

食在挪威

真正交換前，都有所耳聞出國在外都會不小心變成大廚。如今到了挪威，雖稱不上好廚師，但也至少能在廚房變出像樣的餐點。當然我無法在此告訴你要如何煮，所有的真諦都在你走進廚房那刻開始!

來到挪威，沒有台灣常見的家樂福、大潤發或是愛買等量販店。這裡有很多不同的連鎖小超市(像是全聯一樣)，每一家各有特色，設點也很多，在奧斯陸不怕買不到東西只怕買到太貴心很痛。

依照我的經驗，超市由價錢親民程度依序為:Rema 1000,Kiwi,Meny,Rimi,ICA/Coop 系列，但是以上只是大概並非絕對。倘若你和我一樣住在 Sogn，在宿舍區就有一家 Rema 1000，對於交換生來說非常方便。第一次逛超市，最好準備好手機的 Google 翻譯(也要記得用手把被價錢嚇到的下巴托起來)，或是事先把你



宿舍區營業時間特長的超市，學生最愛

想買的東西用挪威文寫下，才不會在超市上演猜謎遊戲。當然，自各面對琳琅滿目的商品，也是很棒的體驗。或者是直接用英文攔截路人甲，快速又簡單。例如我第一天逛超市，就獲得指點如何使用自動切麵包機(挪威的麵包都是一整大條直接賣，切片及裝袋程序要自己動手)。每次逛都要特別注

意“ Tilbud” ，(意思為特價) ，仔細查看或默記價錢 ，很可能在這個超市是特

價品但在其他超市卻還是貴了! 你可能

會覺得何必如此麻煩 ，不過當你身處高

物價城市 ，逛超市撿便宜就是交換生很

大的樂趣!記得歐洲的超市星期天都休

息 ，記得在放假前把食物囤積好~



原本在宿舍附近的 ICA



取代 ICA 新開的 Coop mega ，價錢一樣貴 ，種類一樣多

除了超市之外 ，坐地鐵到 Grønland 站也能找到不少中東及亞洲商店。地

鐵站一出來即可看到一家中東超

市 ，店外擺滿蔬菜水果 ，價錢相

對一般超市便宜許多 ，每週都來

採買也不失為一種省錢之道。若

要買肉 ，也可以考慮到這附近的

肉舖 ，買的量越多越便宜 ，但也



香蕉、葡萄及一整籃的桃子特別便宜

要考慮到你的冰箱容量!亞洲超市的東西不一定便宜，不過確實能找到許多熟悉的(食物)身影。可惜的是我跑了很多店都找不到米酒，料理中總是缺少這一味。

到挪威就盡可能開發你的廚藝吧!試著從可以吃進步到好吃，最後到請別人吃，當中的成就感不言而喻!



左圖為香蕉蛋糕，右圖為親子丼