



吃貨系的歐洲吃吃全攻略

以下是我推薦本次交換旅程去過的國家中值得一試的食物，其中有

- 當地經典/特色食物
- 吃過覺得好吃的食物
- 適合當伴手禮的食物

杜拜 Dubai (UAE) - 機場專區



- **椰棗**：杜拜特產就是營養又美味的椰棗(乾)，在杜拜機場可以買到原味和夾堅果的椰棗乾(Dates)，10幾迪拉姆到40迪拉姆都有，1迪拉姆約是8台幣(售價*8即是台幣)
- **椰棗巧克力**：巧克力包椰棗包堅果，我買的一盒8個約台幣100塊，三盒36迪拉姆
- **駱駝巧克力**：用駱駝奶製作的特殊巧克力，也可以在機場買到，聽說有點貴XD

歐洲 Europe



- **三明治**：不像台灣常見的三角形，歐洲三明治是像Subway潛艇堡那樣，常常夾生菜番茄起司火腿雞蛋等，甚至有時只夾一片簡單的火腿，是很常見的輕食
- **Kebab/ Doner**：類似沙威瑪夾進口袋麵包或捲餅，是非常方便便宜又常見的速食
- **乾火腿(?)**：看起來像乾掉火腿香腸的臘肉類食品，有的好吃有的不好吃要憑運氣(?)
- **起司**：歐洲超多種類又便宜的起司，跟乾火腿一樣要憑運氣認口味，不然也可以請歐洲同學推薦好吃的起司/乾火腿
- **小天使冰淇淋Amorino**：歐洲連鎖義式花瓣狀冰淇淋，去不了義大利可以吃小天使
- **熱紅酒**：歐洲少數熱飲之一，以香料與紅酒烹煮而成，冬天去寒良伴
- **優格**：歐洲葉菜類少所以我想應該都是靠優格幫忙吧！種類又多又便宜又好吃！
- **Espresso**：小小一杯黑咖啡在歐洲隨處可見，不妨學歐洲人在餐後來上一杯



法國 France



- **長棍麵包**：來法國絕不能不吃法棍！皮酥硬內軟香氣四溢，經典基本款便宜又美味
- **馬卡龍/馬卡龍塔**：來到法國才知道台灣常見的馬卡龍其實是Mini，真正的馬卡龍其實跟紅豆餅一樣大！還有荔枝玫瑰馬卡龍塔(Ispahan)也一樣很好吃！最經典、有名的是Laduree跟Pierre Herme兩家
- **可麗露**：法國的可麗露除了內餡一貫濕軟，還能吃到軟皮跟硬皮的口感，都很好吃！
- **紅酒/葡萄**：法國的紅酒便宜又好喝，順帶一提葡萄也都超級好吃，在法國沒有喝個兩三支紅白酒非常可惜！另外瓶身上有貼圓圓獎章的就是得獎的酒，有很多都頗便宜
- **淡菜**：家樂福常會有好幾公斤裝的淡菜，餐廳只要一出現就會是一整鍋，好吃到怕！
- **蝸牛**：巴黎有蝸牛百年名店，有經典青醬口味、臭翻天藍起司口味，可以去試試嘗鮮





- **布列塔尼地區 可麗餅**：布列塔尼地區的迪農(Dinan)是可麗餅的發源地，法國人製作可麗餅的技術極其純熟，無法輕易效仿，口味也有甜有鹹，值得朝聖一番
- **里昂 里昂菜**：里昂素有美食之都的美稱(我覺得還好?!)，其中Bouchon由各種動物內臟製成，嘗起來頗特別，另外里昂外食價位比起巴黎平民許多，食物也都滿好吃的
- **里昂 粉紅糖Le Parline**：常拿來入甜點，亦有做成糖果，味道喜好度因人而異
- **尼斯 海鮮**：濱海的尼斯雖然不產海鮮卻有很多海鮮可以吃?! 可以嘗到很多生猛海鮮!
- **阿爾薩斯地區 德法菜跟聖誕節食物**：阿爾薩斯地區的史特拉斯堡跟柯爾瑪是聖誕節的聖地，其中接近德國的地理位置讓此地區有許多德法混合的文化與食物，聖誕節時候的德式香腸跟酸菜、熱紅酒、熱橙汁、扭結麵包等等都是經典道地食物

