

生活電子報 part.3

102358022 風管所 黃見桐

來到芬蘭已經滿三個月，這次來談談跟在這生活最相關的“吃”吧!

在芬蘭，如果你想要在餐廳吃飯，最便宜吃不飽都要 8~9 歐，想要吃好一点隨便都要 10 歐以上，所以我們大多是自己煮，我來這的前三個月中，在餐廳吃飯的次數不超過五次...而且假日餐廳關得早，有些甚至不開，所以不論你在台灣有沒有在煮飯，來這之前一定要學一點點，因為來到這之後你一定會需要煮飯的!

雖然芬蘭物價水準比台灣高很多，但其實自己開伙還是可以過得蠻省的歐!像是奶製品、吐司、馬鈴薯等其實價錢都便宜得讓人有點驚訝 XD 其他其實還有很多，列不完的，大家可以自己發掘，下面介紹幾個常見超市、亞洲超市以及一些注意的地方!

一般超市

芬蘭有很多不同的超市，最大的兩個集團是 S-market 集團和 K-market 集團，他們旗下分別有不同子牌，而也是有一些其他零星品牌和國外品牌，下面就挑幾個比較常去的超市做介紹:

1. alepa



是一家布點蠻多且開得比較晚的超商，但東西比較貴，除非其他店沒開了不然通常不會來這裡買，大概是一個頂好的感覺。

2. K-market



K-market 集團下的子品牌如上圖，K-market 系列的店數十分的多，想要買的東西基本上裡面都買的到(食材)，價格比 alepa 便宜但還是比 s market 貴。

3. S-market



S-market 的價格比 K-market 的便宜，但我覺得種類相對來說比較少。但他旗下的 Prisma 就像是家樂福一樣，東西多又便宜，我都是在 Prisma 一次採購一個禮拜的量，非常省錢！

4. LiDL

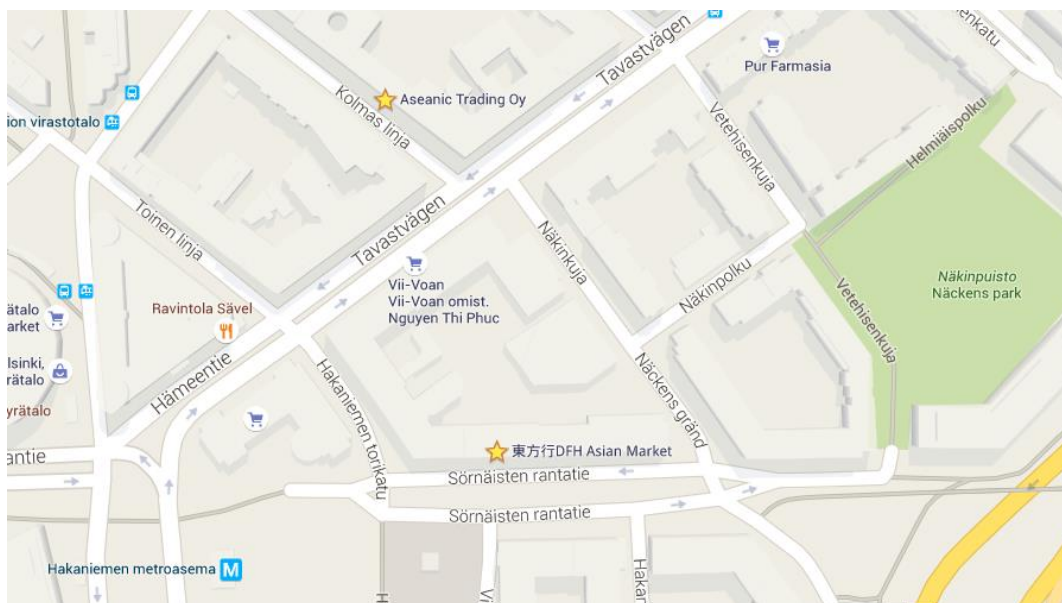


是德國的牌子，價格很便宜，常常會有特價的東西，在 Kamppi 車站裡面就有一家，有經過的時候可以進去逛一逛，撿撿便宜！

總結來說，我會在 Prisma 做大採購，偶爾在 LiDL 看看有沒有特別便宜的東西，若 Prisma 沒開且 LiDL 找不到要的東西的話，S-market 優先於 K-market 優先於 alepa!

亞洲超市

在歐洲國家生活那麼久，總會懷念家鄉的食物，這時候逛亞洲超市真的就像在寶庫中挖寶一樣，會看到許多讓人懷念的東西！雖然他們價格比較貴，但偶爾拿來解相思是值得的！這邊介紹兩個比較常去的亞洲超市，他們都 metro Hakanieme 站，彼此間只需步行 10 分鐘左右，可以兩個都去逛逛！



1. 東方行 (<http://www.dfh.fi/simplified/>)

這間店比較便宜，若上網註冊會員另外可以打 95 折，如果你買的量夠多也可以網路上買，免運費。商品量較另一間少但相當充足，建議先從這間找，找不到再去另一間。

2. Aseanic trading Oy

商品種類十分充足，不論是醬料類、麵條類、冷凍食品類、蔬果類、零食類都較東方行多，店面也較大，但價格較東方行貴一些。

PS.關於酒精

在芬蘭，除了啤酒是在各個超市都買的到以外，其他的酒類都是統一由 Alko 販賣的，所以如果想要紅酒、Vodka 等酒類的話，請記得帶著證件到 Alko 購買喔！那兒有賣日本清酒，我都拿他當米酒用:P

在交換期間，煮些家鄉的食物真的是很解鄉愁的一個方法，而且也可以煮些台灣的東西來跟外國人交流，我們就辦了一次亞洲餐會，玩得很開心！希望大家在芬蘭交換期間也能廚藝精進，享受這段時光 ☺