

## Dijon 生活 ( 食 )

我在這裡少外食，在餐廳的話一餐基本上 15 歐跑不掉，我都自己煮，

連麥當勞那種都很少吃，把餐廳扣打都留著旅遊的時候吃了：)

先說我對歐洲的食物接受度很高，而且我在台灣就不太吃主食，比較喜

歡麵包起司類的食物，所以適應超級良好，歐洲簡直是我的天堂。

但是如果你是不能沒有熱湯熱食白米飯的亞洲胃，來歐洲會很痛苦，因

為亞洲餐廳都很貴，只能自己煮 QQ

一開始認識的台灣人們有一起合資買了平底鍋、電子鍋跟氣炸鍋，這裡

生鮮食物比台灣還便宜，蛋白質的部分我都去家樂福買肉片、雞腿跟

蛋，每天氣炸來吃，灑鹽巴跟胡椒我就吃得很開心。蔬菜的部分，生菜

在這裡超級便宜，還沒變冷的時候基本上我每天一包，變冷之後我就吃

花椰菜跟櫛瓜。牛奶當水在喝，優格也每天都吃，加上無花果、草莓、

覆盆莓、藍莓跟桃子一起吃，超讚！另外，喜歡吃甜點的人，法國的甜

點真的超級好吃又便宜！！！！連超市賣的都很讚，千萬不要錯過～



( 我都買這種肉片來氣炸 )



( Picard 是一家連鎖冷凍食品店，我覺得買一些海鮮、冷凍蔬菜、  
餡餅類都很方便，氣炸或微波就能直接吃 )