

## 芬蘭超市、特色食物與學餐

### 一、芬蘭超市

常見的超市品牌有 Prisma、S-Supermarket、K-Supermarket、Lidl、Alepa。我住的地方是 Pasila，車站旁就有大型購物商場，而超市有 Prisma、K-Supermarket、Lidl 三間。

以這三間來說，Lidl 是最便宜的，但選項比較少。如果要購買便宜生活用品，像是洗手乳、洗碗精、垃圾袋等，Lidl 可以找到最經濟實惠的產品。但個人覺得 Lidl 的食物沒有很好吃，麵包類口味少味道相對較差，微波食品也很容易踩雷，所以我通常是要找便宜日用品才會去 Lidl。附帶一提，Lidl 是德國品牌，要找芬蘭有名的藍莓汁會找不到，甚至還有些其他超市沒看過的飲料品牌。

再來介紹 Prisma，價位比 Lidl 貴約 €0.5~1，但品項和品牌都比較多，這是最常去也最愛的超市。Pasila 商場的分店有兩層樓，有點像在台灣逛的家樂福，樓上可以買到廚具、毛巾、衣服、鞋子等，樓下都是生鮮食品、沐浴用品、衛生紙等等。不過要買鍋子的話建議去郊區的 IKEA 買，Prisma 可以買到但貴很多。

K-Supermarket 是價位最高的，但品項豐富度也是最高。以泡麵來說，K-Supermarket 賣的每一種都比其他家貴大概 €1~1.5，但可以買到辛拉麵，其他品牌的泡麵口味也都比較齊全。另外芬蘭航空的藍莓汁只會在 K-Supermarket 或 S-Supermarket 販售，每隔一段時間似乎會換簽約的超市。我九月的時候只在 K-Supermarket 看到過，到了十一、十二月就變成 S-Supermarket，有興趣找的話兩家可能都要看一下。

以下推薦幾款在超市買的食物：



冷凍鮭魚湯



肉桂口味小麵包



藍莓口味餅乾



芬蘭航空藍莓汁



我覺得最好喝的藍莓汁



芬蘭 Long Drink：芬蘭獨有的酒精飲料，推薦葡萄柚口味

## 二、芬蘭特色食物

鮭魚湯



這家在赫爾辛基港區的老農貿市場裡，店名是 SOUP+MORE，一碗€14

烤鮭魚



位於聖誕老人村內，一份€25，推薦加點一杯熱藍莓汁

鹿肉



一份非常貴，通常會賣到€40 左右，可以和朋友多人合點就好，腥味比想像中少

## 三、芬蘭學餐制度

芬蘭的福利制度完善，學生憑學餐卡去任何學餐都可以用€2.95 解決一餐。學餐幾乎都是自助形式，沙拉、馬鈴薯、飯或麵自取，肉類會有規定的份量，還可以倒一杯鮮奶、燕麥奶或優格飲，麵包則沒有限制。Aalto 有很多學餐在校內，我最常去的是 Täffä、Dipoli 和 Undergraduate Center 內的學餐。Täffä 每週四會提供漢堡，週五會有著名的鮭魚餐，這兩種的價格是€5.6，雖然比平常學餐貴一些還是非常划算。Aalto 的學餐大部分只有平日

中午營業，唯有 Aalto University Metro Station 旁的 A-Bloc 平日晚上和週末會營業。若週末不想煮飯，也覺得學校太遠，Helsinki Central Station 附近還有 UniCafe，這間學餐平日營業到晚上八點，週六會開到下午五點。我很少自己煮飯，畢竟芬蘭的學餐太方便又便宜了，算下來還可能比在政大附近的餐費便宜。



Täffä



UniCafe