

電子報一

捷克生活 - 炊飯篇

想省錢最快速的方法就是自己煮啦！布拉格的超市，東西幾乎都比台灣便宜（也比很多其他歐洲國家的超市便宜），尤其乳製品，一大罐牛奶大約才台幣25、30元左右！而且宿舍又有廚房，雖然廚具可能要自己添購，但還是非常省也方便。我最喜歡去的超市是在Andel站的Tesco，那間非常的大，除了食物也有生活用品，認真逛大概可以逛一兩個小時，而且它位在一間大型的mall裡，想購物、吃飯也都可以在那裡解決。唯一缺點就是離宿舍比較遠，坐Tram 9雖然可以直達門口，車程也要30、40分鐘。

• 有時候為求方便也會去的其他超市：

- ① 離宿舍兩個Tram station距離的Kaufland
- ② 在Národní trida附近的Tesco，位在市中心

• Tips：

- ① 事前規劃好要買什麼，才不會在超市失心瘋，買回來又因為要出門旅遊好幾天，放在冰箱的東西壞掉。
- ② 每次去超市記得攜帶購物袋，超市的塑膠袋要另外購買！
- ③ 有的超市買蔬果需要自己先去旁邊的機器秤重貼標後，才能去櫃檯結帳，例如Kaufland。操作方法：要先記得自己買的蔬果名稱是什麼，把蔬果放到秤上後，選擇蔬果名稱，機器就會吐標籤貼紙給你了。
- ④ Kaufland可以回收空的玻璃啤酒罐，機器在門口右手邊。
- ⑤ 可以從台灣帶醬油、維力炸醬、筷子、泡麵去，想念亞洲菜的時候很好用，尤其醬油可以帶多一點，要滷東西通常會用掉很多。在歐洲，亞洲調味料很少見，通常味道也沒有很道地。

• 自己喜歡在超市買：

- ① 葡萄，產季的時候一大串才40、50台幣
- ② 西洋梨，水分超多很甜也不貴，一公斤50、60台幣
- ③ 小橘子，直徑大約5、6公分，很甜也很小顆，應該是歐洲的橘子柳丁類最好吃的！
- ④ 義大利餃（Ravioli），很像台灣的餛飩，立面有包肉的（ham/pork）也有包菜的（菠菜），主要是很方便煮，一盒大約可以吃兩到三餐。如果覺得光餃子而已沒味道，可以加義大利麵用的番茄醬，或是加披薩用的細碎起司。其實在其他國家旅遊，如果有廚房可以煮，義大利餃真的非常方便，只要有可以加熱水的器具就行了。

- ⑤ 牛奶、起司、優格、優酪乳，實在太便宜了！不吃多一點對不起自己！
- ⑥ 牛排、鮭魚排、肉腸，牛排有包裝好專門就是給你用來煎牛排的那種肉，一片大概200台幣，又很好處理，方便又好吃。
- ⑦ 維也納Manner夾心酥、Milka Choco Wafer，超級好吃！