

## 義大利超市篇

在米蘭我最常逛的超市為Auchan和Pam，因為離宿舍最近，而且商品種類算多，價格也低。Esselunga 是比較大的超市，通常會離開區較遠，商品種類更多，然價格不一定比較優惠。下面介紹幾樣我覺得不錯的商品：

1. Mulino Bianco：這是義大利麵品牌Barilla旗下的品牌之一，主要是做麵包、糕點和餅乾，是義大利的國民品牌，我修的三門課中，就有兩門課的教授拿Mulino Bianco舉例不只一次，可見它在義大利人心中的地位。Mulino Bianco幾乎沒什麼地雷，平常早餐的吐司，想吃小點心幾乎都是以它為首選。尤其常常搭長途巴士和火車，我都會隨身攜帶一些小點心，Mulino Bianco小蛋糕就是很好的選擇，其種類很多也可以經常換口味。此品牌最推薦的商品非屬很像消化餅乾的燕麥餅，一條不到一歐，但真的會讓人忍不住一塊接一塊。
2. Salami：平常如果早餐不想開火，但又想吃鹹的（義大利早餐幾乎都是甜的麵包）超市的各樣Salami和火腿絕對可以滿足你，簡單用吐司夾個起司和Salami就是很豐盛的早餐了。
3. Muller 優格：雖然是英國品牌，但在義大利超市隨處可見，喜歡吃優格的可以試試看，是我最喜歡的超市優格品牌。
4. 海鮮湯塊：如果想吃豐盛大餐但不想花大錢，或是想要快速煮一頓飯，很推薦可以試試看超市的海鮮湯塊（如下圖）。一盒價格從2-5歐不等，大概是兩人份左右，但裡面料非常豐富！簡單煮個義大利麵，混到湯塊拌一拌就是一頓超美味的海鮮義大利麵了。



5. Dimmidisi湯：如果某天真的很不想煮飯，滿推薦可以試試看Dimmidisi這個濃湯品牌，一碗兩人份大概2-4歐，簡單微波一下就可以吃了，我吃過3款，基本上也是無地雷都好吃！（圖片取自：[www.dimmidisi.it](http://www.dimmidisi.it)）

