

電子報_生存地圖

總體來說，瑞典的食物真的偏貴又不好吃，基本上大家都是自己煮，但買菜也比台灣貴很多且品項少，畢竟瑞典很冷蔬菜都是進口的，這邊給幾個小建議（包含前人的精華）：

- 主要超市：Coop, ICA, Hemköp, Willys, Lidl（依照價格高低排序）
 - Coop 屬於價格高的超市，超市擺設較佳，肉可以撐個幾天。有各種連鎖店類型：Coop Forum, Coop Extra, Coop Konsum, Coop Nära, Coop Bygg, the Daglivs stores and the online shop Cooponline.se.
 - ICA 跟 Coop 等級價格類似，也有不同類型
 - Hemköp 的肉品質較好，起司種類多
 - Willys 據說就像家樂福，價格比較低
 - Lidl 最便宜，但陳設較差、生鮮食品很容易壞
- 超市食物選擇
 - 起司牛奶類的東西較便宜
 - oatly 很便宜（相較台灣天價真的誇張）
 - 高麗菜要買尖頭的比圓的好吃
 - Lidl 烤麵包大多都還不錯（我很喜歡一個核桃口味的，Lidl之光）
- 餐廳/甜點/酒吧推薦

- Kajsas Fisk：鯡魚湯（130kr），瑞典最推薦沒有之一，滿滿的海鮮料加上濃郁的湯頭，甚至可以續湯，也有自助吐司沙拉，點一碗就超飽超滿足！
- Meatball for the people：瑞典肉丸，200多克朗，很貴但我朋友說值得一試（我本人沒去過）。
- Fullmoon Wok | Thai Restaurang Sveavägen：在學校附近的泰式餐車，我很喜歡他們的 Pad Thai（99-109kr），雖然有點貴但是很好吃又在附近就常常去。
- Vete-Katten：很有名的甜點店，fika 的時候去跟朋友聊聊天蠻讚。Princess cake 是瑞典特別的甜點，綠色的外皮、內餡很多奶油，另一款蛋糕-Budapest 在這間店也蠻有名（我跟朋友一致覺得布達佩斯比較好吃哈哈但公主蛋糕還是值得吃吃看拉）
- Marfin Bakery：這家店的藍莓起司瑪芬我給五顆星。
- Ice Bar 絕對冰吧：創始店，要事先預訂。酒吧裡面是由冰雕組成的，有各種不同造型，是網美打卡聖地，很冷會提供毛大衣跟手套，酒很好喝，酒杯也是用冰做的。