德國 Germany



- **德式香腸+酸菜+黃芥末醬**：不同於歐洲乾香腸，德國香腸+酸菜+黃芥末是絕配，有致命吸引力，其中德式香腸又有好幾種，各有風味
- **豬腳**：名不虛傳的德國豬腳一樣好吃，值得嘗試！
- **扭結麵包Bretzel**：有包料的、各種口味的變化，原味的撒了粗鹽，是洗腎的那種鹹啊
- **造型薑餅**：節慶特製，上面會擠各種顏色的字母，還可以掛在身上當項鍊，味道一般
- **慕尼黑啤酒節**：成千上萬的啤酒與人與食物在會場裡，一定要在歐洲試試新鮮的啤酒



瑞士 Switzerland



- **巧克力**：巧克力在物價高的瑞士中算是平價又好吃，種類也很多，推薦巧克力控前往

比利時 Belgium

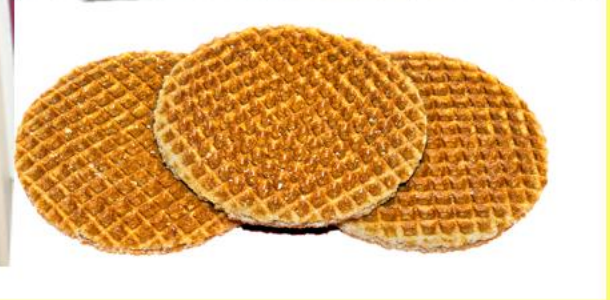


- **豬肋排吃到飽**：Amadeus這家店不限時豬肋排吃到飽只要18歐左右，比利時大城市皆有分店，小建議是自己偷偷帶一大罐飲料或汽水，因為點的很小杯根本喝不夠！
- **薯條**：比利時的薯條也很有名，看到有人排隊的店應該就是不難吃了
- **鬆餅(Waffle)**：現做的格子鬆餅加上水果、巧克力、鮮奶油，必須朝聖發源地比利時，不同於台灣鬆餅是調鬆餅粉漿製作，比利時Waffle是將麵團放到鬆餅機裡去加熱！
- **巧克力**：比利時巧克力一樣赫赫有名，街上各種巧克力令人目不暇給、垂涎香甜四溢
- **啤酒**：不論是手工啤酒還是黑啤喝起來都不太一樣！我有朋友非常愛！

荷蘭 Nether lands



- **海尼根**：來到海尼根的祖國，更要趁著這個機會大喝新鮮度極高的海尼根生啤
- **薯條**：跟比利時薯條有87%像，最有名的店是尿尿小童跟附近的Vlaamse Frites(吧
- **鬆餅(Wafer)**：跟比利時鬆餅不同，Wafer在中國被稱做華夫餅，一種是褐色小格狀的夾心餅乾，另一種則是現做的格子狀鬆餅，也可以當伴手禮，只是要注意保存期限
- **炸物販賣機**：在阿姆斯特丹見到的，裡面有各種炸物，晚上肚子餓的時候可以去買~
- **生鮮魚**：鹿特丹Markthal市場中有販賣，魚肉上面有洋蔥，又甜又嗆，跟生鮮魚很搭
- 還有荷蘭很有名、很多人會嘗試的...效果因人而異，蛋糕效力又比直接食用強>.^



