

電子報三

關於食物

出國之後才知道吃對自己多重要，那些抱持著要好好體驗國外一切事物的浪漫的心會在吃幾天難吃東西後被完全捨棄，開始覺得阿我好想念滷肉飯、臭豆腐、夜市的一切還有媽媽煮的飯，但是因為芬蘭外食大概是台灣三倍價錢，大多時候還是要自己下廚的。以下介紹芬蘭的超市、(少數)必吃傳統食物還有我吃過的外食。

交換生的好朋友-超市、學生食堂

在芬蘭自己煮的話其實整體生活費沒有想像中貴，懶得煮的話可以好好在學校吃飯，吃一餐才 2.6 歐，便宜的不可思議完全是芬蘭學生特有福利，我有認識的朋友時常出門就是為了到學校吃飯。

在芬蘭我主要去的超市有三個，分別是 Lidl、K market 和 S Market，另外一家 Alepa 是 24 營業，東西偏貴且據點也少所以我幾乎沒去買過。Lidl 是德國超市，是最便宜的，但能找的東西沒有 K 和 S 多，所以有些東西還是要到 K 和 S 買。如果想要買大量的東西也可以到 Prisma 去，Prisma 是類似家樂福或大潤發的量販店，除了食物其他用品也一應俱全，剛到芬蘭安頓下來前可以去買一些日常用品。除了日常超市外，對台灣人很重要的就是亞洲超市啦！去亞洲超市可以搭捷運到 Hakaniemi 站，除了東方行和佳禾以外還有一些東南亞和印度的超市。大家思鄉的時候可以去亞洲超市逛逛，有撫慰心靈的作用，那邊應該可以滿足大部分的需求，我就常常在那買泡麵，也買到刀削麵來煮牛肉麵，還有台灣進口的珍珠，元宵節也買的到湯圓。

人總有需要外食的時候

雖然一開始總督促自己要省一點好好煮飯，但時間久了會覺得天黑黑的、一直下雪冷得要死如果還要吃平淡無奇的自炊菜真的好可憐，學校的東西也不是太好吃，再加上避免不了跟朋友們聚餐，以下推薦幾間可以偶爾享用一下的外食。

Tamarin: 泰式餐廳，在赫爾辛基滿多分店，中午有吃到飽時段 10.3 歐，是個非常划算的價格。想念台灣時去吃一下滿解鄉愁的(雖然明明是泰國菜)。

Kamppi 站內的 6k: 是一個小型 food court: 我有幾次去吃一家椰子咖哩雞肉飯，10 歐吃飽飽。(大家現在看可能會覺得 10 歐到底在貴什麼貴，但時間久了就會知道 10 歐可以在芬蘭外食吃到好東西是物超所值的)

San Marino Pizzeria: 雖然我到現在還是不懂為什麼菜單上都不是 5 歐，但這裡的 pizza 一律五歐，非常便宜，也很好吃。

除了上述以外，要找到 10 歐以下的基本上就是速食、Kebab 之類的。如果餓了太久想要飽餐一頓，赫爾辛基也不難找到中午時段有 buffet 的壽司餐廳和中式餐廳。

在看似沒有特色食物的芬蘭之必吃

出國前對芬蘭的了解就是沒有什麼特色料理，如果有人說英國食物是世界上最難吃的，芬蘭大概就是第二名難吃的了。然而雖說如此，當地還是有特別的餐廳值得去光顧一下。

位於 Hakaniemi Market Hall 中的魚湯攤: 在捷運 Hakaniemi 站的老魚市場內有一家魚湯店，有三種不同的湯可以選，我剛去和離開前各喝了一次，海鮮湯料很多非常棒，只要點了湯就提供麵包吃到飽。

芬蘭傳統料理店 Konstan Molja: 芬蘭傳統料理 buffet，可以吃到各式各樣不同的料理，例如馴鹿肉，鮭魚還有當地有名的醃的白帶魚，值得一試，一人大約 20 歐，老闆和老闆娘很可愛。

如果你是火鍋控...請搜尋 Happy Food Garden 樂園酒樓

愛吃火鍋的我到芬蘭真的痛苦不堪，好不容易找到一家中國人開的店有在賣火鍋，於是跟香港朋友去吃，時隔四個多月吃到十分感動，雖然不便宜，但真的受不了想吃的時候可以參考。

咖啡廳哪裡去

海邊的小木屋 Regatta: 夏天冬天兩樣情，景色很棒，超神奇的是咖啡 refill 還可以退錢。

Fazer Café: 在赫爾辛基有滿多分店，值得一去。