

維也納超市及食材介紹

超市介紹

歐洲因外食成本高，大部分人都習慣自己在家料理，因此歐洲的超市選擇相較台灣與較多元。以下介紹幾間歐洲本地的超市以及想家時可以造訪的亞洲超市。



BILLA

維也納據點最多的超市，食材最為新鮮多元，但價格也是相對最高的。因為離宿舍很近，我通常在這裡購買蔬菜水果。



SPAR

價格跟 BILLA 差不多，食材也是新鮮的。校園裡就有一間，是很多 WU 學生午餐的選擇。



HOFER

價格相較上述兩者較低，學校走路五分鐘就有一間。牛奶跟可頌非常好吃，我通常在這裡採購肉類。



PENNY

價格是超市中最低的，Praterstern 附近有一間。但是蔬菜及肉類看起來品質都不太好，我通常只在這裡採購日常用品。

SINO ASIA SUPERMARKET

在 Karlsplatz 附近，店面不大但東西齊全。老板娘很熱情，逛超市會有回家的感覺！

HUAN-YU ASIA SUPERMARKET

也是在 Karlsplatz 附近，店面非常大可以買到很多東西。價格跟 SINO 差不多，若想要一次把東西買齊可以選這家。

食材推薦

歐洲對食品安全有非常嚴格的規定，因此許多食材的新鮮度高、添加物少，但也因為如此，保鮮期較短，不適合一次購買過多，避免浪費。

在選購肉類時，可以特別留意以下幾點：

- **雞肉**：雞腿價格便宜，但需要注意處理時會發現毛沒拔乾淨，下鍋前記得再清理一遍。
- **豬肉**：歐洲的豬隻大多未閹割，有一股較重的腥臊味，第一次買時不要囤太多，先試試能不能接受。
- **牛肉**：價格偏高，我自己就沒有特別嘗試過。

在蔬果方面，歐洲的食材普遍新鮮，以下是我特別推薦的幾項：

- **彩椒**：個頭大、口感清甜。
- **茄子**：大小適中又鮮甜，料理後質地柔軟。
- **紅蘿蔔**：尤其是當地特有的小紅蘿蔔，不需削皮，口感脆嫩又清甜。
- **扁洋蔥**：這是歐洲特有的品種，炒後能保有脆度，甜味自然，完全不會嗆辣。
- **無籽綠葡萄**：價格實惠、品質穩定，幾乎不會踩到雷。
- **藍莓**：與台灣相比價格便宜，選購時建議挑選果實較硬實的，口感會更佳。