義大利 Italy



- **披薩**：義大利的披薩可以讓披薩愛好者餐餐吃披薩不會膩，隨便一家餐廳的都很好吃
- **義大利麵**：種類很多，除了在當地品嚐以外亦可以買回家自己煮，只是吃比較少見的麵(麵餃之類的)踩到雷的機率稍高一點
- **義式冰淇淋Gelato**：義式手工冰淇淋口感濃郁，熱量跟糖分又都比美式冰淇淋低，與美式冰淇淋有諸多不同之處，一吃就會愛上，隨便上網Google大城市都有很多推薦的
- **巧克力**：對又是巧克力，因為金莎的公司Ferrero就是義大利的，有許多產品可以買啊
- **檸檬酒**：檸檬味道、很甜、很烈(30%)、黃色的一種酒，可以試試但不要喝太多會醉
- **提拉米蘇**：進到餐廳的飯後甜點如果是提拉米蘇，大多都是手工製作的，各家的味道跟口感也不一，如果還有胃的話可以多吃吃多比較！
- **佛羅倫斯 牛肚包**：中央市場以及市場外各有一家有名牛肚包攤販，不敢吃內臟也可以點牛肉，裡面是精心熬煮的牛肉加上青醬與特製紅醬，網路上也有很多介紹，大推！
- **佛羅倫斯 超大三明治All' Antico Vinaio**：藏身巷弄間的美食，是一個就能吃到撐、雖然很大份但是便宜又好吃的三明治，Google店名一樣可以看到許多部落客的推薦
- **佛羅倫斯 丁骨牛排**：佛羅倫斯是產優質牛肉的地區，最有名的店好像是Trattoria ZaZa，份量與價格比較不適合獨行背包客自行前往，請呼朋引伴
- **威尼斯 BELLINI水果酒**：只在威尼斯買得到的水果酒，有三種口味，超市買較便宜



伊比利半島 Iberian Peninsula

西班牙/加泰隆尼亞 Spain/Catalonia



- **燉飯**：正港的西班牙海鮮燉飯，據說各個城市有自己擅長的燉飯類型，稍稍偏鹹
- **TAPAS**：像是下酒菜一樣，通常用來下酒或者是主餐前的前菜，有非常多種類
- **Sangria水果酒**：甜味水果酒，通常外面賣的會與切片水果一起飲用，超市亦售整罐，像是不熱的熱紅酒，因為甜味故容易忽略其酒精成分，一不小心就會喝醉
- **伊比利豬火腿**：據說伊比利豬肉質比較高級?! 做成的火腿夾進三明治，價格貴一點點
- **吉拿棒Churros/ 粗吉拿棒Porra**：吉拿棒就是從西班牙發源的！正統吃法是吉拿棒沾極濃巧克力，沾剩的巧克力可以喝掉，有的人會覺得巧克力太甜。粗吉拿棒長得像台灣的油條，吃法也跟吉拿棒大同小異，有人直接稱之為西班牙炸油條
- **ZENZOO珍奶**：在歐洲珍奶癮發作的話推薦這家連鎖的台灣飲料店ZENZOO一解鄉愁！應該可以算是歐洲西半部最便宜又好喝的高CP值珍奶了(凸著胃推薦)
- **麵包餃**：一種類似咖哩餃放大版的麵粉製品，內餡從章魚海鮮到素食都有
- **巴塞隆納 路邊的麵包店**：很多路邊麵包店(看起來)都很好吃，而且價格完全屌打法國
- **馬德里 炸花枝三明治**：硬硬有韌性的法國麵包(?)夾現炸花枝圈，熱量報表但超好吃

