

電子報三

超市篇

英國外食普遍價格高，好吃的也不太多，因此交換生日常就是煮飯和採買食材了，以下介紹幾間在英國常見的超市，每間的價位和販賣品項都不太一樣，可以多逛多比較！

M&S

這是英國的一個大集團，旗下有百貨公司咖啡廳等等，超市通常位於百貨公司內，因為走精品路線價格可以算是本篇最高的，但東西感覺都很有挑選過很有品質，推薦必買甜點類幾乎沒地雷，還有路過時可以去微波食品區晃晃，常常有 **reduced** 的商品可以撿便宜回家加菜～

Waitrose

皇家認證的超市，也是走稍高價路線，生鮮類雖然硬是比其他超市貴上一截，但不得不說品質真的挺不錯，有時候買到 **reduced** 的即期食品就會很划算，推薦必買：waitrose 自有品牌 **short grain rice**，紫色 500g 的包裝，煮出來就是台灣米！！一包才一鎊左右很便宜，不需要去亞超買到那種十公斤的大包裝。超市自有品牌的起司蛋糕也是蠻多人推薦的。

Tesco

就是曾經出現在台灣的特易購，在英國我覺得算中低價位，走的也是中規中矩路線，販賣的商品我沒有什麼太深刻的印象，就是有空有經過會進去晃一下看看有什麼特價這樣。倫敦市中心蠻常可以看到 **tesco express**，店面比較小東西也比正常版的貴一咪咪。

ASDA

這間離我住處蠻遠所以我只有逛過一次，我覺得跟 **tesco** 蠻像的，但是推薦必買右圖綠咖哩調理組，我那時買一盒一鎊兩人份可以煮出一大鍋，超、好、吃，可以帶回台灣因為家樂福一盒賣兩百五台幣。



Aldi

來自德國的超市，幾乎不賣大牌子，都是沒看過的或是自有品牌，但真的是便宜到像要倒店一樣，因為離家近我常去買蔬菜水果牛奶優格（一些不用 **care** 牌子的東西）（對了英國牛奶是我歐洲去過國家裡最便宜的，超大罐 2.27L 才一鎊），但是我個人覺得肉類有點便宜到不太敢買。有些分店有賣新鮮麵包，推薦買可頌，幸運的話剛出爐超好吃。

Morrisons

個人最愛超市，但是他分店蠻少，東西很～便宜，品質也不錯，是間可以一次購足所需物品的好逛超市。冬天時還可以買到哈根達斯一大桶只要兩鎊！（真

的不要猶豫趕快買起來囤貨，天氣變熱就開始一去不復返的漲價了）倫敦靠近 **camden market** 有一間很大的分店。

總之研究過各大超市後真的完全破除了我對「英國超貴」這件事的迷思（當然還是有他貴的地方啦像是交通和房租畢竟人家薪水也我們的好幾倍），但老實說民生用品類比台灣便宜的不在少數，回國後最大的感觸就是台灣物價真的太高了，好想把英國隨便一家超市搬回來呀。