

電子報第二期

105308002 風管四 呂憶柔

交換期間：2019 FALL

| 關於荷蘭的食 |

講到荷蘭的食物，通常大家會馬上想到的應該就是荷蘭小鬆餅、stroopwafel、薯條等等，另外還有荷蘭人的家常點心蘋果派，認真說起來荷蘭美食沙漠的程度真的不亞於英國 XD 再加上外食費用真的偏高，去餐廳吃飯一餐至少都要 15 歐起跳，所以交換生通常都會選擇去超市買食材回家自己煮，下面會介紹幾家提堡的超市。

1. Albert Heijn (AH): AH 是荷蘭最大、最有名的連鎖超市，在荷蘭不管去到哪裡幾乎都可以看到 AH 的身影，有點像是荷蘭的便利商店的程度了，學校附近就有一間 AH，在火車站另一邊的 western markt 也有一家更大的 AH，價位的部分不算是最便宜的，但常常會有不同的產品有促銷價，再加上離 Verbs 很近所以算是我最常去的超市，而且 AH 還有分不同的大小，小的是 Albert Heijn to go，通常會在車站看到，校區內也有一家，通常價格會比一般的再更貴一些，最大的則是 Albert Heijn XL，市區附近有一家，另外，報到日當天會拿到一袋東西，裡面有很多折價卷，其中一張卡就是 AH 的 Korting Kaart，如果沒有拿到也可以直接跟櫃台的店員拿，建議大家去 AH 買東西都一定要帶著這張卡，結帳的時候要先刷這張卡才能享有促銷價的優惠！



2. JUMBO : Jumbo 是在 western markt 的另外一家超市，騎腳踏車去 western markt 大概五分鐘以內，比學校附近的 AH 大間，價格也比 AH 稍微便宜一些，每天也都有不同的產品做促銷。
3. 周記：這是在 western markt 的一家亞洲超市，是學校附近唯一的一家亞超，店面不大但基本上該有的東西都有賣，只是價格真的比其他大型連鎖亞超貴一些，想吃火鍋的時候可以來這裡買海底撈的火鍋底料，這裡也有賣要煮的珍珠，另外，如果吃不慣一般超市賣的泰國米可以來這裡買東北大米。
4. HEMA：在荷蘭也是一間很常見的連鎖店，有點像生活工場，有賣很多生活用品，而且價格都蠻便宜的，也有賣一些零食，大一點的 HEMA 還有賣熟食，可以去裡面挖寶，在 western markt 跟市中心都有。
5. Slagerij Pessers：一間中東超市，大家可以去這裡買肉類，這裡的肉是秤重計價，可以直接跟老闆說要買幾公克，真的比其他超市便宜很多！
6. Open market：每個禮拜四早上在 western markt 外面的停車場固定會有一個像是菜市場的市集，非常推薦大家可以去逛逛，市集的蔬菜跟水果大部分都比超市便宜，而且有很多樣，另外我也會在市集的魚攤買鮭魚，我覺得很新鮮而且也蠻便宜的。