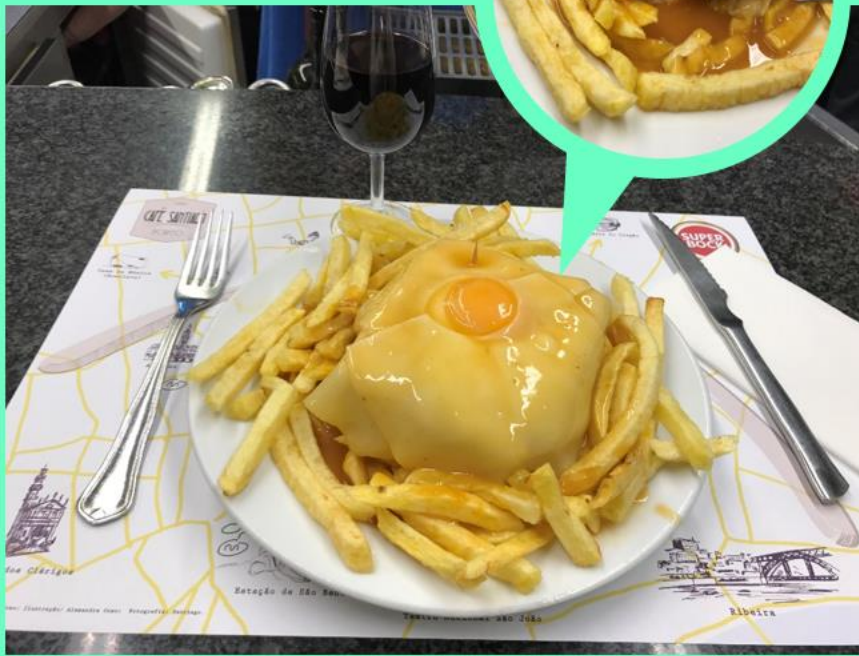
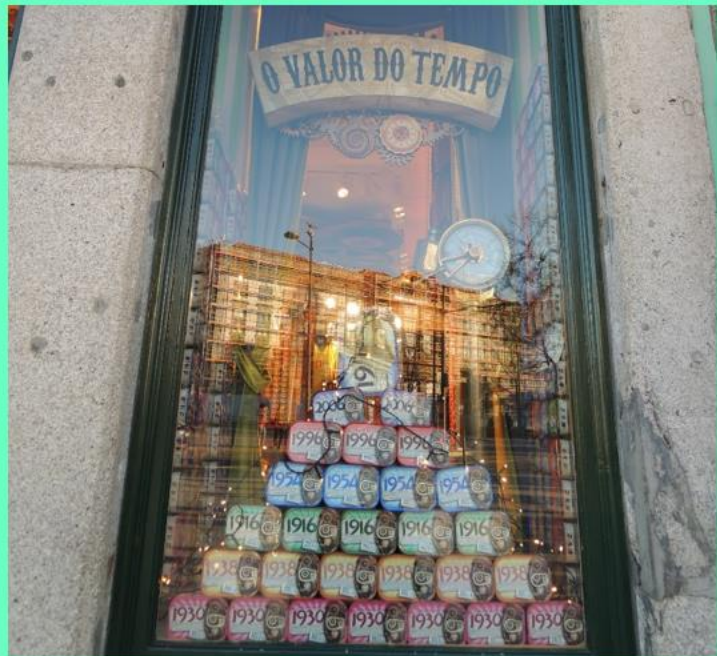


伊比利半島 Iberian Peninsula

葡萄牙 Portugal



- **蛋塔**：位於里斯本貝倫區的蛋塔創始店Pastéis de Belém是我吃了無數蛋塔最好吃的，吃過正宗葡式蛋塔之後會發現，台灣肯德基的蛋塔其實一點都不輸喔！
- **葡式咖啡Galao**：好像是牛奶特別多的咖啡，可以跟蛋塔搭配成為經典葡式下午茶
- **魚罐頭**：葡萄牙由於靠海所以也製作了非常多的魚罐頭以保存漁產，從鮪魚沙丁魚到章魚都有，也有各式各樣的調味，魚罐頭的樣式也非常可愛多彩！
- **巧克力櫻桃利口酒**：是以Shot的方式販賣的酒，用小小的巧克力杯子倒櫻桃利口酒進去，喝完可以把杯子一同吃掉，味道很搭！
- **炸鱈餅Codfish Cake**：像是一團炸魚排，可是裡面的鱈魚非常綿密，也比較不容易膩
- **燉豆飯**：把米跟豆子一起拿去燉，是當地人推薦我跟炸鱈餅一起點的，比較清爽沒有西班牙燉飯的重鹹，算是在歐洲最接近台式米飯的食物了
- **波多 濕三明治**：吐司中間夾肉排跟培根，用應該是麵皮裹起來之後外面放一顆半熟荷包蛋，再淋上每家店不同的特製醬汁，豪華套餐則再附上薯條，基本上三明治就超飽
- **波多 波特酒**：在葡萄酒發酵過程中加入烈酒使發酵中斷，因此酒精濃度約20%上下，屬於甜葡萄酒，亦有Ruby, Rose...等種類



英國 UK - 傳說中的美食沙漠?!



