

吃自己!

瑞士居，大不易

若只能用一句話形容瑞士，那就是：**好山、好水、超貴**。超市裡除了奶類製品及雞蛋，其他東西的價格大概是台灣的**2.5到3倍**，尤其是肉類製品，真的是貴到讓人捨不得買。

更別說在餐廳吃飯了，即使是相對便宜的連鎖漢堡店(Hans in Glück)，一個人的花費也要六、七百台幣

也因為如此，來瑞士交換絕對是個讓人磨練廚藝的好機會，以下將會和大家分享在這裡生存的技巧。

● 電鍋

電鍋真的讓這裡的生活簡單一百倍，出發前我就在台灣買了萬國牌**3人份**的小電鍋，雖然很重，但是很值得，幾乎每天都會用到。電鍋的用處大家應該也都很熟悉，可以蒸水煮蛋、煮飯(推薦Migros賣的Jasmin Rice)、燉雞湯、滷肉。

因為在這邊每天每餐都要自己製作，方便、快速地完成料理真的很重要，因此強烈建議大家在台灣先買好電壓**220V**的電鍋，或是來這邊的亞超買電子鍋。交換結束後也可以把電鍋轉賣給其他台灣、亞洲學生，不用擔心賣不出去，因為電鍋永遠都是FB社團上的搶手貨。

● 亞超

這裡附近有兩間亞超，一間是Asiaway，距離車站約20分鐘的路程，也可搭公車前往。這間亞超還算大，不過賣得主要是東南亞的食品，鮮少日、韓、台灣的食品。我會在這邊採購的只有香菇、芋泥包跟印度的Paratha煎餅。

另為一間亞超是Sumlai，距離車站比較近、規模比較小，但是這裡有賣一些日、韓、中國的食品，真的很想念家鄉味時，可以來這邊尋寶一下。

● 瑞士超市

瑞士的主要超市有Coop, Migros, Denner，車站附近的Neumarkt還有德國超市Aldi。Coop跟Migros的價格比較高，但是食物比較新鮮，因此我會在Migros跟Coop購買蔬果、肉類，可以放比較久的食物(包括雞蛋、牛奶)可以在Denner、Aldi購買就好。

另外在Coop及Migros的有些蔬果需要自行秤重、貼標籤才能結帳。有些產品的價目表上的價格附近會有比較小的數字，那就是該產品的編號，只要把蔬果放在秤上，再輸入產品編號，就毀有一個條碼貼紙跑出來，把貼紙貼在蔬果上就可以去結帳了。

● 家鄉味: 自己扛、自己寄

大家在整理行李時，可以少帶一些衣服，多帶一些食物、調味料，因為有些食物無法寄運，只能自己帶;衣物可以之後再請家人寄就好了(雖然寄空運不便宜，但瑞士更貴，所以還是很划算)，或是去德國Konstanz買。咖哩塊、滷包、康寶酸辣湯包、鬍鬚張魯肉飯調理包都能讓你的交換生活更加快樂。