

Chapter 1 食物篇

歐洲和台灣的飲食習慣非常不同，這也我到法國時第一件需要習慣的事。有別於台北的外食文化，歐洲的外食非常貴，我的歐洲朋友也都習慣買食材回家煮，學生更是如此。所以呢，無論在生活或者旅行途中，食物是省錢的一大關鍵喲！以物價比台灣高許多的法國為例，在外單買一個冷三明治約 2 - 5€，再加上飲料甜點即可高達 7€ 以上。若是自己煮，到超市採買一週食材的平均開銷約 20 - 30€，換算下來一餐約 1-2 € 就可以吃飽飽，價差非常高呢！

在里爾哪裡購買食材？

一、法國超市

• Carrefour

可說是里爾最便宜的超市，也是台灣人熟知的家樂福。很幸運的 Carrefour 是離我的學校 SKEMA 最近的一家，就在樓下。無論是生活用品或食物，Carrefour 都有其自有品牌，非常便宜，但品質相對來說就差一些。



• Monoprix

此為隸屬於拉法葉集團下的精品超市，據點多集中在市中心，很容易找。Monoprix 的自有品牌商品較於 Carrefour 會一些，品質較好但價位會稍高。



• Match

在我家（Villeneuve d'Ascq）旁邊剛好有一家，里爾市區靠近 IESEG 商學院的路上也有。但食材價格偏高，除非必要否則較少在這採購。



• Casino

里爾的 Casino 位於 Grand Place 旁，不在我回家的路線上所以比較少去。但在巴黎交換的同學表示，Casino 為市區相對便宜的連鎖超市。



二、中國超市

- 巴黎士多



是我在里爾去過最大的華人超市，各種水餃、饅頭、包子、泡麵應有盡有，各主中式醬料也是這裡買最便宜。想念家鄉味的時候，這裏可以完全買足你的需求唷！唯一缺點是它位處里爾市中心 40 分鐘電車車程的 Roubaix。

地址：23 Rue du Collège 59100 Roubaix, France

抵達方式：搭 Tram 綠色線 Rubaix 方向至 Eurotéléport。

營業時間：週一 - 週六 9:30 am – 7:30 pm，週日休息。

- 美香超市

規模較小，價位較巴黎士多高出一些些，但好處就是離市區非常近，位於 Wazemmas 市集周邊，出地鐵站步行約 10 分鐘。



地址：Lin Co Sarl 美香商行 15-17 rue Jules Guesde 59000 Lille, France

抵達方式：搭 Metro 黃色線至 Gambetta。

二、當地市集

- 老里爾市集



位於老里爾區，規模較小而精緻的市集。販售烤雞、蔬果、起士。

地址：Place du Concert

抵達方式：搭 Metro 黃色線至 Rihour 步行五至十分鐘。

營業時間：週一、三、日 7h - 14h

- Wazemmes 市集



規模較大，販售烤雞、蔬果、新鮮雞蛋、起士等乳製品，是許多里爾人、學生購買食材的地方。另外尚有販售便宜的衣服、鞋子、日用品，給我的感覺有些像台灣的夜市。

抵達方式：搭 Metro 黃色線至 Gambetta 步行三分鐘。

營業時間：週二、四 7h - 13h、日 7h - 14h

補充：歐洲各國超市

一、德國

- LIDL、ALDI

兩家超市我在法國、英國都有見過，因為使用薄利多銷策略，使得這些超市無論在哪裡都特別便宜。相對的，位置也多處市中心外圍或者二、三線城市。



二、瑞士

- Coop、Migros

Coop 較 Migros 稍貴一些，但商品較精緻多樣，在市中心較多據點。



三、英國

- Sainsbury、Tesco、Morrisons、Co-operative

以上超市之排序由價位區分，越右方相對價位越低。

