

## 電子報一：食物篇

### 食

瑞士大概是歐洲最貴的國家，但是食材沒有想像中的那麼貴。瑞士的三大超市從便宜到貴分別是Denner, Migros, Coop，但Migros和Coop其實價格相差不多，Denner才有比較便宜，但是相信大家在看到前人生活報的話，離聖加崙很近的德國邊境小城市Konstanz (Lago地下室的Aldi, 車站附近的Edeka, 要坐公車猜能到的Kaufland)買菜比瑞士便宜許多，在這邊提供個人的建議：

#### 可以在瑞士買：

義大利麵：1 Franc （可以吃大約1.5週）

牛奶：1.2 Franc 一升的鋁箔包裝鮮奶（一升36台幣的鮮奶還不快喝）

洋蔥：一顆大約9塊台幣（秤重）

義大利麵醬：1 Franc (Konstanz便宜大概3塊台幣，但是拖一個玻璃瓶回來，怕破掉)

大蒜：五顆45塊台幣（秤重）

#### 在Konstanz買：

各種肉類

蔬菜

水果 (Edeka蠻便宜的) 馬鈴薯

三明治

起司

蛋（買個時候要注意盒子裡的蛋有沒有破掉）

單趟9.6 Franc（如果有買公車月票的會更便宜，但要去車站出示給櫃檯人員買票），所以多買一點比較划算，然後搭晚上七點後的火車回聖加崙，想要超級省錢的，Konstanz車站外的百貨公司Lago地下室的Aldi 禮拜四開到晚上10點（只有禮拜四），所以有買七點卡的可以搭晚上七點後的火車過去，買完再回來，完全不用付車票，但是風險可能是超市的蔬菜可能會賣完。

去Konstanz買肉的另一個好處就是能夠退稅，結帳時記得跟收銀員說要Tax Refund，他們會給退稅單，填好退稅單(填國籍、瑞士住址等)，填完後拿著單子和發票去車站旁邊的海關退稅蓋章（在Google Map搜Zollamt Konstanz-

Personenbahnhof) 蓋完章之後拿回當初你購買商品的店家，店家就會退稅給你。

一般來說，瑞士所有超市都是七點關門，只有車站前的Coop 會開到十點，如果你不幸發現自己到宿舍Check-In以後已經很晚了，而所有超市又都已經關門了，泡麵會是一個你很需要的東西。

### 學餐

學校食堂：學校共有三個食堂，Library Building有一個，只提供義大利麵、沙拉和簡易的三明治和咖啡，一盤義大利麵和小碗沙拉要8 franc (240台幣)，而且義大利麵是沒幫你炒過的，就是麵上面淋醬。第二個位於Student Mensa 學生餐廳，有點像自助餐的感覺，可以自己夾自己喜歡的菜，秤重付錢，也可以點套餐，但也是不便宜。山下有一個在車站旁邊 (Lagerstrasse)，叫FHS St.Gallen für Angewandte Wissenschaften，這是聖加崙另一所大學的學生餐廳，但是拿我們的學生證去吃折1 franc，小碗盛裝任選菜色6.5 franc，算是比較划算的地方。

也因為學校的餐廳很貴，很多當地學生都是自己前一天煮好，隔天中午拿去學校用微波爐微波加熱，Library Building 有三個微波爐，Student Mensa 有一個。

### 瑞士特色料理

1. Cheese Fondue：瑞士的起司鍋，大多數瑞士人都是冬天在家裡自己煮，但是起司鍋餐廳也有賣，且不分季節，但不是很便宜就是了，約23~27 franc左右，看在哪個城市吃，通常會給麵包塊，少數餐廳會多給馬鈴薯。
2. Rösti：瑞士的馬鈴薯煎餅，依個人喜好可以在上面加培根、火腿、蛋或起司。
3. Raclette：就是一般的融化的起司，旁邊附有馬鈴薯，醃黃瓜等等。