

電子報四：食物

這篇主要是分享我在交換日常都吃些甚麼。

菜：

因為我主要買菜都在 interspar，所以我就分享我都在那買哪些菜。首先有一種長很像台灣高麗菜的東西，但是吃起來跟煮起來完全不一樣，非常不建議購買。另一種頂端尖起來、葉子很像高麗菜的東西吃起來稍微比較像台灣的一點，雖然我也是不常買就是。

我最常買的菜是萵苣，歐洲人都生吃，但如果放到湯裡或是拿來炒都不錯，只要注意它熟很快，很容易煮到太軟。青江菜也是我常買的菜，放到炒飯或是湯麵裡都很適合。再來就是花椰菜，我是都汆燙而已。

這裡的菇類除了洋菇都不便宜，所以我還蠻常買一大盒洋菇回去煮湯或是拿去炒。

這裡給個建議，雖然一大袋的馬鈴薯或是洋蔥、紅蘿蔔之類的會很便宜，但除非你確定會有人跟你一起分，不然相信我，在東西壞掉前是吃不完的，盡量買散裝的才不用到時候丟食材。

肉：

在這裡大概只有雞肉跟豬肉是天天吃得起的肉，牛肉真是有點貴。雞肉我很常買整隻的雞腿再回去去骨，骨頭可以跟蘿蔔一起燉高湯，不過要是去好骨的雞腿肉我都會買，因為這兩種的單價是一樣的(都算是雞腿)，但是帶骨的要多付骨頭的錢會小虧，去骨也蠻花時間的。我很少買豬肉，因為覺得歐洲的豬腥味蠻濃的，不過如果要燉肉，梅花肉跟五花肉都買的到，如果要肋骨或排骨的話就要去跟肉舖說，我在超市包裝好的只看過醃的肋排。燉牛肉的話，我好像沒有看到在賣牛腩或是牛腱，不確定肉舖有沒有就是。

我要大推一個東西：生火腿或是生培根(我們一般用的培根還比較難買)，超好吃，大概是我回台灣唯一想念歐洲的東西。

海鮮：

山中的城市海鮮少又貴，魚只有鱒魚便宜，但是要去鱗蠻麻煩的，所以我買一次而已，最常吃的海鮮應該是燻鮭魚，雖然也不便宜但可以解想吃海味的渴。