

電子報(一) 自主料理與超市選擇

想減少交換的花費有很多種方式，辦許多優惠卡、提早訂機票、社團借宿、精打細算單程交通與通票差價等等，但我個人認為最務實且最能累積的便是自行煮飯，在這此之上還可以精進廚藝，培養優良的習慣。如何選擇超市也會是一門學問，特定的食材哪裡才買的到？而那些通路又會更便宜呢？

◇ 最實用的平價超市—Lidl(前兩張)、Mercadona(後兩張)



這兩家價格都差不多，約莫等於台灣超市價格，可以依個人喜好和地理位置決定哪家 suits you better。我個人非常喜歡 Lidl，他還有很多好吃的麵包可以挑選，非常推薦它們的甜甜圈，我每次去沒事都會買來吃。另外，Lidl 非常國際化，在各歐洲國家幾乎都有它的身影，而平價多樣就是它的品牌保證。

◇ 亞洲超市首選—溫州商場

當然還是有許多的食材和調味料在一般超市是買不到的，例如：金針菇、火鍋肉片、高麗菜、咖哩塊、拉麵、高湯、水餃、煎餃、包子、生抽、老抽、味醂、蠔油、醋等各式各樣的調味料。這些東西價格都會高於一般超市很多，但其調味料也只需要在第一次買就好了。這家店基本什麼都包了，應有盡有。

◇ 食譜查詢

我都是查小紅書和 ig reels。最後偷偷分享我的自主料理！