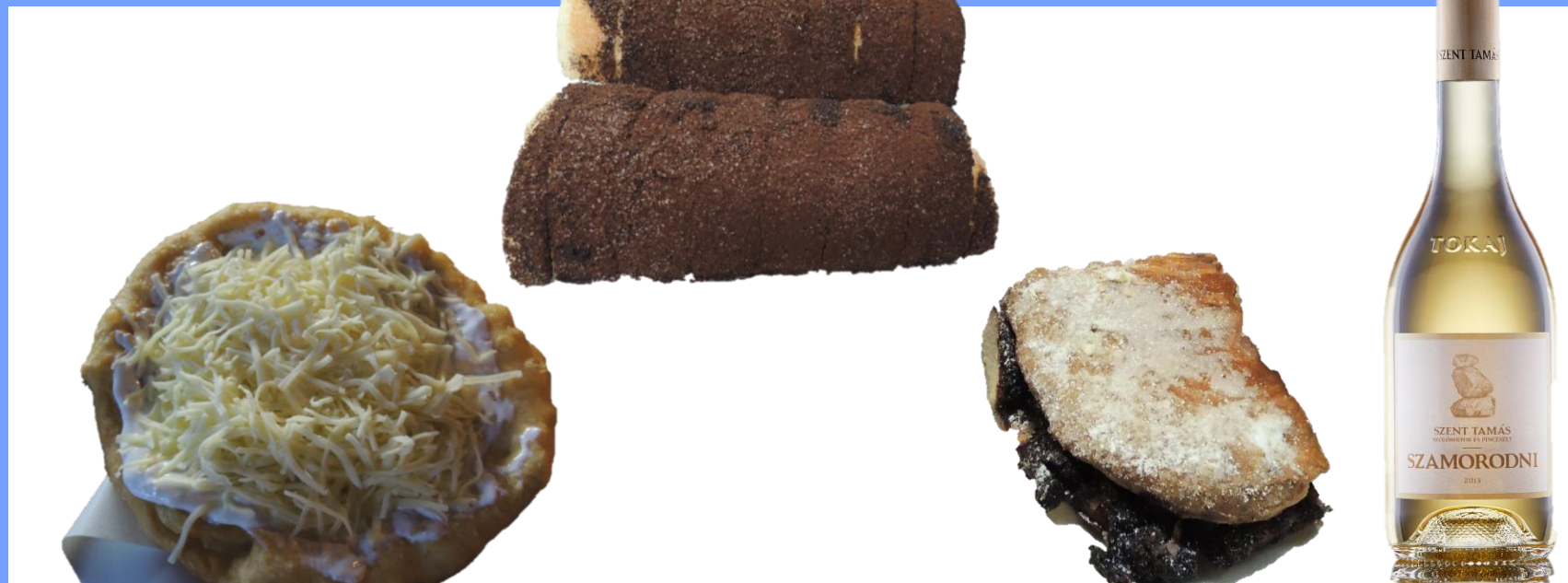
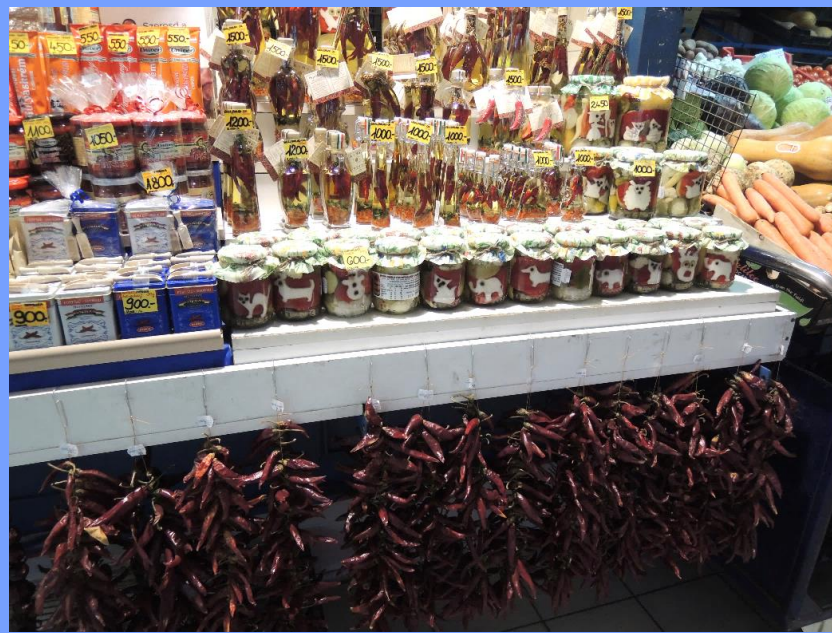
- **英式下午茶**: 華麗的三層下午茶雖然要價不匪，最便宜也要10鎊，但是喜愛甜點的人可以當成一餐吃，吃的順序是最下面的手指三明治、司康塗所附果醬、最上層蛋糕
- **英式早餐**: 歐陸式早餐是簡單的咖啡+麵包，英式早餐則是有肉、烤番茄、蘑菇、培根、香腸、蛋、可頌或吐司等等，加上「早餐茶」(紅茶)，以豐盛多樣著名
- **司康**: 源自於英國的經典下午茶點心司康，原本就有些許甜味，塗上果醬或cream cheese令人愛不釋手，更適合搭配茶或咖啡一起食用
- **貝果**: 推薦貝果名店、24小時營業的Beigel Bake，同場加映他們的甜點，布朗尼、起司蛋糕跟馬芬都不錯，另外甜和鹹貝果也都好吃!
- **炸魚薯條**: 英國最最有名的食物，可以是外帶速食也有專門、講究的炸魚薯條餐廳
- **茶**: TWININGS是經典英國茶品牌，到了英國有更多口味可供選擇，除了TWININGS以外更有許多其他從評價到高檔的茶品牌販賣店，愛喝茶的人來英國千萬不可錯過
- **倫敦 Misato亞洲料理**: 是一家在倫敦算平價、總是在排隊的亞洲料理店，有丼飯、烏龍麵、豬排飯等等，CP值頗高。另外推薦倫敦的中國城，是全歐洲我去過規模最大、商品最齊全的中國城/街區，整個扁打歐洲大陸XD



