

This is how we exchange in Cologne 2.

會四甲 曾思齊

食

出發前的準備

給所有交換生最終肯的建議就是再出發前好好先練好廚藝吧!!!不是變成飯店主廚的那種，但簡單的幾道拿手菜，絕對可以讓你的交換生涯從黑白變為色彩的 ☺
出發之前，我和我幾個一同要來交換的好朋友組成了「小廚娘聚樂部」，幾個活到二十歲還沒進廚房幾次的女孩，每個禮拜定期聚會，先學好一道菜後，再把食譜以及步驟教其他人，這樣不僅可以藉機增進彼感情，對廚藝的精進也有了一定的幫助喔!

來到科隆

當地美食

來到德國絕對不能也不會忘記的美食絕對是：啤酒和香腸啦!

科隆每間超市和餐廳都一定會提供科隆當地出產的啤酒(Kölsch)，想要嘗鮮了話，建議可以買玻璃瓶裝或是到餐廳喝鮮啤酒，鋁罐裝的那種通常比較苦澀不好喝。香腸了話真的就隨處都有啦，不論是超市最常見的紅腸和白腸，還是來到科隆一定要品嚐一下的特色餐「血腸」，以及個人最愛的咖哩香腸(CurryWurst)，喜愛德國香腸的朋友，只能說恭喜你們選對交換地點了 ☺

日常平民飲食

1. 學校餐廳 (Mensa)

科隆自己有學生餐廳，是初到此地的好選擇，憑學生證每份餐只要 2.2 歐，包含了沙拉、煮餐和甜點，飲養非常均衡，唯一缺點就是它的主食絕大部分都是馬鈴薯，炸的、清蒸、水煮，一開始還可以但每天吃總是會有點膩，而好不容易等到有飯的時候實在是又有點讓人難以下嚥.....但總的來說還是個課間、解決午餐的好地方好選擇。

2. Main Building Café

在主要上課大樓(Main Building)的樓下有附設簡單的咖啡廳，和 Mensa 比較不同的是賣的主要是輕食，包括稱重的自助沙拉吧、三明治、簡單的熱食、咖啡吧，這裡也是很多當地學生討論報告的地方，大大的落地窗和望出去一

大片的青青草地，中午如果不是太餓也還滿建議到這裡小坐一下，享受美麗的午間時光。

3. 超市

超市真的是我們最好的好朋友!!!

科隆最大的超市有兩家：**Lidl** 和 **Rewe**，Lidl 走的是更平價的路線，Rewe 品牌下則又有細分包括 Rewe 和 Rewe city，總體來說 Rewe 的價格偏貴一些些，但品質也比較好。想在超市撿到便宜有一個小秘密就是**通常越接近打烊他們會有越多折扣**，包括生鮮蔬果等，所以不妨選好時機進入超市購物啦! 此外，很多蔬果會依氣候而有不同的價格，建議就是依當時的時令選購蔬菜和水果，不僅可以吃的最新鮮，也會比較便宜喔。

此外，科隆的亞洲超市也非常多家，在裡頭你可以找到許多懷念的家鄉味、調味料等等，也是選購食材的好地方。

建議人家在超市買甚麼很怪，所以想記錄一下我在這邊生活的這些日子，如何用德國當地的食材，做出簡單又可口的料理和三餐。

早餐

德國的奶製品相當便宜、品質也非常好，早餐想要簡單的話可以就買個一大包麥片加牛奶，再加上麵包吐司等，這裡果醬也是五花八門，保證讓你吃得很開心。

簡單西式料理

■ 馬鈴薯泥

食材：

馬鈴薯(這裡馬鈴薯實在太便宜了，所以別擔心會被餓死)、牛奶、鹽巴、起司

Step 1) 把削好皮的馬鈴薯切成小塊，丟進沸水裡讓它煮

Step 2) 一直煮一直煮，煮到馬鈴薯鬆軟了，把水倒掉後，壓成泥，加入適當牛奶、鹽巴，喜歡了話也可以加一點起司比較香，就完成啦!

■ 番茄肉醬義大利麵

食材：

義大利麵(這裡超便宜又超多花樣)、絞肉(在超市你可以看到有一條一條看起來很噁心的肉條，別害怕它其實就是絞肉)、義大利肉醬粉(你可以在超市輕易地找到，推薦 Maggi 牌的 Spaghetti Bolognese 很香很好吃)、番茄、番茄醬。

Step 1) 把絞肉)切成碎末，和奶油洋蔥一起炒香。

Step 2) 加入水蓋過整個肉後，加入義大利肉醬粉邊加邊攪拌，之後再加入

番茄，以及番茄醬。

Step 3) 蓋上蓋子讓它燉一段時間，就會變的濃稠，就可以準備上桌加到煮好的義大利麵裡啦~

■ 青醬義大利麵

食材：

義大利麵、青醬(你可以在超市找到一小罐綠綠的現成的青醬)、蘑菇、雞胸肉、鮭魚罐頭、蒜頭、洋蔥、牛奶

Step 1) 把義大利麵水煮熟後先撈起，加入一些橄欖油和鹽巴，放在旁邊備用。

Step 2) 蒜頭洋蔥切成碎末先炒爆香，把你想加的料通通丟進去炒一炒。

Step 3) 把煮熟的義大利麵放進去一起炒一下。

Step 4) 把一大匙青醬和牛奶拌好，之後加進去和義大利和其它料一起扮一扮，簡單又好吃的青醬義大利麵就上桌啦!

簡單中式料理

■ 三杯雞

食材：雞肉(在超市裡你可以找到大支的雞腿肉，處理起來會比較方便肉質也比較好)、薑片 7,8 片、醬油 60cc、醋 20cc、糖、蒜頭、蔥。

Step 1) 鍋內不需加油，把切好的雞肉和薑片一起炒，炒至雞肉沒有血色。

Step 2) 之後加入醬油、醋、糖以及水(有米酒了話也可以加一點)。

Step 3) 悶煮翻炒 10-15 分鐘，直到雞肉的完美上色入味。須注意收水程度不可太乾，如果顏色不夠深則再加醬油。

Step 4) 加入拍碎的蒜頭，悶五分鐘。起鍋前再加入蔥，讓它看起來更繽紛，就完成啦!

其他簡單的料理像是炒飯、番茄炒蛋和黃瓜炒蛋等就不再贅述了。只想說好好利用德國這裡的食材，從超市裡買到的東西，你也可以每天吃得很家鄉味、很健康!

衣

幸運的你們選擇到了科隆，因為這裡是全德國最溫暖的城市!

出發前的準備

- 1) 一定要準備一件非常保暖的羽絨外套，會伴你度過漫漫長冬以及旅行到的其它寒冷地方。
- 2) 靴子盡量找防水有毛的，防水的預防雪融化後滲入鞋子內(那真的是會凍死人...)，有毛的就是可以保暖一點囉。

- 3) 保暖的衛生衣或保暖衣。
- 4) 毛襪或雪襪。
- 5) 如果有打算要在這裡購物的話就盡量不要帶太多的衣物啦~免得到時候帶不回去。

來到德國後

主要就是「**洋蔥式**」穿法! 因為室內、公車地鐵內都有暖氣，所以就一層一層的穿、內薄外厚，這樣就不會一發生出去冷死進是內熱死的慘況!