

## 德國生活讀書心得(飲食篇)

台灣是美食天堂，這絕對不只是一句口號，相信許多人到了德國，或是其他海外念書交流，第一個想念的不是遠在天邊的家人，而是許多地道的美食；與台灣相比，在德國，或許飲食習慣不同，或許中西喜好不同，若是想吃的好，除非花大錢，否則筆者強烈建議大家學著做菜！

做菜的好處，最明顯的即是生活費的支出會大大的降低，德國人力相當昂貴，一分不起眼的食物或飲品也往往動輒兩歐（折合台幣約 80~100（看匯率）），卻往往不甚美味，若是上個普通的餐館，午餐約 4~5 歐，晚餐則往往重 7 歐起跳，且都不含飲料湯品沙拉，就是一份硬生生的主菜。加上德國飲食相當一致單調，儘管是中心都有為數不少的餐廳，但都跳脫不出義大利式、Pizza 或是沙威瑪等餐廳，其中沙威瑪可說是德國最常吃到也最便宜的一種食物，但一份也要花 3.5 歐，自己煮卻常常可以控制在 2 歐以內，還能省錢買飲料，絕對是除了語言外出國留學的必備技能之一。

再說，德國食物頗嫌，奶味起司味也重，也許吃個一個星期大家就會開始喊吃不消了，因此，若會做菜，平時也能做些簡易的台灣料理解解思鄉之苦，儘管許多亞洲食材在這裡買不到，但最基本的食材都是沒問題，或是大家一時興起也能試著中西並用做出新料理，都不是問題。

以下幾個關於飲食的小建議；

1. 大同電鍋；留學生必備的祕密武器，平時除了煮白飯外，也能用來將食物加熱或是煮綠豆湯。非常好用，如果可以，請帶中型的，雖然佔行李空間，但用途絕對比小型的多很多，特別是有朋友來時，方得應付。
2. 維力炸醬；由於沙茶醬在德國的亞超都能買到，價格也合理，因此我建議大家能夠帶一罐維力炸醬，平時若是沒時間，煮個面淋炸醬，也是快速美味的一餐，炒菜炒肉等的用途更是不在話下。
3. 韓式泡麵；由於亞超可能買不到台灣的泡麵，筆者建議大家能夠是看韓國

的泡麵，除了方便美味外，也能加入年糕。

當然，有了這些便利的材料，也需要煮飯的技巧才型，筆者於出國前一個月才跟媽媽惡補，在國外煮的菜卻也受許多外國朋友好評，因此不用懼怕，煮菜其實很簡單。行有餘力，學點有深度的料理，更是能完全收買外國人的胃。