

食

相當喜愛台灣及亞洲食物的我原本擔心會相當不習慣這裡的食物，想不到這裡的料理出乎意料的合我胃口，以下簡單介紹幾種常見的傳統波蘭食物。

1. **Bigos** 獵人燉肉，傳說是以前由於獵人出外狩獵一出去都很多天不會回家，因此家人會幫他燉一鍋肉，一次讓他吃很多天，口味稍微偏鹹，有點像台灣的燉牛肉或是馬鈴薯燉肉的味道，偶爾吃一次相當不錯。
2. **Pierogi** 波蘭水餃，有些裡面有包肉有些包菜，甚至會有包藍莓的!(目前還沒吃到)，口味與台灣水餃不太相同，但一樣滿好吃的，每一顆看起來小小的但頗有飽足感。如果不是水煮的話通常會偏油，還沒習慣前吃多了可能胃會有點不舒服。
3. **Glonka** 波蘭豬腳，意外的好吃，完全沒有骨頭，價格不會太貴，有些超商裡也可買到，一顆大約八元。
4. **Zemniak** 馬鈴薯，相當便宜，Tesco 裡五公斤五塊錢，適合窮學生，但要小心買太多會發芽。這裡馬鈴薯通常比台灣小顆，有點難削皮。
5. 波蘭酸菜 常搭配肉類食用，有一點像是台式泡菜，清爽解油膩。
6. **Lody** 冰淇淋，相當常見，口味多元，味道也不錯，大約一球三元，波蘭雖然地處北方，冬季寒冷，但卻是個冰淇淋王國，各大景點都可以看到賣冰淇淋的店家，大概就像波蘭朋友說的” Because ice cream is always good.”
7. **Gofry** 長方形鬆餅，出現頻率只比冰淇淋低一點點，也有很多口味，單純鬆餅五元，加料七元。
8. 餐廳，華沙的餐廳通常會有英文菜單，但是有時候還是會出現一些字典也查不到的英文單字…，建議還是先學習各式蔬果肉類的波蘭文會比較方便。餐廳每份主餐大約都是十元起跳，普通餐廳大概在二十元以下，通常不加收服務費，一般不提供水，需另外購買，分成礦泉水與氣泡水。
9. 貓頭鷹蛋糕店 **Cukiernia Sowa**，推薦，這裡蛋糕是以重量計價，和店員說要 **small piece** 的話大約一片五元，只要五元，就可以得到台北東區下午茶的小確幸。另外這裡也有賣冰淇淋，一樣大約一球三元，草莓冰淇淋濃醇，檸檬清爽，其他還沒吃。
10. **Kebab**，沙威瑪，不知為何，這裡土耳其人沒有比較多，但是 **Kebab** 相當盛行，大約一份 10 元，方便、飽足，不得不外食時的好朋友。
11. 麵包，這裡主食之一，各種超商都會賣，一堆堆放在透明壓克力櫃裡，旁邊會有塑膠袋，一般都用手直接抓取放進袋子裡，一樣驚人的便宜，巴掌大的餐包一個零點四元左右，沒錯，零點四元，適合當早餐、午餐、晚餐、消夜、遠足夥伴，副作用是吃多了會覺得自己很窮。味道和台灣麵包比起來多了點穀物的味道，口感較為紮實，但少了點香甜的氣味，大概是沒加香精。
12. 酒，波蘭酒類相當有名，又以伏特加見長，**Zubrowka** 野牛伏特加算是波蘭最為特別又最有特色的伏特加，微綠的伏特加內有一根野牛草，瓶身上的野牛為波蘭國家公園最出名的保護動物。**Soplica** 則為大學生相當喜愛的牌子，口味多

元，有榛果、藍莓、野莓、櫻桃等等的口味，在來波蘭前我還不知道原來伏特加有這麼多種變化呢。另外紅酒、白酒、玫瑰酒等等也很常見，伏特加一瓶大約 25 元，而紅白酒最便宜的大約 15 元！推薦可以嘗試波蘭各種酒類，但請勿酗酒試圖顛覆歐洲人認為亞洲人不會喝酒的印象 XD
(未註明幣值皆為波幣)

自己煮

自己煮飯也算是交換生活的一大樂趣，很多人在波蘭的半年間，廚藝進步的都比波蘭文還要快速。自己煮飯有許多的好處，首先，它可以讓你省下約一半的食物費用，波蘭外食相對於歐洲平均已經很便宜，但簡單的每餐仍要約 100 新台幣大概和台灣物價相當，而自己煮飯一餐平均約台幣 30 到 50 元即可擁有營養均衡又飽足感滿點的一餐。此外，自己煮飯還能增加與其他學生交流的機會，由於廚房位於公共區域，因而製造了許多機會能夠認識其他國際學生或是當地學生，還能順便以料理開啟話題。自己煮飯還能除了增進廚藝，到時候可以回台炫耀外，還能自己試著做出傳統台灣料理一解思鄉之情。即便在台灣完全沒有煮過飯的人，人在異鄉又想念台灣料理時，看個 youtube 教學，會突然發現原來自己有小當家的天分，不管甚麼料理在極度想吃的慾望下都能做出來！