

電子報-1

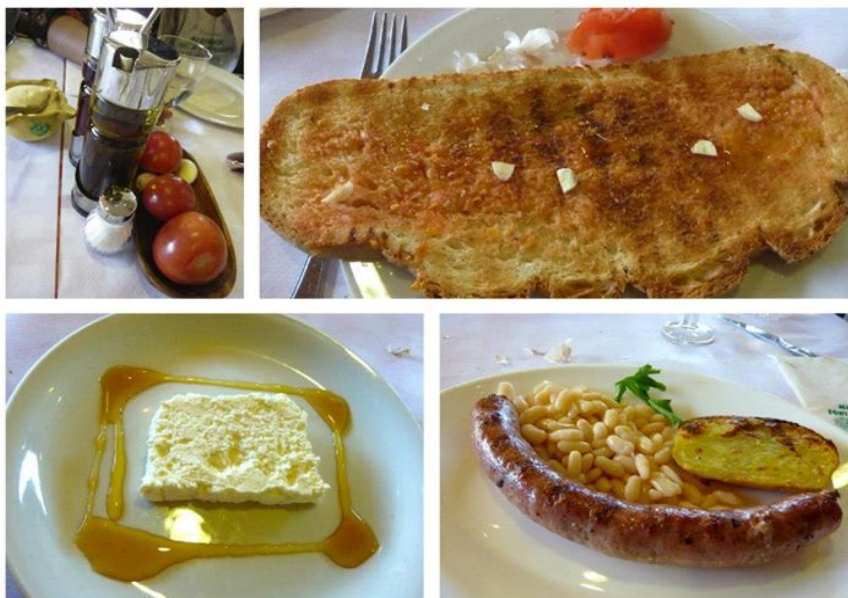


基於我的四期電子報都是在交換結束後才寫，所以我就食衣住行育樂幾個部分作一點經驗分享。希望對之後有機會去巴塞隆納的同學能有些幫助。

在巴塞隆納若是自己處理三餐的話一天可以壓在 5-10 歐以下。(看個人)。去超市買食材並不貴，亞超幾乎什麼都買的到，但是每天中午 2-5 點，晚上約 9 點後及星期天休息。若是不幸星期天或是很晚突然斷糧的話，只好去一些巴基斯坦人開的超市，價格會偏貴，東西也不多。

在外面吃的話，如果是當地一般餐廳或 bar 不算太貴，十歐以內就可以吃很好，連中國人開的吃到飽餐廳也有。想到西班牙，一般人可能會想到 Paella 或 churros 等，不過不需要特別在巴塞隆納吃這些經典的西班牙菜(不同區有不同的特色美食，若有旅遊可以做些功課)，一來如果選錯餐廳在觀光區吃 CP 值會很低，二來加泰隆尼亞區本身就有自己的特色菜和餐廳，不妨去嘗試一下。

如果剛好在市區逛累了餓到不行，比較避雷又省錢的作法是去找間 100 montaditos (西班牙起源的連鎖店，賣 100 種小三明治和啤酒等，有特色又不錯的餐廳)。巴塞隆納不會有路邊攤也很少人邊走邊吃。除了跟正餐外，平常晚餐前後可能會去些 Tapas，早上或中午餐間會吃 bocadillo 或來杯咖啡配些小東西當點心。



簡單推薦一下經典的加泰龍尼亞菜：

Pa amb tomàquet (麵包塗上蕃茄+大蒜+橄欖油+鹽=heaven)

Botifarra amb mongetes(一種catalan sausage配上白豆豆XD)

Mel i mató(未發酵的fresh cheese + honey，點心的部分我還是prefer crema catalana)

西班牙的酒很便宜，但品質不差，超市五歐以內就可以買到不錯的酒（在法國就不要嘗試作一樣的事）。朋友相聚也是會習慣小酌一番，巴塞隆納最紅的啤酒是 Estrella 和 Moritz。若去酒吧不想喝啤酒可以點 Clara(西班牙有些區叫 Shandy)，是一半 lemon Fanta（或是果汁）一半啤酒，蠻好喝的。汽水、牛奶和果汁等在超市買相當便宜好喝。咖啡在當地是不可或缺到處都有的，平常可點咖啡加牛奶（café con leche），飯後的話則可以點 café cortado（較多咖啡，一點點牛奶）解膩。

最後若是在 ESADE 的話，平時餐廳有賣一些沙拉、麵包跟 bocadillo 等等。較長的課間會有一個約 30 分鐘的下課是給大家去喝咖啡吃點心的。正餐的話則有 7 歐的套餐還送你一杯咖啡。（含前菜、兩樣主菜和水果點心飲料的），另一間（大學部對面）則有 8.5 歐的吃到飽自助餐。