

## 電子報一 芬蘭生活食

相對於台灣的物價而言，位於北歐的芬蘭物價是相當高的，因此交換生多是以自己煮為主，所以不會煮的學弟妹建議還是要先小小鍛鍊一下自己的廚藝，才可以把飯錢省下來當旅費喔。下面會介紹我在芬蘭主要購買食材的超市，及有時候不想煮的時候在赫爾辛基推薦的餐廳。

- 一般超市

在芬蘭有四大超市：S-Market K-Market Alepa 及德國連鎖超市

LiDL，當中最便宜的就是 LiDL。另外每間超市賣的種類品牌可能都不一

樣，向是我在 LiDL 很愛吃的優格在其他超市都找不到，而且每一間超市賣

的牛奶品牌也都不一樣。每一間超市其實都會不定期有特定商品特價，所

以如果很精打細算的人可以隨時注意這些資訊。芬蘭的超市營業時間一到

五是八點到晚上十點，六、日大概下午六點就關了，而且是很準時的關

門。歐洲很多店家晚上六點就關門，星期日是會不開門的，因此要注意一

下存糧否則可能會餓肚子 XD

- 亞洲超市

如果很懷念家鄉食物的時候也不要擔心，芬蘭有兩家專賣亞洲食品的亞洲

超市。一間是東方行另一間就叫亞洲超市，兩間都在 Hakaniemi，坐地

鐵、tram、公車都可以抵達，非常方便。裡面種類雖然不算多而且貴很

多，但是偶爾吃到家鄉味真的會是一件很感動的事情。學弟妹也可以從台

灣帶像是肉鬆、維力炸醬那些調味料過去，你會很感謝自己當初有帶過去

XD

- 芬蘭餐廳

在 Kauppatori 的 old market hall 裡面有一間魚湯，之前食尚玩家也有介紹過，一碗十歐，雖然有點貴但是我覺得 cp 值蠻高的。湯很大碗而且他有提供麵包吃到飽，裡面的料也很豐富，味道很不錯真的很推薦大家去嘗鮮，我在離開芬蘭前還特別去喝最後一次。

在 Kamppi 也有很多很不錯餐廳，當中也一家炒飯也很不錯，價格也是十歐左右。其他美食就等學弟妹繼續尋寶囉！

伴手禮方面推薦芬蘭國產巧克力 Fazer!! 粉紅色包裝的很好吃喔!!要注意的是不要在要搭飛機的時候才在機場免稅店買喔，最便宜的地方就是在超市買，兩者差到快 2 歐，每家超市也會有不同的價格，但是不會差太多~~