

電子報四：交換生常做料理

★ 義大利麵：

交換生最常做最簡單的應該就是義大利麵，超市很容易就可以買到便宜的麵條以及鐵罐裝的番茄義大利麵醬，只要把麵煮熟，平底鍋加熱一下醬拌一拌就很好吃了。而且你可以依照個人喜好加入不同的料，例如：熱狗、火腿、雞胸肉、玉米罐頭、花椰菜、紅蘿蔔、蘑菇等等。

如果想念炒麵的話，我有試過加入 **BBQ 醬**、洋蔥和肉絲一起炒，口感真的蠻像炒麵的。



我有時候還會跟室友一起煮蘑菇濃湯搭配義大利麵一起吃，會讓一餐更完整。我也是來丹麥之後才發現原來做蘑菇濃湯不難，附上[食譜網址](#)，有興趣的可以試做看看。材料只需要蘑菇、洋蔥、牛奶、奶油、少許麵粉、胡椒、鹽，很好準備的食材，做起來也不麻煩。

★ 白飯+炒青菜+肉：

對台灣人來說，一個禮拜不吃白飯可能就會覺得怪怪的了，感謝前一學期來交換的同學留了電鍋給我，讓我除了義大利麵之外，還是可以常常吃到白飯。



超市就能買到小包的米，記得選 **JASMINE RICE**，這種米比較像平常台灣吃到的口感，其他種類的米就算煮熟還是硬硬的，或是也可以去中央車站旁的亞洲超市買大包的壽司米。青菜的話，丹麥可以買到的炒青菜種類比較少，所以我最常炒的是左邊這種白菜，它可以加紅蘿蔔一起炒，或是加培根也不錯，買一顆可以煮蠻多餐的。肉的話在超市買雞胸肉切小塊加點洋蔥醬油炒一炒，不用甚麼高難度技巧就蠻好吃的。

這是亞洲超市賣的青江菜，太久沒看到它就立刻買回宿舍，炒一炒加點鹽或是醬油就很好吃。超市裡面除了肉，也會賣不同的魚，通常會有白色片狀的魚和鮭魚，其實鮭魚在這邊也不太便宜，這個是剛好在超市看到，兩小片一百多台幣，想說平常很難得吃到魚，自己煎一煎來吃也不錯。



★ 肉燥：

接下來就是我賴以維生的肉燥，在來丹麥之前特別先學會的料理。因為在台灣媽媽也常做，所以在丹麥吃到自己做的肉燥，真的非常有家鄉味。一樣附上[食譜網址](#)，因為丹麥找不到紅蔥頭和我沒買米酒，所以用洋蔥代替、米酒省略也 OK。只要在超市就買的到的絞肉、醬油、洋蔥、蒜頭煮起來就很好吃。平常可以拿來拌飯、拌麵，加一些在湯裡也可以變肉燥湯麵，真的很方便。在交換期間，我做了無數次肉燥，如果沒有室友可以幫忙吃的話，量可以減半，比較不會吃不完。後來我也試過加番茄丁在裡面，感覺又更清爽一些。



★ 愛料理 App

很推薦「愛料理 App」，裡面有超多食譜，隨便看想做甚麼搜尋一下就有食譜。很多都是留學生寫的，所以材料通常也比較好取得，步驟也比較簡單。在丹麥外食非常貴，麥當勞至少三百台幣起跳，所以在交換期間不如趁機會學習一下如何下廚，不只省錢，也多學會一項新技能。