
薦外心得報告

NHH / Norwegian School of Economic



Lake Lille Lungegaardsvann

Photo by Lai Chia Chi

- 科技管理暨智慧財產研究所
- 101359024
- 賴佳琪
- 105年度第二學期

貳、日常生活之一

(一) 食物

一來學校之初始，非常懶惰於煮食，所以很常到 S P A R 超市購買熟食與堅硬非常的歐式麵包。動機相當簡單，就是希望自己吃膩後比較甘心於動手下廚。

而吃膩的時間竟相當快，緣由於超市內所販賣的烤雞腿、烤豬排相當乾、十分鹹，漢堡也是以超鹹手法調製，肉片還很微薄，總之膠體整體重點就是貴、鹹、顛覆味蕾。S I B 的學生餐廳還有販賣半價的即期三明治，較為好吃，可以考慮。

在食材購買上，學校附近有：S P A R、R E M A；卑爾根市區則還有：K I W I、亞洲超市如Global Food等。就品質而言，有一說是 S P A R 可提供選擇的食材較為優質；就價格而言，則會因產品不同，而在不同超市擁有不一樣的便宜價格，非絕對性。甚者，就連同一 R E M A 超市，也會出現同一食材不同價格的狀況。相當合適於想要課後殺時間的同學去進行實地比價。

日常可能需求的米、醬油、蔥薑蒜、太白粉（馬鈴薯澱粉）都可以在任何超市買到。台式料理愛好者可以在亞洲超市找到料酒、豆瓣醬、豆腐乳、辣椒醬、豆腐、水餃皮、九層塔、乾香菇、黑糖、糯米粉（湯圓用）與在來米粉（甜碗粿用，成品有異味）等。但是，麻油、口味台式的五香截至目前為止，我還沒看到過。特別是用來去除肉類腥味的米酒，相當建議能帶就帶。西式甜點愛好者也能在各大超市找到全種類麵粉、全麥麵粉、糖及泡打粉等，但香草莢、肉桂等，無能的我還在尋找相關店面中。

此外，非常推薦各位在超市能多多購買充滿維他命的水果，以兼顧營養均衡，諸如草莓、奇異果、葡萄、藍莓等都相當價格實惠且非常甜美。我與其中一同學都在交換初始患上口角炎，張口吃食真的相當疼痛不堪，改善飲食習慣後才慢慢痊癒。

肉類通常以絞肉類不成形的產品最為便宜，但我通常購買雞腿肉與有特惠的鮭魚。多片裝雞腿肉價格尚堪價格合宜；豬肉類可能因為我通常為清淡料理，所以總覺得有股淡淡腥味；牛肉還未曾購買過，其價格實非我所能負荷。

鮭魚這產品很有趣，目前觀察的結果是，就 R E M A 該超市，Tromso（特羅姆瑟）價格便宜於卑爾根市區，卑爾根市區又便宜於學校。只要四片鮭魚肉價格在五十克朗左右，我就會爽快地刷卡。

廚具方面，由於個人略顯潔癖，所以幾乎都購買了，諸如平底鍋、湯鍋、碗、杯、盤、沾板、鍋鏟、餐巾紙、料理紙等等。購買場所有 I K E A，以及 __Åsane 購物城附近的 R E M A 超市二樓的在地賣場。特別注意的是，如果個人產品擺放在公共區域，通常就被視為公用，會被直接取用；但就算放在個人櫥櫃中，可能也難逃劫數就是。



IKEA

Photo by Lai Chia Chi

如想外食，卑爾根市區推薦__Anne Madam餐廳，菜單內容有炸魚套餐、漢堡套餐等等，價格約莫百來克朗。有空閒的話，可以到 I A E A 享用家庭卡早餐 4 9 克朗吃到飽，讓空虛的胃袋短暫紓解。又，__Åsane購物城有一__ISUSHI壽司店，可能會某期間提供壽司 2 2 0 克朗吃到飽，或者卑爾根市區的__Fish Me，可以嘗試但口味並未特別突出。



Anne Madam

Photo by Lai Chia Chi

我嗜喝咖啡，所以有購入學校附近加油站附屬便利超商 S T A T O I L 之 2 4 9 克朗咖啡杯，可享用一整年的咖啡（雖然只交換半年）；其好處是咖啡機之咖啡或非咖啡飲品選擇多，不限引用次數，且其奶泡綿密，缺點是該咖啡杯設計非常糟糕，非密封，所以不能放置於背包內！這是重點因我已受害三次以上。

挪威咖啡店之咖啡價格約莫四十克朗上下，相較於台灣價差不大，對於咖啡愛好者應該是相當幸福的資訊吧。