

瑞士超市

瑞士外食價格不斐，在餐廳吃一頓少說也要 **18 CHF** 起跳，所以大部分的時候還是會選擇自己煮，以下介紹我在洛桑常去的超市或商店。值得注意的是，瑞士大部分的店都只在星期一至星期六營業，並在晚上六或七點關門。

1. Migros & Coop

瑞士最大的兩家超市，價格算中庸，但 **Migros** 的東西大致上會比 **Coop** 再便宜一點。**Migros** 根據規模會分為三個等級，分別為 **M**、**MM** 與 **MMM**，三個M是東西最齊全的，在 **Lausanne-Flon** 附近的商場 **Métropole** 有一間。**Coop** 在市中心也有一家 **Coop City Lausanne Au Centre**，性質比較像是百貨公司，什麼都有賣，地下一樓有一個很大的超市。兩家都有出自有品牌，想省錢的話可以選擇 **Migros** 的 **M-Budget** 或 **Coop** 的 **Prix Garantie** 系列。另外也可以下載這兩家超市的 **app**，每週都會更新特價品(**Actions**)的資訊。

2. Lidl、Aldi、Denner

這三家算是廉價超市，東西雖然便宜但是品質也不差，**Aldi**、**Denner** 在 **Métropole** 也都有店，而 **Lidl** 就在 **Métropole** 的斜對面而已，因此如果是住靠近市區，在這附近採買真的非常方便。

3. 亞洲超市

洛桑有很多間亞洲超市，但價格大部分偏高，約為台灣的兩三倍左右。**Uchitomi** 和 **Mika** 在市中心，前者是日本超市，但也會賣韓國食品，後者則主要販售中國跟台灣的东西。另外還有一家 **Mekong Food** 位於捷運 **M2** 的 **Sallaz** 站，商品種類多元，大多來自東南亞、中國與韓國。

4. Boucherie Carnadis Sàrl

這間是專門賣肉的肉舖，因為離我的宿舍走路大概只要三分鐘，而且價錢我覺得有比前面提到的超市都還要便宜，所以肉品我都會在這裡買，基本上各種想得到的種類跟部位都有賣，缺點是一次要買比較大份量，但相對可以吃很久。