

## 在市集買



- 雞蛋
- 肉類：雞、鮭魚
- 根莖類：地瓜、薑
- 蔬菜：大白菜、混合生菜
- 菇類：鴻禧菇、杏鮑菇

大白菜、高麗菜市集賣的比較大顆。  
菇類比亞超便宜很多。  
雞蛋也比較便宜。

## 在超市買

- 蔬果：草莓、奇異果、酪梨
- 菇類：蘑菇
- 素食：豆腐、素肉

AH 的酪梨跟草莓比市集的不雷很多（雖然較貴）。

來不及去市集時，我也會把菜跟肉都在超市買一買，缺點是包裝較多也比較不新鮮。

其實大部分都可以超市解決啦～

## 在亞超買

- 台灣米
- 醬：壽喜燒醬、韓式辣醬、麻油、胡麻醬
- 冷凍：水餃、蔥油餅皮、牛肉卷

除了只有在亞超才買得到的醬料跟冷凍食品之外，其他東西吃荷蘭本地的就好，也比較便宜。

# 荷蘭食材 購買策略

