

電子報之吃！

吃大概是第二個會讓你有大開銷的項目，但是其實是可以很省很省卻又吃的非常好的！不像在台灣，外食是家常便飯，在芬蘭基本上一次外食就是十歐，而且還不一定吃的飽哦，吃到飽的話則是七到十五歐左右，感覺比較便宜但是也不能常吃阿不健康，第一個輕鬆方便的選擇就是在學生餐廳吃飯，一餐大約是兩歐多，除了某些肉類會有限制以外其他夾多少都可以，沙拉跟麵包是免費的，麵包有無限供應的奶油而且是好吃到不行的奶油，有時候還會有好吃的義大利麵，但是傷心的是菜單常常重複，馬零薯泥和各種麵粉製品，看久了也吃不下去，所以就可以有第二個選擇：自己煮。

芬蘭的超市又大又多又便宜，自己煮可以說是大家都習慣的選擇，最便宜的大概就是優格、牛奶、雞蛋、豆漿、牛角麵包這方面的食品，自己做早餐甚至成本不到兩歐，午餐晚餐需要的肉品也是不會很貴，有那種已經醃好的雞腿、豬肉，直接放進烤箱就可以了，米和義大利麵條價格也很親民，一公升的米不到一歐元，一整包通心粉不到 0.5 歐元，還有那種康寶的湯包粉，有料有麵一整包煮完約四人份也是兩歐以內解決。

我們亞洲學生自己還有便宜又大間的亞洲超市可以去逛，離市中心也很近，兩站地鐵就到了，有水餃、春捲、熟悉的青菜種類、包子、海底撈等等，很多你看到會覺得溫馨又肚子餓的東西，更有一整個架子的各種泡麵，辛拉麵換算下來比台灣賣的還便宜哦，不止紅色的辛拉麵，還有黑色包裝的牛骨湯底口味的辛拉麵（不辣），還有韓國和東南亞的各種泡麵，口味多到要花個幾週才能都吃完，大推韓國的炸醬麵泡麵，煮到收汁後真的就是韓劇上看到的那種炸醬麵。亞洲超市基本上拿學生證還可以再打折，而且大的塑膠袋還不用錢（一般芬蘭的超市如果拿塑膠袋是要付錢的），想家的時候就去買一些熟悉的味道回宿舍煮吧。

接下來介紹外食，有一個台灣交換生幾乎都知道的 5 歐披薩，就在 Kamppi 旁邊的 Forum (shopping mall) 的後面，門口放了

一個招牌上面是披薩的圖案並且貼了一個 5 歐的貼紙，很明顯也很好找，真的找不到就去台灣人的 FB 群組問就可以了。這家店的菜單上雖然披薩幾乎都不是五歐，可是你點餐的時候真的會算你五歐的不要懷疑，標價最貴的披薩也是算你五歐，而且一個披薩非常非常的大，一個普通女生的食量是吃不完全不的，雖然超市的冷凍披薩更便宜，可是真的想外食的話也可以來試試。

有一個到處都可以看到的店叫 Picnic，可以去吃一次看看，點一個餐會有兩個烤馬鈴薯和一到兩個配菜，可以選燻鮭魚或熟鮭魚等等，也可以選一些特別的乳酪，大約是八、九歐一餐，可以吃的很飽又可以吃到喜歡的配料（不知道當天有哪些配料的話可以直接問櫃檯，他們會超級有耐心全部跟你介紹一次）。

再來就是芬蘭很常見的速食餐廳 Hesburger，芬蘭沒有肯德基（淚）但是有薯條比麥當勞還要好吃的這家速食店，小到不行的漢堡套餐大約五歐，一般漢堡的套餐大約要七到九歐，說實話不便宜但是個人認為就當做是嘗試當地的東西。