

交換學生 電子報 3

金融所 100352005 陳雅鈴

➤ 超市

如果想要省錢，去超市買食材回來自己煮是個很棒的選擇，在上課期間，我平均一星期花台幣 1000 元左右在食物上面，其實說不定比在台灣還便宜。離宿舍最近的超市是 Albert Heijn 和 C1000，離 P/ C-building 約 10 分鐘路程，走宿舍旁邊的秘密通道 (從 reception 旁邊的走道走到底右轉，之後第一個逃生梯下一層樓，再左轉推門出去，過兩條馬路就到商場了) 是最快的方式，比騎腳踏車還快。以下是幾家我比較常去光顧的超市：

Albert Heijn 是當地最大連鎖超市，東西種類最多，品質可能也是最好的，但相對較貴。可以向店員詢問免費的 Bonus card，一些商品會有折扣。Ah 甜點常常會有特價，泡芙、蛋糕都還蠻好吃的，偶爾可以犒賞自己一下。另外，推薦 Ah 的 Stroopwafels，配上熱茶或熱咖啡非常好吃，在吃之前可以將這種特殊的 waffle 放在熱飲上，用蒸氣稍微將內餡烤軟，會比直接吃要來得美味喔！



C1000

這是我們最常光顧的超市，整體來說，價格較 Ah 便宜，也會出很多自有品牌的東西，品質相較於一些大廠牌也還 OK。如果要買肉的話，可以到 C1000 找，快過期的肉都會大特價。C1000 也常出一歐元的特價產品，有時候一串香蕉，或者是一盒起司都只要一歐元，但是保存期限可能就不會很長囉！C1000 也有賣一些冷藏熟食，甚至還有中餐，但是看起來都不是很美味，所以我們沒有試過。冷藏櫃也會擺很多已經洗好的蔬菜，煮起來很方便，但有時候他們的蔬菜搭配可能跟我們的喜好有落差，我覺得還是直接買整顆菜回去處理比較美味喔。這裡的高麗菜比台灣的要硬，再加上是用電磁爐煮，要等久一點。

Aldi

位於 P/ C-building 到 SBE 的路上，這家超市規模比較小，選擇較少，但是是最便宜的。我最常來這家超市買牛奶和雞腿，一大盒紙盒牛奶差不多才 0.6 歐元，雞腿四隻差不多兩歐元。荷蘭這裡的牛奶比台灣的味道要淡，有些人不喜歡，但是我覺得喝久了也就習慣囉！提醒大家在買牛奶的時候要仔細看，要拿除了「milk」字樣以外沒有其他字的，不然一不小心就會拿到恐怖的酸奶！不小心拿到的話，記得跟朋友分享，每個人喝到酸奶的反應不同，有些人會超激動，很好笑！有人覺得 Aldi 的東西品質比較不好，我個人是覺得要看商品，挑一下的話，其實也可以在這裡省下一些錢喔！鹽巴很便宜又超大一罐，雖然比較不鹹，但是在半年內是絕對用不完的！

東方行

在 City hall 廣場旁邊的地下室，JUMBO 旁邊。是最大家的華人超市，選擇很多，不過價格也比較貴一點。可以在這裡買到難得一見的台灣進口米喔！有時候東方行入口會舉辦試吃活動，試吃在荷蘭是很少見的，有遇到的話一定要去回味一下東方的味道啦！

新華行

位於和火車站同一側，規模比較小，但是也可以找到比較便宜的醬油、米、麵條等等的。這裡的出前一丁泡麵非常便宜，一包才 0.5 歐元，出發去物價超昂貴的北歐旅行之前，我們每個人都來大採購泡麵。

每周三和五在 City hall square 有 flea market，水果超便宜，我們八月底剛到的時候，三盒又大又美的草莓只要 1.99 歐元，我還曾經用兩歐元買到一大袋總共 22 顆的大番茄呢！（不過這也是小缺點啦，因為很便宜，所以一袋一袋賣的數量會有點多，建議和朋友一起來，大家可以一起分攤。）



另外，也可買到肉類、麵包、甜點，還有各式各樣的東西，例如包包、衣服等等，但仔細看的話就會發現這些東西還是 made in China 啦！逛市集的時候可以順便到噴水池邊賣炸魚的小攤吃炸魚，是採用稱重的，非常好吃，我最喜歡的炸鮭魚一盒大概三歐左右。然後對面麥當勞旁



邊的薯條店，是馬斯垂克很有名的炸薯條，荷蘭人大部分吃這種薯條都是搭配美乃滋，不過這家店還有很多種其他的醬料可以選擇。