

## 電子報（一）：西班牙超市推薦

在西班牙交換期間，因為外食太貴，隨便就 15、20 歐，所以我幾乎都自己煮。基本上西班牙的超市已經被我摸透了。每家的定位、價格、商品都不太一樣，這篇就來分享我實際逛過的幾間超市，以及交換期間回購率最高的必買商品。

### 一、五大超市比較

超市	價格	特色	適合
Lidl 	最平價	德國折扣超市，每週都有不同特價品，麵包、零食、生活雜貨 CP 值高	日常採買
Mercadona 	平價	西班牙最大連鎖超市，品項齊全	日常採買
Dia 	平價	西班牙本土連鎖超市，店面較小，但生鮮、蔬果、日用品齊全，分店多	日常採買
Carrefour 	中等	品項最豐富，橄欖油、巧克力可選品牌多，市區有小型 Carrefour Express，更貴。	買伴手禮
Condis 	偏高	營業時間較晚、假日也有開，臨時要買東西很方便；因規模算大，會出自家商品，像水、洗衣粉、豆漿、保久乳、果汁，這幾類會比較便宜，可買	晚歸／假日臨時採買

注意：西班牙超市幾乎都有自家商品，例如 Mercadona 的 Hacendado，品質不會有落差，價格卻便宜不少，是省錢的好選擇。

## 二、超市必買清單

- 特級初榨橄欖油（Aceite de Oliva Virgen Extra）：西班牙是全世界最大橄欖油產地，一瓶約 4 - 8 歐，品質就很不錯。
- 伊比利火腿（Jamón Ibérico）：在西班牙從來沒去餐廳吃過 Jamón，都在超市購買，價格親民許多，自己搭配哈密瓜、起司、吐司。
- Prinzen：西班牙國民點心，就是巧克力夾心餅乾，但是巧克力醬很濃厚。



- Turrón：西班牙傳統牛扎糖，杏仁口味最經典，平常超市也找得到小包裝。
- 生鮮豬肉（CERDO 系列）：這三款是我最常買的豬肉，「Filete e Cabeza Lomo 梅花豬里肌肉片」油花分布最均勻、油脂適中，直接煎就很好吃；吃膩了可以換「Filetes Lomo 豬里肌肉片」，肉質比較精瘦、份量大；「Panceta sin Corteza Corte Fino 去皮薄切五花肉」油脂多、切得薄，是我最常拿來滷滷肉飯的部位。



## 三、購物小提醒

- 這些超市（除了 **Condis**）週日多公休，並且營業到 9 左右。
- 自備購物袋，西班牙超市塑膠袋大多需另外付費。
- 生鮮蔬果區大多要自己秤重貼標籤，結帳前記得先過磅。