

電子報四：grocery shopping

身為一個熱愛吃亞洲食物的交換生，我花了不少時間在北歐想辦法弄出一些台灣味，為了幫大家更快的找到所需之食材並一解思鄉之愁，以下提供如何在斯德哥爾摩滿足留學生胃口的小撇步：

● 煮飯：

首先，在米類的購買選擇上，如果偏好泰國米那種粒粒分明的感覺，在Lidl就可以買到便宜的了；然而如果你更習慣平常在台灣常見的米飯口感，就需要去亞洲超市買日本米或東北米，我當初是去亞洲超市買五公斤一包的，一學期的飯量應該就夠了。

再來，以下整理出一系列步驟，教大家要如何在沒有電鍋的情況下煮出好吃Q彈的米飯：(以下時間都以煮兩杯米為準)

1. 洗米，泡水 30 分鐘
2. 煮之前加一點點麻油或香油，並攪拌均勻
3. 開大火，將米跟水煮滾，直至米粒即將露出的程度，大約七分鐘。過程需攪拌以防黏鍋
4. 轉小火，關鍋蓋，煮十分鐘
5. 關火，繼續悶十五分鐘
6. 開蓋，將飯翻勻即可食用

● 肉類：

雖然在一般超市也可以買到各式肉品，但Lidl分量多腥味又重，可能沒辦法完全找到符合自己需求的商品。其實在斯德哥爾摩也可以找到零售的肉販，位於Hotorgshallen地下一樓的Kottkompaniet是專業的肉類供應商，店員親切細心，可以客製我們需要的量及部位，有任何不懂也可以直接問他們的建議。我時常去那邊買五花肉滷控肉，或請他們切薄片方便煮火鍋，其實售價不比超市貴！提供給同學做參考！

● 亞洲超市

最後，某些亞洲調味料還是需要去仰賴亞洲進口商才買的到，個人習慣在Pong Market線上訂購，然後選學校附近的餐廳去自行取貨，因為線上常常有折扣，一目了然，也難得的可以買到台灣的零食；同樣還有線上商店的還有oriental Asian market，其實體店在中央車站附近，雖然整體價格較低，但也常常買到即期品，所以就看每個人的需求了。