

電子報四：飲食篇

在飲食的部分，基本上，我都會自己買菜煮來吃，因為一來荷蘭外食不便宜，二來吃不慣荷蘭的食物。以下分享我吃過的荷蘭餐館：

1、Hema 二樓：

Hema 位於市中心 Blaak，在二樓有其自己所營業的餐館，裡面有熱食可以吃，一餐大約 5 歐可以吃得飽(例如炸魚餐)，不餓的時候我會點 2.5 歐的義大利肉醬麵來吃，其價格相對低廉。



圖：hema 二樓點餐區

2、中國城的港式燒臘：

由於一開始到荷蘭非常想念中式食物，因此進去點了一盤雞腿飯，只有雞腿、白飯和青菜就要價約 12 歐，吃過一次之後就下定決心自己煮菜！



圖：價值不菲的雞腿飯...

3、Happy Italy：

這是一家連鎖義式餐廳，主要賣義大利麵及披薩，份量非常之多，因此 C/P 值非常高。當初在我非常餓的時候去吃過一次義大利麵，吃到後來覺得味道有點膩而且還差點吃不完，因此只建議非常餓的時候再考慮這家餐廳。



4、Kebab：

土耳其傳來的食物，多半是麵包內夾肉和生菜，在歐洲每個國家幾乎都看的到其蹤跡，原因不外乎便宜又大份量。偶爾懶得煮飯時，我就會去買 Kebab 來吃~



圖：Kebab

其實大多時間我都還是自己煮，因為住的地方前人有留下飯鍋，煮飯非常方便。建議學弟妹來之前要學一下基本的煮菜方法，不然在顧荷包及肚子的雙重考量下，可能就只能買冷凍食品和麵包度日了。在食材採購方面，除了超市外，還有在 Blaak 的 open market。Open market 是荷蘭的菜市場，在鹿特丹為每週二和五兩天營業，裡面的蔬果及魚肉相對於超市較為廉價，我通常都會趁這個時間進行大採購。Open market 內也會賣一些熟食，例如炸薯條、炸魚、烤雞等等，還有個類似炸春捲的食物，學弟妹不妨嘗嘗看。



圖左：類似炸春捲的食物



圖右：炸薯條(醬要另外加錢)