

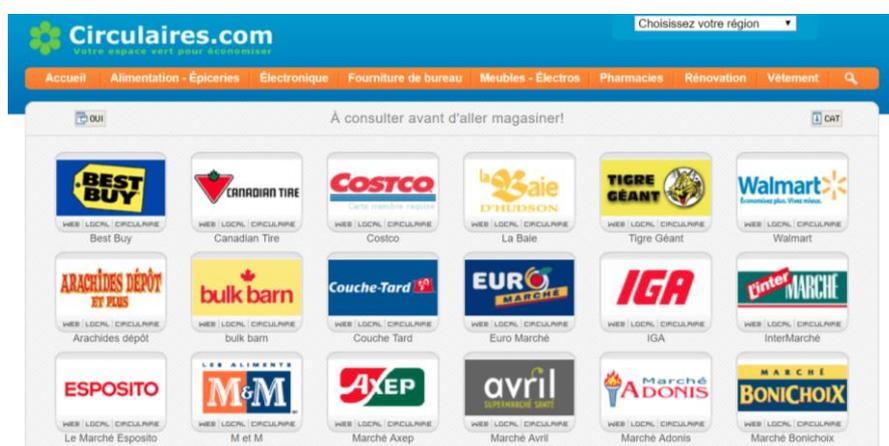
Winnie 的蒙特婁日記 2：交換生新鮮的好鄰居

如果你在台灣時不常下廚，那交換期間是你練習養活自己的大好機會了！自己下廚不僅是在蒙特婁昂貴房價、高額稅收下對自己的妥協，也是在宿舍中和不同國家的室友交換家鄉料理的好方法。

蒙特婁人似乎非常重視「吃」，規模不輸家樂福的生鮮超市都可以在很多地方找到，銷售量也相當驚人。由於未加工的食材不需要被課以 15% 的稅，除了疲憊以外，自己下廚真是百利無害！這篇文章除了介紹主要幾個推薦的生鮮食品超市、菜市場、藥妝店，也要介紹蒙特婁特有、你不能不知道的促銷活動。

1

- 整合 DM 網站：每周促銷活動不錯過



Circulaires.com 是蒙特婁幾乎人人都知道、都會使用的 DM 網站，沒錯，就是把所有連鎖店的宣傳文宣整合在一起的網站！蒙特婁有個刺激消費的特色，以「每周四」為新的起點，各家連鎖店（不只生鮮超市，酒精專賣店 SAQ 等等也包含在內）會更新新的一周各種促銷商品、特價活動，讓消費者搶便宜。例如，平常 24 入的捲筒衛生紙要價 20 元加幣，但只要多等幾個禮拜，又可能會有某家連鎖店特價，不到 10 元加幣便可買到。就算商品售完，只要還在活動期間，就可以向店家索取兌換卷。想成為專業的蒙特婁人，每周四記得打開 DM 網站、開始比價！

- 連鎖生鮮超市：IGA、Provigo、metro

IGA、Provigo、metro 是生活在市中心主要會常常消費的三大生鮮超市，裡面賣的食材都很新鮮，也會有他們自有品牌的產品，例如義大利麵、罐頭、冷凍食品、烘焙甜點。

- **華人超市、亞洲超市**

由於飲食習慣及氣候差異，許多葉菜類需要到華人超市才買得到，價格相當便宜，可以說是祕密基地也不為過，不少當地人也會去。對 UQAM 學生最方便的華人超市應該非家樂福超市（G&D，此家樂福非我們知道的家樂福）莫屬，不過裡面要小心買到過期或快過期的食品。在地鐵 Atwater 站另外有一間日韓食品超市，可以嘗試看看韓國的煎餃喔！

- **Jean-Talon Market**

不僅是在地農產品中心，也是知名觀光景點的 Marche Jean-Talon，有非常多新鮮水果可以便宜購買和試吃，也能零售蔬菜，對學生來說很方便。冬季時市場會變成室內的暖氣市場，夏天則是露天、規模更大的範圍，有不同的風情可以體驗。該市場也有很便宜的楓糖棍可以吃！



- **藥局&藥妝店：PJC Jean Coutu、Pharmaprix**

由於醫療服務昂貴且非常耗時，配有專業藥師的藥局複合型藥妝店在北美非常普遍，當地人只要生病時，一定會先到 Jean Coutu 的藥局免費接受藥師諮詢，而不是到診所。這些藥妝店也常常在特價時可以買到便宜的化妝品、保養品、清潔用品和消耗品等。