

生活電子報之二

二、偽煮婦心得分享之超市分析：

身為出門在外的窮學生，在不適應當地飲食的情況下，最好的方式就是自己下廚動手做啦！雖然在台灣幾乎沒有動過鍋鏟，所有過的料理經驗應該也只有煮水餃、煎蛋一類，但在這短短半年還是成了一個可以燉雞湯、做白醬、焗烤等料理的偽煮婦。當然一部分也要歸功於和我一起去交換的同學，願意和我搭伙，一同研究、分享如何料理。

（下圖為自製焗烤白醬鮮蔬蘑菇雞肉義大利麵：目）

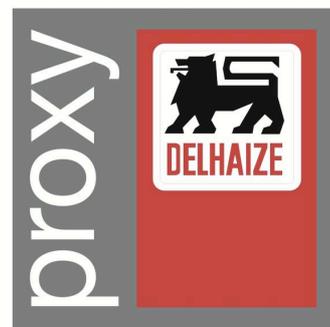


新魯汶的市中心有三間超市，包含有最大間的 Delhaize、小間的 Delhaize 分店：Proxy 和價格稍高但周日有開的 SPAR。在城郊也有幾間超市，而離我住宿最近的超市為 ALDI，也是我時常前去消費的店家之一。以下我將以這四間超市為各位一一介紹。

市中心規模最大的超市是 Delhaize（標誌是小黑獅），位於 L'esplanade 的購物中心之內。鄰近火車站，商品的選擇最為多樣，如果初來乍到的話建議可以先去繞繞，多參考比較；等到比較清楚自己的喜好以後再針對個別商品比較優惠的商店來作選購。另外，每個禮拜他們都會有特別特價的產品，選擇特價的產品也可以省下不少。

¹

Proxy 位於火車站出口前的那條街上，部分商品較 Delhaize 低價，因為有些是從 Delhaize 汰換下來的即期品。但商品的數量較少，但大致的種類都有包含。比較特別的是，在店裡有處理郵政的攤位，要寄信、領取包裹等都可以來這裡。另外這間超商離教室的距離較短，是在上課前緊急買早餐的好選擇。



¹ 圖案來源：

http://www.cityplug.be/fr/Brabant-Wallon/6271ERF8_Alimentation_Proxy-Campus-Louvain-La-Neuve.html

SPAR 也同樣位於市中心，標誌為綠色的小樹。鄰近電影院前的大廣場（Grand Place），平時從早上九點開到晚上八點，算是營業時間較晚的店家。雖然周六休息，但卻是星期天購物的最佳救援。一般假日大部分的商家都會休息，只有 SPAR 不離不棄，讓我們在星期天也能有和平常一般的選擇，只是各商品的單價也比較高。²



ALDI 位於校區和住宅區的交界上，沿著 Rue des Bruyères 往下走就能看到。他營業的時間相對較短，平常日都是營業到晚上六七點。他商品的選擇較少，但在這裡可以獲得一些特定商品的最佳價格，如衛生紙、沐浴乳、洗髮乳和部分的蔬果等等。由於這間超市所進貨的廠商多不是有名的大廠牌，所以產品的售價也相對的低廉很多。值得注意的是，在 ALDI 的店裡你找不到肉類產品，而必須走出店家，才能在該店的右側找著。肉店的經營時間則又比超市更短，多是早超市半個小時左右關門。雖然肉類的產品並沒有較其他超市中販賣的便宜，但較為新鮮，肉販每天都不一定有完全相同的產品。（右圖為 ALDI 的大門口）



除了超商以外，每個星期二在火車站前的廣場也都擺有市集，雖然購買生鮮產品等並無享有更優惠的價格，但有些特別的食材或料理值得關心，如比利時特有的漿糖，大受學生歡迎的越式中華料理攤等。

在我實地前往超市購物之後，才更加了解當地的生活樣貌。對我而言是更加深度的體驗當地生活，同時也是我學習獨立自主的一個重要開始。

² 圖片來源：<https://www.facebook.com/pages/Spar-Express-Louvain-La-Neuve/113530798663268>