

荷兰，位于欧洲西北部，东与德国为邻，南接比利时，温带海洋性气候，冬温夏凉。这都不是重点，不过，这些通通不是重点，重点是这个国家福利、教育、医疗等等都好到让人惊叹，各项指标超高名气却不炫耀，很有种闷声发大财的既视感。下面就来看看荷兰家庭的一日三餐，全球福利待遇最好的国家，最爱吃些什么？



面包是荷兰人不可缺少的主食，并且是早餐和中餐的基本组成部分，经常搭配上各种切好片的冷餐肉和奶酪，当然也可以抹上花生酱或巧克力酱。最受孩子们欢迎的当然少不了在涂满黄油的面包上撒上巧克力碎片和甜碎粒。



## 2、午餐

荷兰家庭午餐的主食一般是面包和马铃薯，说马铃薯是荷兰人的代名词也不为过，荷兰人吃马铃薯主要有两种方式：一种是将马铃薯削皮煮烂后，搅碎成泥，沾上各种调料，类似于我们经常吃的土豆泥。另一种就是将马铃薯切条或块油炸。



荷兰人餐餐不忘来点奶酪，出口乳制品近千年，奶酪早就是荷兰的国民美食，这边汤里撒一点，那边面包里夹一点，没有奶酪的人生，就像离开水的鱼。荷兰人平均每个人每年要吃上8公斤的奶酪。



头条 @食神涛哥美食汇

在荷兰的鱼摊前，可以随时看到衣冠楚楚的当地人就用拇指和食指捏住鱼尾巴，把鱼倒提了起来，蘸了蘸洋葱粒，抬起头，鱼头的方向冲着嘴，然后张大嘴巴，“啊唔”一口，就把那条生鱼吞进嘴里大嚼起来，整套动作一气呵成，很是享受。





荷兰豌豆汤就是本地人最爱喝的。这种汤除了豌豆、马铃薯以外可以依据个人的口味加入瘦肉、蔬菜等，放入锅内大火慢煮，最后再放入一些香肠和培根，搅匀后浓稠成汤，做法相当简单。荷兰人喝豌豆汤通常伴随着一片黑麦面包。



荷兰人的晚餐餐桌上自然少不了各式的海鲜，临海而居的荷兰，捕鱼业发达，最重要的渔场在北海，从事渔业的人口就达10万人居多，晚餐常吃的有鲱鱼、炸鱼块蘸美乃滋等等。晚餐他们也爱吃牛排，荷兰人用奶油煎牛排，牛排放在平底锅里略微煎一下就拿起来。放在盘子里再放精盐、胡椒粉、蕃茄酱等调味品。



荷兰都有哪些福利？

### 1、全球养老金指数世界第二

荷兰养老金制度多年来一直在世界上独占鳌头，2009、2010和2011连续三年蝉联全球养老金指数第一名，从2012至今则一直保持为第二名。各类养老金、退休金加上私人补充部分，完全可以保证荷兰的老人们在退休后生活无忧。





### 3、全球教育福利世界排名第一

荷兰小孩从出生至18岁，政府每月发放约300多欧元儿女金，政府补贴儿童日托或幼儿园的费用达70%。小学阶段免费教育，书本由学校免费提供。中学阶段每年学费20欧元，每月可获得现金补贴50-120欧元，同时每年可获得约200多欧元的课外兴趣学习补贴。大学阶段每年1950欧元，每年可获得6000欧元的补贴。





荷兰社会福利体系的主要方针是使每个人都能平等地生活于社会中。社会福利体系有5个基本法和几十个条例，主要包括养老保险、医疗保险、失业保险、残疾人补助、儿童津贴和国家救济等几方面荷兰的经济形势一直处于欧洲的领先地位。荷兰在维持社会福利体系上很有名，因为荷兰的社会福利体系被公认在全球开创了新风尚。高福利政策为社会安定经济的发展提供了有效保障。