

## 電子報 二 廚房料理

挪威的物價相當的高，外食的價位通常都不低，以麥當勞最便宜的起司堡來看，其要價就需要 20 克朗，而且該餐點也不一定吃得飽。因此，自行煮飯料理三餐在這便顯得格外重要。Halterberg 宿舍內有許多過去學生留下的餐具和廚房用具，大部分都可以逕行使用，但有些私人物品的部分可能還是要和鄰居確認是否可以使用再行使用會比較好。若本身不習慣廚房共用的廚具，也可以到 IKEA 購買相關廚房用具，其價格都還算合理。



圖：烹煮蛋炒飯

食材購買的選擇上，我大多以價格較為廉價或者在特價中的食材做為我選擇的方向。像是雞蛋的話可以選擇 Best Price 的 12 顆裝一組的雞蛋，另外飯的話可以購買大包式的泰國米飯，價格大約 234 元台幣，應該可以吃 1-3 個月。在本電子報的最後，我有整理一份食材物價表，大家可以再考看看。



圖:蛋炒飯

在料理的部分，由於我所處在的廚房，其電鍋的蓋子不見了，所以我是直接用電磁爐煮飯。平常會烹煮的料理主要為稀飯、義大利麵、蛋炒飯、蛋餅或者是烤麵包等。義大利麵在 REMA 也有一包 4 克朗的價位，因此麵食的烹煮並不貴，而肉類在挑選上，我大多選擇 16-25 克朗的豬肉，有時候也會購買約 30-40 克朗的魚類。

表: 食材物價表

物品	克朗	台幣	物品	克朗	台幣
egg*12	31.3	157	bread*15	29.9	150
apple*6	24.44	122	lamp	119	595
cheese	19.8	99	green pepper*4	14.9	75
salt	7.8	39	chess pre paid card	49	245
pork	25.5	128	bubl big	79	395
hotdog	22.1	110.5	bulb small	49	245
peanut butter	29.8	149	apple*6	28.55	142.75
rice*1 package	46.7	234	cucumber	13	65
bus card *10times	255	1275	egg *12	23.2	116
airport bus	90	450	bread*6	23.7	118.5
egg*6	22.3	112	carrot*7	27.9	139.5
carrot*7	29.9	150	cauliflower	15.25	76.25
cauliflower	14.9	75	cabbage	10	50
clothes rack	98	490	potato	11.83	59.15
corn *2	19.9	100	spaghetti	4	20
spinach	17.94	90	bread for hotdog*8	5.7	28.5
phone cable	49	245	mini bread*6	6.9	34.5
cookie	21.9	110	potato0.776 kg	15.45	77.25
hot dog*20	22.1	110.5	Pie crust*6	15.8	79
monthly bus card	415	2075	Pie crust*6	10	50

apple*6	28.44	142.2	cucumber	15.9	79.5
---------	-------	-------	----------	------	------