

電子報二

食物

在挪威要飲食跟台灣有非常非常大的差別，台灣方便、便宜、好吃，但挪威的物價各位應該有所耳聞，相當的昂貴，麥當勞的價位大約就是台灣的三至四倍，餐廳更是不用說，我甚至沒在挪威吃過餐廳。唯一的解決方法，就是做菜。

我是一個去挪威之前從來沒有下廚過的人，到了當地要解決食這個生理需求對我來說是一大挑戰，右圖為我第一餐弄的湯麵，是我這輩子吃過最難吃的食物。



但人是會進步的，慢慢的會發現其實做菜不難嘛，下面的圖片是一個簡單的Sausage Brunch和鮭魚蛋炒飯，稍微訓練過後是可以好吃的。在這邊推薦一些簡單的食物，早餐的部分若想簡

單可以直接買麥片配牛奶，有些時間的話可以烤個吐司、煎個蛋（炒蛋或荷包蛋）、再配個香腸或是其他肉品，就挺豐盛了。午晚餐的部分非常推薦義大利麵和炒飯，義大利麵可以去超市買紅醬，再選想吃的肉，煮個麵拌一扮就完成了，不喜歡紅醬的話也可以考慮其他白醬或青醬，我個人喜歡做清炒的，只是要多買些蒜頭處理，稍微麻煩些；炒飯若有醬油的話可以做比較像廢墟的炒飯，沒有的話也不影響，另外，根據友人表示，可以前一天先煮飯，隔夜飯拿來炒會更好吃。

