

挪威遊記 飲食篇

建議在奧斯陸轉機可以預留多一點點的時間到奧斯陸的超市或超商買一些馬芬蛋糕或麵包蔬菜等等，我們在奧斯陸超市買一模一樣的牌子的馬芬蛋糕是 12NOK，在 tromso 超市買的馬芬蛋糕是 30Nok。當地的餐廳一餐大概台幣 700 元左右，不含飲料前菜湯品等等，就是一份主菜這樣！！一瓶 500cc 的可樂大概台幣 110 元



進入重點時間，建議大家住宿可以選擇有廚房的。但別擔心說出門玩那麼累怎麼可能自己煮飯？有幾種方式

極簡懶人法：當地超市有賣很多半成品，比如 pizza 跟千層麵，你回家打開包裝放到烤箱烤 20 分鐘就可以吃了（包裝上面有寫分鐘數），完全不需要什麼技巧也不會耗體力。Pizza 跟千層麵兩人份的大概是 70-90Nok，約台幣 250~320 元，一個人平均就一百多而已，比吃餐廳省了將近 80%。

中等料理法：建議自備鹽或其他調味料以及麵或快煮米（當地買一定是一大包，除非你想帶一大包 tromso 的鹽回去紀念 XD）。可以做海鮮粥！買一份鮭魚，蝦子（他們都是賣熟的蝦子）跟大白菜，先把米和麵煮到七分熟再丟這些東西下去，等到都熟了就可以吃了！鮭魚四人份一餐 89Nok 約台幣 300 元，蝦子四人份一餐 59Nok 大概兩百元，大白菜兩小顆一樣是四人份約 100 元，當時我們是兩個人煮兩餐，一個人一餐平均也是 150 元左右而已，當地的麵一包一百元，也是四人份

這樣做的優點除了省錢之外，也省時間，因為上餐館通常要等一段時間，其實不比你自己煮省時，如果待好幾天的話一次把食物採買完，其實很方便！

但因為如果你參加峽灣團或一些 tour 都會附贈簡易的午餐，比如馬芬蛋糕等，所以真正自煮的大概只有晚餐，要斟酌採買的量！

當地的飯店通常不會有熱水壺，所以想煮泡麵的人可能要事先問好飯店有沒有熱水，不然可能連泡麵都吃不了！即使只是要吃泡麵都建議住有廚房的，至少可以在泡麵裡加肉或加菜加蛋。

