

## 電子報三 飲食篇

國際經營與貿易學系 四年乙班 許芮甄 學號：108301106

### ● 喝水：

歐洲可以直接生飲水～一開始原本很擔心身體會不會不適應，所以堅持一定至少要煮過水才能喝，但到後來也都不會特別在意，身體也沒有任何不適的地方。詢問過在歐洲生活過很久的台灣人後，他們則是建議在日常生活中可以混著礦泉水、生水、煮過的水等不同的水一起喝，可以均衡身體中的礦物質。另外，每次熱水壺都會累積一層厚厚的水垢，讓人看了驚心動魄，到了交換很後期才知道最佳妙招即是用一整顆的檸檬對半切放入熱水壺中煮，不需要特別出力就可以把水垢一次清乾淨，非常方便～

在生活過程中也有很多交換生會抱怨歐洲的硬水讓他們的頭髮開始掉髮～我自己是沒有遇到這樣的問題，不過倒是在生活半年後發現天氣乾燥+水質不習慣，讓我的髮質變得超級乾裂頭髮。尤其因為在歐洲超市買的潤髮乳品質都非常糟糕，半年後頭髮總是乾到靜電～很建議可以帶一罐自己習慣的護髮乳，以及髮油等等副產品過去，避免頭髮因水質受到損害！

### ● 自己煮：

食物的部分，我通常會在宿舍自己煮飯。除了因為外面食物非常貴以外，吃不習慣也是一個我覺得很痛苦的點，尤其他們中午只吃冷冷的三明治，一個動輒又是台幣 200 元以上。因此，我通常會在家裡附近的 AH 超市以一次購足一週的量的方式去準備食材～偶爾也會跑去位於紅燈區附近的東方行（亞超）購買亞洲食材，像是金針菇等菇類（歐洲只有蘑菇），抑或是我非常依賴的亞洲麵線～最常煮的大概就是不需要任何技巧的蕃茄蛋花加麵，並且放入柴魚粉調味跟海帶芽增加口感，就是非常簡陋的食物～

另外覺得最有小確幸的就是在歐洲可以用便宜的價格買到很多不同的義大利麵，所以自己在宿舍時也偶爾會嘗試煮不同形狀的義大利麵，包括裡面有包餡的那種，並搭配他們多樣的番茄醬罐頭、起士等，是很難得在台灣無法輕易取得的一些食材，偶爾有餘裕也會煎片雞胸肉，讓我在半年後變成西方菜大師～



- 外食：

最後想推薦大家的是我在阿姆斯特丹最喜歡的一間複合式咖啡廳 **Spirit**！剛好位於我的宿舍不遠的地方，離學校也算近，也是算很特別的一間餐廳～因為在歐洲吃什麼都貴，又不一定能吃到自己喜歡的東西，所以我特別喜歡自助餐！然而，最特別的也是觀察到歐洲人真的很大比例在吃素，所以像是這樣的素食餐廳比例也遠高於台灣。另外，這樣結合讀書、工作、聊天的咖啡廳與自助餐餐廳，總是讓我喜歡一整天窩在那裡做事，算是最喜歡的秘密基地之一～推薦給大家！

