



Universität zu Köln (University of Cologne)

About FOOD

德國的代表性飲食不外乎各種肉製品(一大部分為豬肉)、各種烹調形式的馬鈴薯以及各地區各自引以為傲的啤酒。

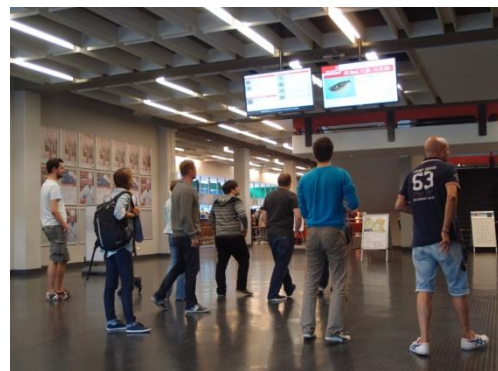
- 不能像在台灣一樣餐餐當老外了！因此保證你廚藝大增！

一般的學生不太可能天天在外用餐，畢竟便宜的料理選擇不多，而且飲食偏重鹹口味，長期吃也不太健康！然而，還是會有懶惰不想自己做菜的時候，以下有幾個相對便宜的外食可以參考：

1. 學校的學生餐廳(Mensa)

如果早上下午都有課的話，學校的學生餐廳絕對是最好的選擇，經濟實惠！科隆大學的 Uni Mensa 每天提供大約 10 種餐點供學生選擇，每天的食物大同小異，主食不外乎雞腿、雞排、豬腳、

豬肉條、火腿肉、魚排等，搭配薯條、水煮馬鈴薯塊、馬鈴薯泥、(吃起來像米心未透的)飯、義大利麵、黃麵條的選擇。另外，可以再從生菜沙拉、水果或甜點中選擇兩樣。這樣的組合只要 2.4 歐到 5 歐不等，對在德國的學生而言是非常俗擱大碗的一頓飯。而且星期六去學生餐廳吃飯，還可以多選一樣配料(生菜沙拉、水果或甜點中選三樣)。藍色的 Mensa 卡(離開德國後記得去辦退卡拿回 2.5 歐)很好用，它適用於所有在科隆的學校的學生餐廳(像是體育學校、音樂學校等)，所以覺得乏味的話，也可以去其他學校嘗試看看(不過還是科隆大學的 Mensa 有最多樣的選擇)。另外，擁有智慧型手機的話可以下載 Mensa 的 App，非常方便！在上面可以看到當週一到六的午餐和晚餐菜單以及價位，食物的圖片也會比學生餐廳中的大銀幕清楚，若是不懂菜單中的德文單字也可以事先查詢。

