

南歐飲食習慣

雖然說葡萄牙已經算是歐洲國家中，外食相對便宜的國家。對於我們這種窮學生來說，要天天吃外食還是有一點吃不消的，在歐洲國家的超市買東西自己煮的話，其實根本就不會比台灣貴多少，像是五花肉一公斤大概就 120 台幣，青菜雖然種類相對較少、普遍很便宜。

無論如何，怎麼樣都比在外面吃便宜，自煮也比較符合個人喜歡的口味。大多數的時候因為懶惰跟時間有限，通常吃飯就是把義大利麵放下去煮，煮好之後就跟著醬料與一些小配料炒一炒就是一餐了，但有時候真的很想念中式的餐點，又不想要出去買一份 350 元的牛肉麵，這時候自己學會在家煮就是一大學問了。

在葡萄牙的話，亞洲超市算是挺方便的，只要搭個地鐵到綠線上，那一整條街每 50 公尺就有一家中超市，裡面也是一應俱全，除了沙茶醬跟米酒有一點貴以外，其他價格跟台灣相比不會太大。

米酒部分我都是用花雕酒代替，味道相去不遠，但價格卻可以差到 5 倍之多。米的部分也會建議在中超市買日本米，因為葡萄牙當地超市賣的米通常是泰國米居多，只有少部分會賣日本米，泰國米的口感我覺得跟台灣的相差甚遠，所以若想要吃家鄉味，還是建議買日本米比較好。

肉類部分，如果你只是要滷肉或是煎肉排的話，基本上每一家超市的肉鋪都能買到你想要的部位。但如果你跟我一樣在這邊做牛肉麵的話，就需要到比較大的超市才買得到那種部位，像是牛腱我就只在大型超市才買得到。那時候要找牛腱或其他部位的葡語單字也是找了一陣子，現在臨時不知道筆記在哪邊，如果有人有需要的話再跟我聯繫，我可以再找看看。



麻婆豆腐



台式滷肉、糖醋雞丁和三杯花枝



和歐洲室友一起包水餃