

## 電子報一 吃什麼？怎麼吃？

身處全世界物價水準最高的國家，餐廳裡一餐吃上 20-30CHF 是再正常不過的事，就算是路邊小店的漢堡或麵包，一份 8-10CHF 也是跑不掉。所以如何在這個地方吃得省是每一位窮學生的必修課。

### 吃外面

如果是外食的話，學生餐廳不失為是一個選擇。HSG 校園裡有兩個提供熱食的地方，一個在圖書館裡，提供的餐點比較簡單一點，男生一餐大概 6-10CHF 依食量而定。另一個在 Mensa 裡，裡面固定提供三種套餐，價格落在 5~8 之間，其中會有一道是素食所以吃素的朋友也不用太擔心。另外 Mensa 也提供自助餐可以自己夾，除了可以一個一個計算的單品之外都是秤重。要特別注意秤重時肉的價格和菜的價格是分開的，哪怕你夾了一整盤菜只要上面放了一塊肉，整盤就會以肉的價格去算，所以請特別注意。另外 Mensa 只提供早餐和午餐。火車站後站的地方有一間叫做 FHS St.Gallen 的學校，憑 HSG 的學生證去吃他們的餐廳也會有折扣，也是個划算的地方。

或是你也可以自己在家做好之後帶到學校用學校的微波爐加熱，圖書館跟 Mensa 都有微波爐可以自行使用。

如果真的想吃餐廳的話，修道院附近的 Mamma Assunta 以及火車後站有間中式料理店叫做金龍酒家，以及在商店街的公車站廣場附近的店家都可以試試，如果荷包君承受得住的話。

## 自己煮

如果想吃得省還是會建議自己煮飯，買菜我建議可以去火車站對面的超市區逛逛。這邊就要先介紹火車站周邊可以去的超市，以價格高到低的排序為 COOP>MIGROS>DENNER>Aldi。基本上除 COOP 之外周日都不會開，COOP 的時間也開到最晚。

COOP：在火車站靠郵局一側以及火車站出去的廣場後面都有，如果你不住火車站附近的話那在商店街的大廣場附近也有一間。這間主要是如果晚上有急要買東西的話會在這邊買，但東西就相對貴。

MIGROS：在超市區或者接近商店街的地方各有一間，價格其實和 COOP 差不了多少，優點是品項很多，除生鮮之外也賣很多生活用品，算是瑞士人最常去逛的超市。

DENNER：在超市區的 MIGROS 旁邊，東西會稍微比 COOP 及 MIGROS 更便宜一點，如果是買他們家的自有品牌就會有感便宜，但東西及品項偏少就是。

Aldi：火車站附近就只有超市區一間而已，因為是德超所以可以買到一些上面三間買不到的牌子，東西不用特價就有明顯便宜，如果看到紅標那就是限時特價，而且紅標的東西跟頻率比想像中的高，我基本上買菜都在 Aldi 買，除了一些特別的東西要額外跑之外。由於以前要去 Aldi 只在德瑞邊界的 Konstanz 有，之前的電子報會寫說可以趁著周四搭火車去買一個禮拜的量然後再賺退稅。我個人是覺得開在聖加倫火車站附近後就沒有再額外跑一趟的必要了。

另外就是這幾間超商在即期品的生鮮或冷凍微波食品都會有打折，大概是過期前三天會有 25% off，當天或前一天到其則有 50% off，所以買菜時眼睛放亮點是能撿到不少便宜的。

我們畢竟是亞洲人，有時候歐洲的調味料或主餐如果吃不習慣的話學校及火車站附近都有亞洲超市可以逛逛，分別叫做 ASIA WAY 跟 Sumlai，基本上 ASIA WAY 的品項較多，價格也比 Sumlai 便宜，缺點就是地點真的偏僻一點。這兩間亞超都不給刷卡要多注意。

由於這年疫情的關係，學校在三月之後就改為線上授課，如果像我一樣三餐都自理的話一週的飯錢 30CHF 絕對有找，所以自己勤勞點煮飯是真的可以省下不少

錢，而且一次煮多一點放冰箱兩三天也就不用每餐都煮，是個可以考慮的選擇。

## 瑞士特色飲食

說到瑞士特色飲食最著名的就是起司鍋(Fondue)了，融化的起司配上蒜頭與黑胡椒調味，最後再混入白酒一起烹煮。普通的起司鍋是拿麵包沾起司來吃，但如果是一些特別的時節的話會有肉品出現。Buddy System 的活動中就有邀請交換生一起開一個起司鍋 party，付一次 50CHF 可以吃兩次相較外面的餐廳已經是非常划算的價格了。

另外一個則是瑞士薯餅(Rösti)，其實就是馬鈴薯 plus 廚房剩菜的概念。這道菜就是瑞士餐廳的定番，家家戶戶都會做但大家都不太一樣家常料理，不過說實在這道菜的真的不高，處理起來也不難，其實是可以自己做的程度。

然後推薦一個瑞士的國民飲料叫做 Rivella，是在製作起司過程中產生的乳清製成的氣泡飲。雖然是乳清製成但並不會有奶味或是起司味，整體喝起來有點像冰淇淋汽水的感覺。