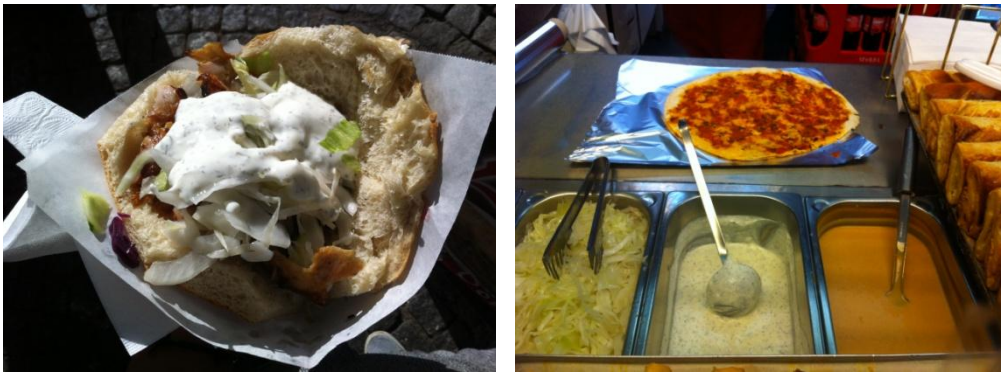


EG Nord - 11:30 - 14:15 Uhr	EG Nord 11:30 - 14:30 Uhr
*Duffelsteiß auf Paprikasauce mit Reis, dazu Salat und Dessert	**Kartoffel-Spinatsalat mit Champignons, dazu Salat und Dessert
2,25	2,25
3,25	3,25
4,50	4,50
Schneekugelnbraten mit Kartoffelpüree und Krautsalat, dazu Dessert	**Weggen, Kartoffel-Gemüsepfanne mit Baconbaconbacon, dazu Salat und Dessert
2,25	2,25
3,25	3,25
4,35	4,35
Salat- und Gemüsebuffet	PASTA: Papardelle frisch zubereitet SAUCEN: Lachsrahmsauce oder Paprikasauce* nach Wahl, Belegensalat
	3,60
	4,35
	5,70
EG Süd - 11:30 - 14:30 Uhr Ampelcounter	PASTA: Fusilli frisch zubereitet SAUCEN: Lachsrahmsauce oder Paprikasauce* nach Wahl, Belegensalat
*Pflanzenschnitzholz "Bombay" mit Curryreis, dazu Salat und Dessert	3,60
2,25	4,35
3,25	4,70
4,35	
	Salatbuffet

Herzlich Willkommen in der Unimensa und angenehmen Aufenthalt.



2. 土耳其裔移民經營的 Döner/Kebab 小吃店/攤



德國境內最多的移民為土耳其人，因此形成幾步路就一間 Döner/Kebab 店的情景。店內最主要的產品是 Döner(口袋餅)、Dürüm(捲餅)、Turkish Pizza，價位大概是 2.5 到 5 歐，份量算大，頗有飽足感！

3. 亞裔移民經營的在地化中國速食



德國境內也有許多中國、越南和泰國移民，而且也越來越多人喜歡吃亞洲料理，對於學生族群而言，外帶一份大鍋裡的炒麵/飯/米粉，是個俗擱大碗的選擇。價位大約是 2.5 歐到 7 歐，但略油和鹹！

4. 速食小店/攤販：德國香腸(分很多種！)、厚切薯條、披薩切片



在德國有如台灣蔥抓餅和雞蛋糕的密度之隨處可見的小吃攤販非德國香腸莫屬了！香腸分成很多種，有白腸、紅腸、咖哩香腸、肝腸等，通常都會配上一個小麵包。價位大概是 2 到 6 歐。另外，厚切薯條和披薩切片也是路邊常見的速食。德國人熱愛以上速食的程度有點誇張，週末時總是可以看到長

長人龍在攤販前排隊等候。

- **德國的啤酒比水還便宜！**

不同地區也有各自在地釀造的啤酒，啤酒品牌有千種，當地人往往會很以當地啤酒為傲。科隆啤酒叫做 Kölsch，是一種高度發酵的淡啤酒！科隆啤酒比一般的淡啤酒稍微濃一點，但比較沒有苦味。科隆啤酒是德國十九世紀時工業化的產品，而此啤酒一直保有濃厚的地域性。Kölsch 也是科隆地區的方言，一句笑話說 Kölsch 是世界上唯一能喝的語言。當地的科隆啤酒是直接從啤酒桶裡打出來的，很新鮮！在餐廳或酒吧裡 200 毫升的啤酒一杯只要 1.5 歐元，是最便宜的飲料！



- **這不是台灣！星期天前請記得採購儲貨！**

初到科隆的幾個星期常常忘記德國是個「星期天什麼都沒有」的地方！沒有超市、沒有 shopping 的空白日！因此有幾次忘記在星期天以前到超市採購儲貨的我，只能搭電車到中央火車站覓食去，那裡才有像在台灣正常時間營業的小吃或咖啡館。德國有很多不同品牌的超市，有各自的市場定位。學生族群大部分會去 ALDI 或 Lidl，因為其商品相對平價且品質不錯！



德國的主要超市：

Netto：廉價超市，店內商品的陳列環境較差，空間較小。

ALDI(Nord/Süd)：平價超市，生鮮食品的品质不錯，但商品種類較少。

LiDL：平價超市，生鮮食品的品质都不錯，店內商品的陳列乾淨俐落。

REWE：價位較高，商品種類較多，也有許多自有品牌，店內明亮乾淨。

EDEKA：價位偏高，生鮮食品的种类多，品质也好。

雖然德國的物價比台灣高，但有很多東西在德國超市是非常便宜的！像是超市的麵包(當然沒有外面麵包店買的新鮮)、啤酒、乳酪、優格、鮮奶等。鮮奶真的很便宜(完全可以用灌的)！一公升鮮奶和 500 克的優格都只要台幣 25 元！超市的生鮮產品品質都不錯！某些水果也比台灣還便宜！