

電子報三 芬蘭吃吃吃

外食一餐多要 10 歐以上，學生餐廳較便宜，一餐約 2.6 歐（須出示學生證），還是自己煮最便宜。

以下是芬蘭常見的連鎖超市：



一般是最便宜的，商品的種類比較少



選擇很多



有分不同規模，大規模的超市有很多選擇



有賣很多用品，像costco的超市

芬蘭傳統食物餐廳推薦

Konstan Molja

官網：http://www.kolumbus.fi/konstanmolja/frameset_en.html

許多種芬蘭傳統食物 buffet，有馴鹿肉、肉丸、鮭魚等，18 歐。Tripadvisor-5

Soppakeittio Tapaste oy

官網：<http://soppakeittio.fi/>

好喝的魚湯（9.5 歐）和麵包吃到飽，在 Hakaniemi 裡有。

Ravintola Saaga Lappiravintola

官網：<http://www.asrestaurants.com/EN/restaurants/saaga/presentation.html>

拉普蘭食物。這間價格高，會去吃是因為剛好餐廳有做特惠活動，但馴鹿肉和麋鹿肉是吃到最好吃的。餐廳裝潢很棒。

Ravintola Lasipalatsi

官網：<http://ravintola.lasipalatsi.fi/en/index.php>

芬蘭文課老師推薦 Blini（芬蘭鹹鬆餅）餐廳，有吃到飽專案。

芬蘭特色食物

黑麥麵包

芬蘭產黑麥，將黑麥做成各式各樣的麵包，是芬蘭家庭中常見的主食，所以芬蘭又被稱為「黑麵包之國」。

學生餐廳有一區是麵包區，可以任拿麵包吃到飽。每種麵包都很好吃，看起來都很健康。

牛奶

芬蘭人習慣購買不添加糖的低脂或脫脂牛奶。所以超市常看到的反而是低脂或脫脂的比全脂的多種。喝起來口感也不會特別奇怪，但我個人覺得看起來真的有比較稀。比起來牛奶在芬蘭真的很便宜，一公升的牛奶超市大約賣一歐元。

是人工飼養的，是經濟價值很高的動物。

糖果

芬蘭人甚愛的這黑黑的小糖果 Salmiakki 是甘草糖。成分有甘草精、糖漿，而且含鹽。Salmiakki 是黑色或深青色，硬度從非常軟至非常硬都有，且可能是脆的。還有包在巧克力裡的口味。