

電子報（二）

交換期間：2017 Fall 交換學校：HEC Montreal

姓名：林姍希（10230564）

<飲食文化>

蒙特婁位處加拿大魁北克省，從前被法國統治除了擁有一些法裔人口，也有著多元移民，自然產生相當豐富的飲食文化，一般速食店有 Mcdonald、A&W，連鎖咖啡店 Starbucks、Tim Hortons；在 China town 有台灣菜、粵菜、韓式料理、蘭州拉麵、小肥羊火鍋、越南河粉、Chatime 等；在舊城區則有不少很棒的早午餐店（e.g. Olive et Gourmando 大推他們家的可頌，超好吃）、歐洲風格料理（e.g. Stash Café 傳統波蘭料理）；在 Metro Rosemont 附近有一家秘魯料理叫 Pucapuca，便宜份量大又好吃。總之整座城市有著各式各樣的餐廳美食值得慢慢探索品味！

蒙特婁還有兩樣必嚐美食，沒吃過就不算來過蒙特婁，分別是 Poutine 跟 Schwartz's Deli 燻肉三明治。Poutine 是一種熱量超標的食物，基本口味是在滿滿的薯條上加上起司跟肉汁，在很多餐廳都有賣；Schwartz's Deli 的招牌是燻肉三明治，餐廳外總是大排長龍，份量很足、牛肉很嫩。

<外食 v.s. 煮飯？>

在蒙特婁外食，往往一餐 10 塊加幣起跳，吃一餐 10~20 塊加幣之間算正常，此外還需要加上 15% 的稅跟 15% 小費，也就是一道 10 元的餐點最後要付 13 元。付帳的時候，如果是刷卡，機器上可讓你選擇要付幾%小費很方便；如果付現，可以等對方找錢回來之後，再把小費留下。只要是在外用餐、有人來桌邊點餐的話，就要給小費。

由於外食花費比較高，在交換期間我也會自己下廚。在蒙特婁有不少大小型超市（Metro market、Walmart）以及亞洲超市（例如我最常去的福泰超市），可以買足很多食材，米、醬油、米酒等都有賣，而且買生鮮食材的話不用加稅，能省下不少，加上冬季嚴寒，自己下廚不用出去冒冷吃飯其實很棒！