

電子報二

簡單料理分享

早餐

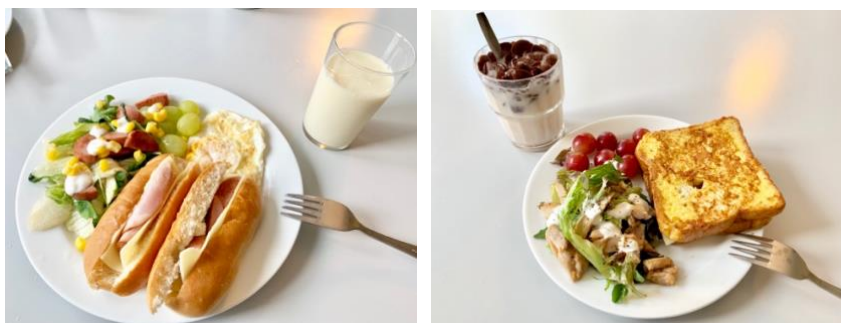
我是一個很重視吃早餐的人（可以吃很多），所以只要在宿舍的時候，幾乎每天都會自己準備早餐。在這邊超市能買到的早餐食材其實選擇不算少，尤其麵包的種類很多（但亞洲人可能吃不太習慣歐洲比較乾、硬的麵包），另外起司、火腿、優格的種類也是琳瑯滿目。早餐飲料的選項有牛奶（全脂、半脂、脫脂...）、豆漿、果汁等等。由於這些食材通常會是大包裝，因此一週內的早餐變化不會太大，只能想辦法用創意來些微改變菜色，並盡快用完食材><



我常購入的澱粉類食材包括漢堡包（六入裝）、吐司（一包大概有 20 片...我都會先冷凍起來避免發霉）、taco 餅（拿來當蛋餅皮用，很好吃！）、熱狗包。而中間餡料部分我通常會買燻鮭魚片、芝麻葉、起司、酪梨、火腿、雞蛋等等來做變化，這些食材處理起來都很快，很多都是不用煮的，直接切一切就可以食用了。



另外，因為我也很喜歡吃沙拉，所以會買超市那種一包一包處理好的綜合葉菜加上雞肉或水果並淋上沙拉醬。優格也是一項很方便又健康的早餐選擇，超市的優格選項非常多，包含不同水果口味、添加糖/無糖/高蛋白等等，也有分大/小包裝。我通常都是選擇原味口味一大罐的，比較划算，大約可以吃一週。



最後，我也有買 cereal 麥片，可以加在牛奶裡，有時候趕早八上課，就吃個麥片出門也很方便。也推薦從台灣帶一些即溶（奶）茶包、咖啡包～

午/晚餐

我自己有從台灣帶一個小電鍋（可以插 220V 的），可以拿來煮飯、蒸魚、煲湯...但其實電鍋並非必要，用電磁爐煮飯也是可以的！在市中心的 Global food 賣場可以買到很多亞洲料理的材料，包括像是韓式辣醬、年糕、咖哩塊、味霖、醬油、胡椒鹽、蔥等等。而在學校附近超市我最常購買的材料包括：意大利麵條、義大利麵醬（個人最喜歡的牌子是 Barilla！）、冷凍鮭魚、焗烤起司、雞肉（比起其他肉類相對便宜也好處理）、蝦仁。用這些食材就能夠變化出很多料理，因為我也不是專業的，食譜其實也都會先參考網路上的，以下成品供參考～

*記得入烤箱的容器要是能耐高溫的玻璃便當盒/烤盒喔！



<韓式起司年糕拉麵>



<滷肉飯、黃瓜炒蝦仁>



<日式咖哩飯>



<雞肉親子丼>



<鮭魚蝦仁蛋炒飯>



<番茄義大利麵>



<焗烤肉醬筆管麵>