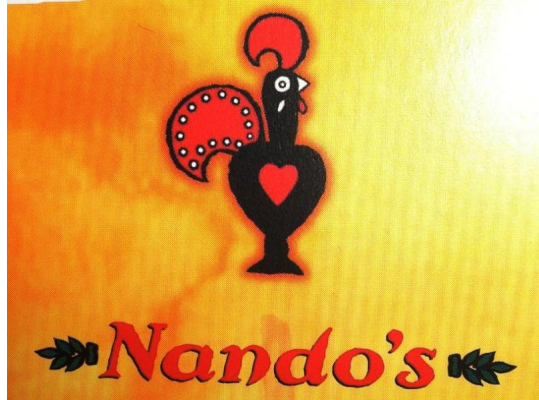


交換學生電子報(二)：Food Matters!

99353030 會碩三 林家儀

剛到英國時，就對這邊的食物留下深刻印象：有名的炸魚薯條竟食之無味，而唾手可得的三明治價格是統一超商三明治的五倍！但這並不代表英國就沒有美味餐廳。以下介紹幾間約克鎮內餐廳供同學參考，下列餐廳的價位適中，一餐下來約莫一個人十磅就可以吃得很滿足。

1. Nando's



Nando's 是從南非起家的葡式烤雞餐廳，在英國各大城市都有據點，在澳洲也有分店。招牌菜是烤雞，也提供多人聚餐時可選擇的套餐。主餐除了烤雞之外，也提供漢堡、沙拉、pittas 和 wraps，副食部分則可以選擇薯泥、米飯、大蒜麵包、薯條等等，Soft Drinks 單點不便宜，但可無限續杯。

Nando's 的另一賣點是其特製的 peri-peri 調味醬，點餐時店員會詢問需要何種醬料，不吃辣的同學可以選擇 Lemon & Herb 或 Mango & Lime 醬，再來是 Medium、Hot 和 Extra Hot 的調味醬，我個人最喜歡 Medium 醬料；另外，若覺得烹調後仍不夠味，桌上亦備有各式醬料供顧客自由取用。

若真的對 Nando's 的醬料念念不忘，也可以在超市購得瓶裝醬。據我所知，Tesco、ASDA 和校內超市 CostCutter 都有賣 Nando's 的調味醬，有興趣的同學可以前往選購。不過，或是是因為烹調方式不同，還是店內賣的烤雞好吃！

2. Pizza Express



想吃披薩的話可以考慮 Pizza Express！除了一般的薄皮披薩之外，亦提供枕頭披薩和數款熱量不超過 500 大卡的極薄皮披薩。Pizza Express 也是英國的連鎖餐廳，在各大城市都可以看到其蹤影。個人特別推薦低熱量的極薄皮披薩，口感較傳統薄皮披薩更為酥脆，在擺盤上也會多加些生菜，兼顧美味與健康！

3. Gourmet Burger Kitchen (GBK)



GBK 也是著名的英國連鎖餐廳，在愛爾蘭都柏林也有分店，賣點是各式各樣的漢堡；另外，GBK 提供學生用餐七折的優惠，只要用手機下載 GBK 的 app，在店內消費時出示手機即可，最推薦的漢堡是 The Capital 牛肉漢堡！GBK 也會跟約克鎮當地的夜店合作，提供顧客優惠，是一間很受年輕人歡迎的餐廳。

4. Patisserie Valerie



**PÂTISSERIE
VALERIE**

London Est. 1926

吃完正餐想來點甜點嗎？Patisserie Valerie 是英國著名的連鎖甜點餐廳，記得當初在愛丁堡旅遊期間，走在街上時不經意地被櫥窗內的糕點所吸引，當下就買了一個 Chocolate Muffin 試水溫，結果發現好吃得令人驚豔，Muffin 口感濕潤，與微甜的巧克力丁搭配得恰到好處，再來杯咖啡冰沙或卡布奇諾，就能悠閒享受下午茶時光。之後在約克鎮發現隱藏在巷弄中的 Patisserie Valerie 時，簡直讓人又驚又喜！除了甜點外帶服務外，店內也提供蛋捲、三明治等鹹食，只是某次點的煙燻鮭魚班尼迪克蛋偏鹹，同學或許可以試試其他餐點。