匈牙利 Hungary - 熱湯、熱湯、有熱湯！



- **蛋糕甜點**：匈牙利是著名的甜點國度！連漢堡王跟麥當勞裡面都賣很多甜食，在布達佩斯有匈牙利最老百年甜點店RUSZWURM，高貴不貴的蛋糕，一塊的分量並不小！
- **鵝肝醬**：法國跟匈牙利的品質差不多但匈牙利價格樂勝，雖然這是個不人道的食物...
- **紅椒粉**：不辣，用於拌飯拌麵或加入咖哩等調味，街上市場裡有很多不同的包裝形式
- **Langos**：有甜有鹹，最經典的是先塗液狀酸乳酪再撒上起司絲的鹹口味
- **牛肉湯Goulash**：久燉熬煮的牛肉湯，牛肉與馬鈴薯入口即化，湯偏鹹但可沾麵包吃
- **煙囪捲Kürtőskalács**：外酥內軟的...自己去Google他的樣子，反正你應該看過的XD 捷克也有這樣的煙囪捲，只是匈牙利的煙囪捲是外面有口味並且灑糖粉的?!
- **Strudel**：有酥脆外皮與酸甜內餡、像千層酥+蘋果派+拿破崙蛋糕的獨特甜點，奧地利也有類似的Appel Strudel
- **Bors GasztroBár**：是湯品與法式三明治店，標榜街頭小吃，位處小巷、風格獨具、極有特色、總是爆滿，因為太特別了所以可以[點我看部落客的介紹](#)(我隨便找一篇的)
- **貴腐酒Tokaji**：酒酒酒，又是酒，匈牙利的貴腐酒又是甜葡萄酒，跟葡萄牙波多的波特酒一樣。貴腐酒是使用了在樹上過熟感染真菌、糖分濃縮的葡萄釀製，甜度極高但價格也小貴

