

一、學生餐廳

在芬蘭的交換生也能夠獲得政府補助的 meal card，Orientation 的時候學伴會協助發放，如果提早到芬蘭的也能跟老師約時間拿，大多能夠以 2.95 歐的價格在芬蘭的學生餐廳用餐，更棒的是這裡不限 Aalto University 的學生餐廳，可以去漢肯經濟學院，也可以到赫爾辛基大學，甚至是市區的 UniCafe（只要是學生餐廳都可以詢問看看）。學餐大多是類 buffet 形式，結帳前除了麵包之外只能盛一次，大家都是吃多少盛多少，主要有主餐（肉/醬/湯）可以擇一款，澱粉類的主食有時候會有糙米飯、麵等，還有沙拉（有些學餐有水果）以及飲料（優格/牛奶/小黃瓜水/檸檬水，視每間學餐不同）。

在校園內最推薦 Täffä，如果菜單沒換的話，週三是義大利麵（2.95 歐），可以用 0.2 歐加起司、週四與週五分別是漢堡和鮭魚，價位會高一點（5.6 歐），但仍比外食划算。每週可能會微調一點內容物，像有一次去吃鮭魚上面有撒芝麻、另一次吃就沒有；漢堡的肉則兩次去吃都不同。



論營業時間友善的有兩間，校園內 Restaurant Food & Co - A Bloc 每天都有營業，而赫爾辛基市區火車站正對面有一間平日會開到比較晚（約七點多左右）、週六也有開的是 UniCafe Kaivopiha。以上提供給同學們參考，我自己的經驗是自己煮可以選擇食材，吃到自己喜歡吃的食物以及熱食，但整體如果只待半年又比較頻繁出遊，食材、調味料、鍋具等費用在分攤人數不多的情況下，有時候選擇吃學餐反而 CP 值高、比較省錢。

芬蘭的學生餐廳每日菜單可以從以下連結進去看，一次都會公告一整週，裡面也包含營業時間：

- Aalto 校園內的餐廳：<https://kanttiinit.fi/>
- UniCafe 學生餐廳：<https://menu.unicafe.fi/>

二、芬蘭經典食物

老師在迎新簡報中有提到六項可以嘗試看看的芬蘭人愛吃的食物，每一項我都有吃過，這邊也依序跟同學們分享：



Karjalanpiirakka



Leipäjuusto



Fazer chocolate



Salmiakki



Ruisleipä



Korvapuusti

(圖片取自 Aalto University 商學院 Orientation 時的簡報)

1. Karjalanpiirakka 卡累利阿餡餅 (卡累利阿派)

起源於卡累利阿地區，並在 17 至 18 世紀間傳入芬蘭南部，是最有名且被視為芬蘭的國民食物的芬蘭傳統食物之一，從早餐自助餐到婚禮菜單上都能看到它的身影。它是一種用烤箱烘焙的派，外皮是薄薄的黑麥麵皮，內餡通常是米粥、馬鈴薯泥，有時也會使用大麥。其他像是紅蘿蔔、燕菁、甘藍菜或蘑菇等，也都可以作為內餡。傳統的吃法是在熱騰騰的餡餅上抹上一種由奶油和水煮蛋混合的醬，稱為「蛋奶油 (egg butter)」。2003 年卡累利阿派更獲得歐盟「傳統特色保證 (TSG)」標章，代表只有依照傳統配方製作的餡餅，才能正式被稱為 Karjalanpiirakka。我在 HOAS 的迎新派對、小木屋以及 Lapland 之旅中都吃過好幾次。

2. Leipäjuusto 芬蘭麵包起司

「Leipä」是麵包的意思，「juusto」則是起司，但這種食物其實不是麵包。它是一種表面會稍微烘烤或煎過的起司，因此有一種特別的、會「吱吱作響」又有嚼勁的口感。芬蘭人常叫它「會叫的起司」，或開玩笑地稱它為「嚕嚕米 (姆明) 的肉」，這個說法源於多年前一支芬蘭搞笑影片。這個麵包起司可以直接吃、加熱後吃，或搭配雲莓果醬一起食用。而我試過冷的和熱的版本……老實說，對我來說不論哪種方式吃起來都有點像在吃塑膠。

3. Fazer 巧克力

Fazer 是芬蘭最具代表性的品牌之一。它的故事始於 1891 年，Karl Otto Fazer 在赫爾辛基開了第一家咖啡館。隨著事業的成功，公司逐漸擴展，並於 1922 年推出了著名的 Karl Fazer 牛奶巧克力，也就是大家常見外包裝上的「Fazer 藍」。這款巧克力是以其濃郁滑順的口感聞名，使用新鮮的芬蘭牛奶、可可漿、可可脂和糖製成。藍色包裝上印有 Karl Fazer 的金色簽名，被視為純淨與芬蘭自然的象徵。每年大約生產 1,300 萬條巧克力，許多芬蘭人都把它視為童年回憶的一部分。Fazer 除了巧克力之外，在像 Prisma 這樣的超市裡，也能買到 Fazer 品牌的麵包，我個人覺得很好吃，只是稍微貴一點，且超市 21:00 後的特價時段，通常不太打折。

4. Salmiakki 鹹甘草糖

許多人應該都有耳聞北歐最特別的糖果就是甘草糖，最早其實是作為止咳藥使用，鹹味來自氯化銨。依照添加量不同，鹹味由淡到強烈。而且甘草糖不只出現在糖果中，還能在冰淇淋、起司蛋糕，甚至某些藥局產品裡看到。對我來說，唯一能接受的版本是裡面有包焦糖內餡的那種。不過不管怎麼樣，自己不吃，也一定要記得請朋友嚐嚐！如果不想自己買一整包，有時校園內有些遊戲關卡或是攤位宣傳會出現一小包糖可以拿。

5. Ruisleipä 黑麥麵包

由於黑麥它能在貧瘠的土壤與短暫的夏季中生長，在芬蘭已有超過 2,000 年的種植歷史，因此成為芬蘭最重要的主食之一，根據赫爾辛基大學的飲食文化研究者指出，芬蘭人對黑麥麵包的熱愛，源自物資匱乏的年代。當時人們依賴簡單的食材，而黑麥麵包逐漸成為國民必需品。黑麥麵包非常健康，富含膳食纖維，也有助於穩定血糖，它通常搭配奶油、起司或煙燻鮭魚一起吃。這在學生餐廳裡非常常見，通常都會放在麵包區可以取用，不過對我來說，味道有點偏酸。

6. Korvapuusti 芬蘭肉桂捲

它的芬蘭名稱直接翻譯是指「被打的耳朵」，因為外型看起來像被拉扯或拍打過的耳朵。芬蘭的肉桂捲比起美式肉桂捲來得更扁平。烘烤前，麵團會捲起來，在中間壓一下，再塑形成耳朵形狀。

我推薦天氣好的時候可以到市中心、靠近海邊的 Café Regatta，不僅風

景優美，平常不太吃肉桂捲的我也覺得好吃，不過如果坐在戶外要小心，鳥可能會跟你搶食，此外，他們的熱巧克力也很好喝。如果對於現烤的肉桂捲還不敢嘗試的，也可以到超市買這種肉桂捲小點心先嚐嚐（圖右）。

