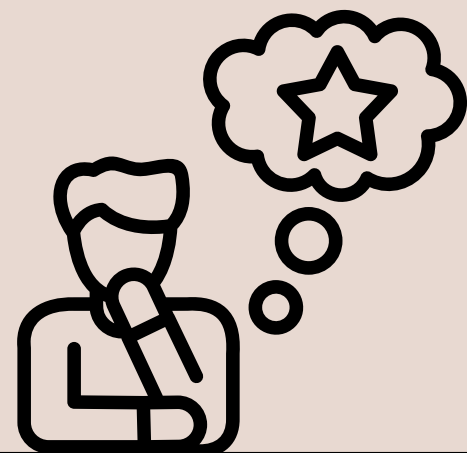
在地活動：台東慢食節
注意食材的來源、產銷履歷以及食品安全等議題



結論與反思

「早上很快，晚上很慢」—— 義大利人的生活哲學。

飲食從不只是生理需求的滿足，而是一種生活態度。慢食的真諦並非一味放慢速度，而是讓我們在被效率支配的快時代裡，重新找回時間的自主權、食材的價值，以及與家人朋友深刻的人際連結。





圖片來源

<https://cultweb.it/lifestyle/cibo/please-no-cappuccino-after-12-pm-il-significato-del-cartello-a-roma-video/>

https://pngtree.com/freebackground/automatic-coffee-machine-being-operated-by-a-waiter-to-make-espresso-photo_11874670.html

<https://caffeflorian.com/en/florian-venezia/history/>

<https://slowfoodtaitung.tw/about>

<https://eattnn.com/06-253-9487/>

<https://www.italia.it/en/italy/things-to-do/italian-cuisine-unesco-heritage>

GRAZIE MILLE

