

美國物價較台灣高出許多，初到美國時，在飲食方面感受最為深刻，通常一餐外食都要 7 美元以上，這時就會開始想念台灣隨處可得的銅板美食。交換學生要省錢的方法之一是多自己開伙下廚，我最喜歡去的超市是 H-mart 韓國超市，裡面比較能找到亞洲的東西，蔬菜水果都非常新鮮，品種的選擇也很多。自己煮飯固然能節省一些生活開銷，但還是要好好把握在美國交換的時光，多嘗試當地各種特色食物。以下推薦三間美國知名的連鎖餐廳。

● Chiptle

這是一間美國連鎖的墨西哥餐廳，點餐類似 Subway 那種生產線一樣，價格約在 7 美元左右，份量不小，算是非常經濟實惠的美食。點餐時，第一步驟要選擇的是餐點樣式，有四種選擇，Bowl(碗裝)、Burrito(卷餅)、Taco(玉米餅)以及 Salad，我最常



點的是 Bowl，可以選擇要一般的飯或是 Brown Rice(糙米)。第二步驟是選擇主食，餐點價格是依所選的主食決定，通常有牛肉、豬肉、雞肉和蔬菜。接下來就是一連串的配菜選擇，包括玉米、莎莎醬、黑豆、生菜、酸奶油、起司等。在美國酪梨非常常見，許多餐點都會加入酪梨醬，但需要另外加價，有機會的話可以嘗試看看，會有更多層次的風味。第一次吃 Chiptle 時，我很好奇這樣把食材直接放在一起，完全沒有另外處理，到底吃起來會是什麼感覺。事實證明，它真的很好吃，吃起來很清爽，食材加在一起有很多層次的感覺！推薦去美國一定要試試看！

● Shake Shack

這是美國東岸相當知名的漢堡店，觀光客去紐約必吃的店，但其實在東岸許多城市都有分店，在其他城市吃可以免去在紐約大排長龍的麻煩。這家店全部餐點都是單點，沒有套餐，價格並不便宜。最招牌的是 Shack Burger，牛肉起司漢堡，一般的份量是 single，也可以選擇 double 就會變成雙層牛肉起司堡。這家漢堡真的名不虛傳，牛肉非常多汁，搭配店家獨特的醬，直接榮登我有生以來吃過最好吃的牛肉漢堡，只是熱量真的很高...薯條是波浪狀的馬鈴薯條，起司薯條的醬也相當有特色，有機會也一定要嘗試看看！



● Chick-fil-a

這家速食店是以雞肉出名，餐點包括雞肉漢堡、雞塊、雞柳條、沙拉等。雞肉是真材實料，和一般連鎖速食店的組合肉不同。漢堡有分一般的(只有雞肉)或是 Deluxe(加入生菜、番茄、起司等其他配料)，雞肉則有分成原味跟辣味。這家速食店最有特色的是獨門的 chick-fil-a 醬(據說是結合了 BBQ 醬和蜂蜜芥末醬)，配上格子薯餅或是直接加入漢堡，都非常好吃！一個套餐(含主餐漢堡、格子薯餅以及一杯飲料)約 7 美元左右，若是校園中的 express 店價格則較高。

