

## “食”

- **物價概述**：英國的物價還是比台灣貴一些，在外面吃一餐一個人大概都要 8 鎊起跳，而且大部分還要再給 10% 的小費，可是自己煮一餐大概平均下來只要 3 鎊左右就可以吃的很飽。另外英國其實有些食物像是牛奶、雞腿等，在英國其實比台灣更便宜。像是牛奶在 Morrison 或是 Tesco 有時候買三瓶 2L 的牛奶才 3.5 鎊（六公升的牛奶不到台幣兩百塊），只是一個人絕對喝不完，建議去購物的時候可以和其他朋友一起合購。
- **超市**：學校裡的 Market Squire 雖然有一家超市 Costcutter，可是東西少了一些，所以建議到附近的其它大型超市購買食材，從學校走過去大概 20 分鐘左右可以到，如果買了很多回來可以搭計程車，一趟大概 6 鎊左右，如果四個人一起去再回來的話，其實比搭公車還便宜。學校附近的大型超市有以下幾家，以距離學校近到遠排列是：Waitrose、Morrison、Sainsbury's、ASDA（這家離市區比較近）。Waitrose 雖然最近，可是學生們可能不會常去，因為他的東西比較貴，雖然品質比較好，個人推薦它的 apple tart，這幾家我覺得她的甜點最好吃。這幾家當中，Morrison 是學生們比較常去的，因為比 Sainsbury's 近一些，東西也沒有像是 Waitrose 這麼貴。Morrison 裡面也有賣已經烤好的雞翅等 ready made 的食物，早上去購物的話，可以順便買一些回去，午餐就可以吃了。York 的 Sainsbury's 我沒去過，但是從 Nottingham 的 Sainsbury's 看起來，level 跟 Morrison 差不多。最後是 ASDA，他非常的便宜，像是雞蛋在英國其實還滿貴的，一和六顆要 1.5 鎊左右，但是同樣的價格在 ASDA 卻可以買到 15 顆裝的蛋。但是不知道是因為他的排列方式，他的生鮮讓我不大敢買，不過像玉米罐頭或是可久放的，跑一趟那邊真的便宜很多。  
至於市區的小型超市，大致上有 Tesco 和 Mark & Spencer，M&S 的東西也是稍貴一些，可是品質還不錯，常常去買他的水果切盤，每次吃都覺得滿甜的，可是兩盒 250g 的水果就要 5 鎊，是比買一袋橘子 1.5 鎊貴很多。我們滿常會買他的肉，可以肉可以任選三種 10 鎊，就可以吃三餐，其實還滿省的，他也有滿多甜點和優格都還滿好吃的，York 的 M&S 離車站很近，滿完東西就搭公車回去，不用扛很方便，所以大部分我們還是都在那邊買食材。Tesco 雖然離學校近，可是很小，我自己頂多去買買水果之類的，大多不會到那裡去採購。

- **網路訂購**：如果要買很多東西，又不想自己扛的話，可以考慮在網上訂購再請他通過來，像是 **Tesco** 和 **Waitrose** 等都有網路商店，並且運費每個時段雖然稍不一樣（最便宜 4 鎊），但是固定的，不會因為買多運費就貴，所以可以多一點人一起買攤運費就很划算，只是他車子只會送到 college 的收發室附近，不會送到你的房門或是 block 的樓下，所以去拿的時候建議可以拖行李箱去裝東西，再扛上來會比較方便。
- **中國超市**：不過我想台灣學生最關心的應該還是中國超市，York 總共有兩間中國超市，我目前只去過一家，離學校比較遠，在火車站附近，米、醬油、米酒等煮飯需要的東西大多都買得到，另外像是維力炸醬麵、花生牛奶、油飯（微波即可食用）等也有，想吃時可以去買來吃。另外一家中國超市在學校附近，目前還沒有機會去，聽說可以買完請他送到宿舍，可是有聽說他的東西比較不新鮮。
- **外賣**：各個 college 的 reception 應該都會放很多外賣的單子，大部分都不貴，一個人大概 5,6 鎊左右就可以吃很飽，從中國菜到印度菜，和最多的 burger, pizza 都有。但是大多都會有最低消費才會外送，或是會註明 deliver 的費用，不過外賣就好不好吃就一切看命運了。
- ◆ 右為 **Nandos**(英國連鎖烤雞專賣店，兩人份 16 鎊)，左為 York 知名下午茶 **Betty's Tea House**(Scone 付奶油和果醬加一壺 Blend Tea 是 9 鎊)

