

電子報二 里斯本食物

食物方面可以分為外食和自己煮，里斯本的食物不得不說真的就是便宜，餐廳大多比台灣貴一些些而已，基本上 10 歐左右就可以解決，相比其他歐洲國家可說是佛到不行，而且口味也蠻接近台灣的，必須說就是可以過得挺好，就算餐餐外食其實也能活得下去。

餐廳方面，地中海的海鮮料理不能錯過，像是章魚、沙丁魚等都不錯，其中有一間叫 Bala do Peixe 的海鮮餐廳是吃到飽的，可以吃到很多海鮮，價格大約在台幣 1000 左右，絕對是值得去，而一些傳統餐廳也都很棒，可以搜尋看看，大多地方都會有，而且便宜又好吃。另外是葡萄牙在地料理，如葡式牛排、葡式蛋塔等，也都必須吃 N 次，推薦的餐廳有 Dote 以及在貝倫的蛋塔創始店，蛋塔的美味程度跟肯德基比起來只高不低，可以說是非常高的評價了，其他的蛋塔店我都覺得普通，不吃也罷哈哈。最後是我私心特愛的餐廳，巴西烤肉吃到飽，肉品眾多不怕你吃，想吃多久都可以，基本上 CP 值就是超高，有機會的話一定要去吃，台灣印象中很少這種餐廳，而且貴蠻多的，因此建議是一定要去！亞洲餐廳相對其他歐洲國家更少見，因此如果要吃好吃的中式料理，建議去其他歐洲國家找比較方便。

自己煮食方面，只要去超市買基本上就能活得滋潤，而超市也是遍佈各大地區，基本上走路 10 分鐘內都會有超市的蹤跡，在價格上也是非常便意，基本上肉品都比台灣便宜，冷凍食品更是便宜，隨便買個湯底把蔬菜跟肉加上去就是豐盛的一餐，而果汁是我每次去超市必買，一瓶 7.800ml 的 100% 純果汁只要 1.5 歐，真的就是天天喝餐餐喝，早上一杯、中午一杯、晚上再一杯，健康又省錢。另外葡萄酒也是我常常入手的項目，一瓶只有 3 歐就好喝的葡萄酒，真的沒道理不多喝一點，畢竟台幣 100 左右的葡萄酒在台灣真的買不到，建議就是有空多喝、沒空加減喝。小遺憾的是葡萄牙的鮮乳比較少，大多都是保久乳，不難喝但就是有點不習慣。

在水資源上，我基本上都是靠 tap water 過活，很少去買礦泉水，雖然有些人說葡萄牙的比較難喝，但我是抱持著不過就喝半年的心態，平常也沒拉肚子應該是妥妥的啦。

總結來說，我強烈建議大家如果在葡萄牙生活，就是多吃一點，多喝一點，錯過這個國家必定會遺憾終生，我就非常懷念巴西烤肉跟便宜的葡萄酒，可惜啊，錯過不再。

祝下一位交換生可以瘦著去，胖著歸，可喜可賀。