

## 電子報二 行前準備（行李一）

科智所 林文翊

行李箱限重 40 公斤，能裝的東西有限，因此整理自己認為比較需要從台灣帶過去的東西，以食衣住為標題說明。

### 一、食

自己屬於對食物不那麼挑剔的類型，因此完全沒有帶零食、佐料、泡麵之類的台灣味去挪威。但是後來發現，當我們需要做文化交流時，異國料理的分享是最直接也最能拉近彼此距離的方式，這個時候就會發現缺少許多道地的台灣食材。

咖哩塊、米酒、麵線、紅棗、桂圓、五香粉、醬油、牛頭牌沙茶醬、豆瓣醬、泡麵、科學麵等等，是我自己的喜好與推薦。

咖哩塊非常方便，只需要將食材炒熟，放入咖哩塊燉煮就非常美味，我的樓友們吃到咖哩飯都非常驚艷。在挪威買比台灣貴上許多，因此建議可以從台灣帶去。

米酒的話，有一次相約與樓友分享各自國家的特色料理，發現冬天超適合煮麻油雞，而且其實非常簡單。但後來發現在這裡買不到米酒，所以在亞洲超市買 cooking sake 來代替，但還是無法完全取代米酒的味道，甚至一小罐 150ml 左右就要價快 200 元台幣，因此推薦帶米酒過來，畢竟可以煮的料理不只有麻油雞！麵線除了麻油雞必備之外，也很適合只拌炒麻油，或是煮湯麵線來吃。

紅棗、桂圓我在這裡找不到，但都比較偏向我個人的喜好，可以煮薑汁甜湯保暖，特別是在挪威寒風凜冽又飄雪的冬天，我的樓友們也都非常喜歡。

五香粉可以煮滷肉飯，當然滷肉飯並不一定要加五香粉，不過聽說加進去味道會更道地。

醬油在這裡買得到，甚至一般超市就看得見龜甲萬的蹤影，但是比台灣貴上不少。牛頭牌沙茶醬、豆瓣醬也是可以用來煮火鍋或炒菜，很萬用！

很多東西其實在這裡買很便宜，自己煮甚至比台灣便宜，像是綠花椰菜最便宜一顆台幣不到 20 元，藍莓、覆盆子、葡萄等莓果類，還有橘子、蘋果等等水果類，乳酪、鮮奶等等，只要避免在外面的餐廳用餐，其實在吃方面還是可以很省錢的。

食材部分可以到 T-bane 的 Grønland 站，轉角處的一間亞超買菜跟水果，會比在一般超市便宜很多，對面的肉攤也比超市買的都便宜！

此外，在 Kringsjå 的超市 kiwi 也有 first price 的選擇，蛋、廁所紙、化妝棉、蘑菇、馬鈴薯、紅蘿蔔、蘋果、鮭魚，各式各樣的 first price 也都非常划算！