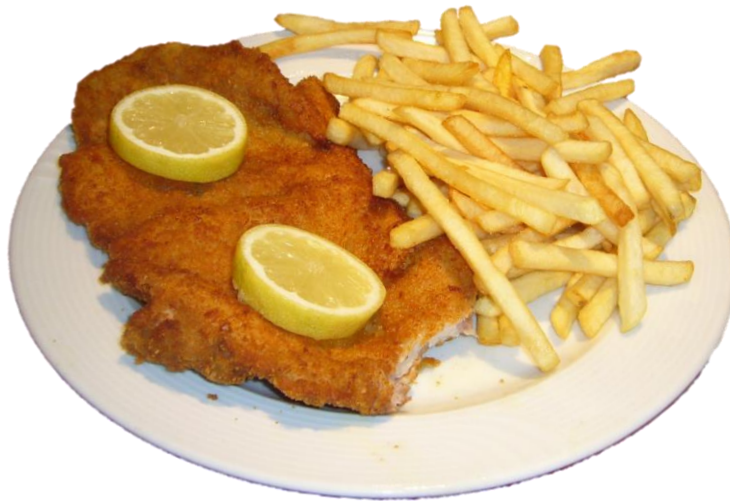




奧地利 Austria - 必須朝聖咖啡館與甜點

- **Almdudler藥草汽水**: 奧地利獨有, 喝起來沒藥草味的藥草汽水, 無實際療效(?)
- **炸肉排Schnitzel與炸肉排堡**: 超好吃多汁肉排, 無論如何都應該嘗試(不確定是什麼肉)
- **Sacher薩赫蛋糕**: 綿密扎實的巧克力蛋糕
- **皇帝煎餅Kaiserschmarrn**: 像是沒有發的發糕跟海綿蛋糕(?)加上莓醬讓我念念不忘♥
- **蘋果派Apfelstrudel**: 跟想像中蘋果派不一樣, 外皮酥脆內有燉蘋果, 有點像千層派
- **莫札特巧克力**: 奧地利著名伴手禮, 有不一樣的口味價格, 帶回台灣易融化⚠️
- **維也納 Salm Bräu豬肋排**: 豬肋排又來了! 跟比利時那家都很好吃, 這家的沾醬很棒
- **維也納 Melange咖啡**: 是加奶泡的咖啡, 滿像拿鐵的, 只是奶味沒拿鐵那麼重
- **維也納 Wien Manner威化餅**: 奧地利著名伴手禮2號, 是顛覆口味不乾(?)的威化餅?!





Wien

捷克 Czech - 波西米亞菜捷克菜傻傻分不清楚、周圍鄰國食物的大彙總



- **煙囪捲**：跟匈牙利有87%像，只是捷克的是把醬塗在裡面，也有放冰淇淋的口味
- **波西米亞菜**：份量都很大，裝在麵包裡底部有起司的濃湯、刀子插在肉上的烤豬腳算是最多人推薦的，有名的地窖餐廳KRČMA ŠATLAVA有中文菜單可以參考菜名的中文
- **Dumpling**：不是水餃，是一種類似切片扎實麵包包著肉塊的主食，有點像有料吐司
- **肉**：燉牛肉、燉豬肉，肉都燉到入口即化佐著醬汁，可以用Dumpling沾多的醬料吃
- **啤酒**：不只捷克，匈牙利等周邊國家也都有啤酒，很多都是店家自己釀製的，很特別
- **溫泉餅**：捷克某個產溫泉的地區配著溫泉水一起吃的餅，像威化餅，吃前好像可以烤一下。跟荷蘭鬆餅一樣有現做的，超市也買得到，最有名的牌子是KOLONADA

波蘭 Poland



- **波蘭貝果Obwarzanek**：形狀像貝果，通常有起司/芝麻/罌粟籽口味，有嚼勁與香氣
- **ZAPIEKANKI**：類似披薩吐司，在長條土司上灑起司、蘑菇和各種配料去烤
- **Dumpling**：跟捷克的不一樣，波蘭真的是水餃形狀，只是內餡塞到一個空隙都沒有，而且比較像是肉包內餡，甚至還會包甜的
- **Soplica伏特加**：在據說是波蘭獨有的伏特加，size從100ml小包裝到大罐家庭號都有



如果還喜歡我的呈現的話，以下是我敘寫這半年交換旅程的部落格，敬請不吝指教：

Oh Yo! 歐遊！我的168天一路衰日記 | <http://dandantele.pixnet.net/blog>