

電子報二

法式料理眾所皆知的精緻與貴，一般而言我們都是自己開伙，一來省錢，一來合胃口。一號線 Buffey 與三號線 Longchamp 兩站都有亞洲超市，可以去那邊購買調味料與平常會吃的食材，米酒、醬油、麵條、米甚至是小籠包、水餃都能在亞超買到。特別提醒，法國的蔬果類相對少，多數都是用來做沙拉的。

美食地圖

1. 蟬鳴酒館:這是南特非常知名的百年餐廳，認識的朋友去吃過午餐都覺得非常讚。我自己只有去用過早餐，早餐就是些蛋糕跟餅乾，沒有特別讓人驚豔，但是餐廳採用的風格富麗堂皇、餐具也很講究，如果大家有閒錢可以來體驗一日貴婦。
2. L' Entrecote: 這家是看前人心得分享知道的，他們只賣牛排，在上餐前會先幫忙切好，還有無限供應的薯條。這家餐廳是我唯一看過法國人也願意排隊等候的餐廳。美味程度有 8.5 分，主餐分量不多，但是一人 21 歐，以南特的餐廳來說是偏貴，如果相約聚餐，選擇這家肯定不踩雷。



圖一 L' Entrecote 牛排



圖二 可麗餅

3. Creperie Au Vieux Quimper: 南特的可麗餅非常出名，可謂必吃的料理，這家是幾個法國朋友最推的道地可麗餅。別看他薄薄一份，就算是男生吃完也很有飽足感。來這邊除了可麗餅之外也很推薦蘋果氣泡酒，是每張桌子都會點的飲品。
4. O' tacos:這是一間捲餅連鎖店，他跟一般常見的 KEBAB 不太一樣，他販賣包得很可愛的捲餅，可以自由選配要包幾種肉、加甚麼醬料，一份可以吃非常飽。最棒的是，一份餐點最便宜只要 6 歐，是不想煮飯時的好夥伴。
5. 淡菜店:淡菜在台灣只有在義大利麵店與 Buffet 會吃到，但對法國人而言這是一份主食，大家也能在超市買到一大包的淡菜回家料理。這家淡菜餐廳價格 15-16 歐，有滿滿一盆淡菜跟無限供應的薯條，我們一致覺得他的薯條表現優於淡菜很多，但整體而言還是推薦去嚐嚐。



圖三 O' tacos 捲餅



圖四 淡菜

6. Mien Tay:這是一家泰式料理店，價位大約 10 歐上下，是懷念亞洲料理時可以去吃的店。
7. Village D' Asie 中國餐廳:老闆是中國人，來法國經商十多年，廚藝非常好。來到這家記得跟老闆要中文菜單，因為中文跟法文菜單上的料理不同，法文菜單為了符合法國人的用餐習慣，是一人一份餐的形式，中文菜單就很像合菜形式。大推她們家的白斬雞跟鹽酥排骨，餐點單價 18 歐上下，適合三五好友一起用餐。
8. 學生餐廳:如果上述推薦都覺得還是太貴了，學餐會是你的好夥伴。與外頭餐廳相比，學餐一份 3.3~4 歐元，是不是很親民!如圖所示，一份學餐包含超硬麵包一顆、前菜/甜點/水果三選二、主食一份、免費的水，非常豐盛而且便宜。學餐有兩家，一家在學校旁邊，一家在市中心 Hotel duex 對面，兩個都很方便，也都有提供法式、美式、素食三種供學生選擇。學餐大部分都蠻好吃的，只是偶爾會有下圖中的黑暗料理。值得注意的是學餐消費必須事先儲值在 Crous 卡中，記得開學後就盡早到學餐 0 樓申辦。



圖五 Village D' Asie 白斬雞



圖六 學餐菜色