

企研碩二黃彥喆電子報一
挪威，食在好難之介紹超市篇。

第一篇電子報來跟大家分享一下這邊怎麼吃東西吧！
先下結論：好貴，不是特別的日子（例如家人來或台灣駐挪威大使來請吃飯等等）還是都自己煮吧。

在 Bergen 待了四五個月，我外食的餐數，三隻手指頭就數完了；沒錯，我在 Bergen 只外食了三次，再加上去 Oslo 吃兩次，一隻手講完我在挪威吃的生活。

太貴了，沒道理出門吃飯啊！！！！所以今天跟大家分享的，是如何在超市撿便宜自己做飯填飽肚子～

大家都說挪威物價很貴，連超市也是，這是對的；不過超市還是能買到很不錯又便宜的食材喔！首先就介紹在學校以及 Hatleberg 宿舍附近的兩間超市—SPAR 跟 REMA1000。嚴格說起來，這兩間並不是在挪威最便宜的超市，但是如果懶得去市中心的便宜超市再回到宿舍，這兩間幾乎能滿足每週生活所需！

SPAR 算挪威超市中蠻不便宜的一間，但是有個特點，就是只要在價位排上有紅色框框把價格匡住（很明顯你一定不會錯過），就代表是特價，真的會很便宜喔！BTW 挪威文特價是 Tilbud，看到這個就可以去挑一下有沒有自己想要的東西！一般來說一條全麥吐司大約 25~40NOK 之間，但是在 SPAR 特價期間（SPAR 土司美一陣子就會特價，所以即使平常 REMA1000 都會比較便宜，還是不要輕易下手，兩間超市都看，才不會後悔。）他們的吐司（綠色包裝）只要 10NOK，相較之下是非常便宜的選擇！不過除了有 TILBUD 的價格牌以外，該超市的價格非常沒有競爭力，所以去那邊就以 TILBUD 為主，其他讓我們來進攻 REMA1000。

REMA1000 相對比較大也比較舒適，動線還不錯。雖然這邊不會有 TILBUD，但是只要是 REMA 自有品牌都蠻便宜的，通常我 80%的食材東西都在這裡買。這邊的義大利麵一公斤 10NOK，義大利紅醬 6NOK，真的對我們很好。還有我都會買他們的鮭魚跟雞胸肉，說起來我吃的有點豪華，但是一離開挪威就知道鮭魚有多貴，相對其他國家，挪威的鮭魚真的又便宜又好吃，真心不騙來挪威不吃他們的鮭魚真的太可惜，而且出國想吃到鮭魚全部都是挪威進口，我去了非常多歐洲國家，真的屢試不爽，怎麼看都是挪威出產，所以大家千萬要把握在

挪威的日子，享受各種鮭魚料理！講完了肉（牛肉比較貴所以我一個月才買一次，但是牛肉會到市中心的 **MENY** 買，因為是現切的我比較喜歡。）來討論一下蔬菜。這裡蔬菜實在是不知道怎麼了貴到翻掉，所以我通常吃高麗菜跟花椰菜還有三色甜椒，這三項是比較常在打折的，如果我看到綠花椰菜當時在特價 **10NOK** 一顆，我會毫不猶豫買三顆屯貨（其實我愛吃）。而洋蔥還行，可以買，但是台灣人蠻愛的青蔥真的很貴一把好像 **25NOK** 左右很崩潰，所以如果要買青蔥我會去市中心的亞超 **GLOBAL FOOD** 買比較便宜（位置在公車總站與火車站附近，**MENY** 則也在差不多的地方，只是 **MENY** 在 **STORECENTER** 裡面，**GLOBAL FOOD** 在路口對面；**BTW** 亞超東西不多，但小黃瓜很便宜，不過很可惜的是太小，去了英國就知道英國亞超是天堂。）

講完學校附近的超市之後，分享一下 **BERGEN** 市中心的超市。市中心很小，走路不遠都能到，所以可以去走順便看一下風景。

KIWI，最便宜的超市，**SPAR** 有些東西是從這邊進的，所以 **SPAR** 會賣得貴一點。這裡有個很便宜的牌子，不是東西不好品質差等等，是因為挪威政府不想讓人民餓肚子而創造出來的讓沒錢窮困的人們都負擔得起的，所以不用擔心，買就對了，吃過也沒覺得難吃，反正便宜就好。這牌子東西很多，果汁也有，一大罐柳橙汁才 **13** 塊(**SPAR** 會賣到 **15** 還 **16**)，蘋果汁 **12** 塊，讚讚讚，所以是撿便宜好店。

MENY，提供生鮮肉品，如果想犒賞自己的話我都去那裡買肉（五花肉很好吃，拿來滷肉根本絕配，只是要自己切好累。）

還有其他蠻多的 **Xtra**、**ICA**、**COOP** 等等太多了，有空就都逛逛找到自己喜歡的超市吧！