

電子報一：華沙超市&生活採買

國貿碩三 文逢遠

### 【小瓢蟲超市 Biedronka】

波蘭最常見且覆蓋率最高的國民平價超市，但其實背後的母公司來自葡萄牙零售集團 Jeronimo Martins。在這裡可以買到近 8 成的居家用品與烹飪食材，小缺點是蔬菜品項雖然不像家樂福等大型賣場那樣多元，但已包含洋菇、紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥、蔥蒜、高麗菜和花椰菜等。但不推薦在這裡買牛排，品質沒有很好。

#### \* 推薦品項

##### 鮭魚 Łosoś

我最常見的吃法是中午煮完肉類，晚上煎個鮭魚搭配清炒洋菇與洋蔥。平均一片鮭魚約 200 多台幣，非常適合解解想吃海鮮的胃。

##### 新鮮蘋果汁 Bracia Sadownicy

由於波蘭蘋果過剩，果汁在當地十分便宜，一瓶 750ml 玻璃罐裝約 50 塊台幣，非常適合在家裡冰鎮後搭餐飲用，酸甜可口。這品牌也有許多口味的蘋果汁可供選擇，如溫悖果、紅蘿蔔等，自己最喜歡氣泡口味 Musujące jabłko，但要去 Lewiatan 才能找到。

##### 蘋果優酪乳 Maślanka pieczone jabłko – Mleczna dolina

Mleczna dolina 這牌子以乳製品為主，優酪乳包含蘋果和草莓口味可供選擇，我自己最喜歡蘋果口味，其最大特色為濃郁乳香搭配蘋果顆粒，酸甜絲滑不膩，非常推薦。

#### \* 波蘭酒類巡禮

##### Żywiec 啤酒

波蘭國民啤酒，其名也是波蘭真實存在的小鎮，其地位如同台灣啤酒受到大眾歡迎。它同時還推出零酒精、白啤酒、IPA 系列等多樣選擇（其他系列 lewiatan 比較有機會找得到）。我個人最愛 IPA，一瓶 500ml 約 60 台幣，算 CP 值非常高的選擇。

## 紅酒 & 白酒

Biedronka 是葡萄牙來的，故白酒和紅酒價格非常誘人。雖然不像南歐那樣可以賣得比礦泉水便宜，但 750ml 約 80 台幣的價格，與台灣一支動輒 400—500 元相比可謂非常划算。自己有試過兩支紅酒和一支白酒，完全不會後悔，入菜燉牛肉也不會心疼。

## 伏特加

若來波蘭沒有喝到伏特加，那就代表你沒來過波蘭。因為它是最出名的，就像捷克會想到 Kozel 啤酒、德國會想到 HB、Paulaner 啤酒那樣。而據波蘭朋友表示，波蘭特色其實是水果調味的伏特加，這在其他國家通常比較罕見。附圖為家樂福買的波蘭野牛草蘋果伏特加 Żubrówka jabłko，個人覺得適合不能接受卻想嘗試伏特加的初學者飲用，蘋果的清甜恰好中和掉難以下嚥的烈酒，整體清爽又帶有酒感。



(各式推薦超市飲品)

## **【其他常見連鎖平價超市&超商】**

波蘭：Żabka (波蘭 7-11)、Lewiatan、Stokrotka (雛菊超市)、Groszek (豌豆超市)

德國：Lidl (全歐洲都有)、Kaufland

法國：Carrefour Express、Auchan (常見於大型購物中心)

## **【平價生活百貨】**

TK Max (生活+服飾+家居+五金) (Centrum 有大型店)

HalfPrice (生活+服飾+家居+五金) (Centrum 有大型店)

Dealz (生活+家居+五金) (有生活用品、零食和各式調味料)

MrDIY (生活+家居+五金) (算是我的愛店，買充電線非常便宜好用)

Pepco (生活+服飾) (服飾雖便宜但品質不如 House、Cropp 等快時尚店)

Homla (生活+家居) (波蘭版迷你 IKEA)

Flying Tiger Copenhagen (也在 Centrum, 有趣的禮品店)

### 【連鎖平價服飾 (波蘭 LPP 集團旗下品牌)】

Reserved (旗艦品牌)

House (美式休閒)

Cropp (街頭潮流)

Sinsay (實惠生活)

### 【異國零食】

ODStore (Original Delicious Sweet) (販售各式日韓、東亞人氣零食)

LULU LIFE (有販售台灣食品老媽拌麵、寶島 Q 點子麻糬、張君雅等)

### 【連鎖藥妝】

ROSSMAN (波蘭版屈臣氏)

Super-Pharm Apteka (藥局價格合理)

Apteka Dr.Max (記得比較貴不推)

### 【連鎖書店】

Empik (適合想找波蘭語書籍的人尋寶, 可買波蘭、歐洲地圖當紀念品)