

新西兰三大主流超市选店与定位指南

■ ● Pak'nSave (黄色大卖场)

定位与价格： 仓储式大型超市，全新西兰整体均价最低，适合长途出发前大批量采购。

优势品类： 牛羊肉大包装、牛奶、黄油、基础水果蔬菜、水饮零食。

贴心提示： 不提供免费塑料袋，请自备购物袋；结账通常需自行扫描或人工托盘装袋。

■ ● Woolworths / Countdown (绿色超市)

定位与价格： 网点覆盖最全，网罗各大城镇中心与景区，价格中规中矩。

优势品类： Everyday Value 自有品牌超高性价比、面包烘焙、进店即食沙拉。

会员折扣： 建议结账前报免费注册的 Everyday Rewards 会员卡号享专属特价。

■ ● New World (红色品质超市)

定位与价格： 高端精品超市，价格稍高但购物体验极佳，肉禽海鲜新鲜度最高。

优势品类： 熟食柜台（现烤整鸡、披萨）、本地精酿啤酒、高档奶酪与红酒。



Pak'nSave (大卖场风格 / 全新新西兰最低价)



Woolworths/Countdown (分布最广 / 种类齐)



New World (品质熟食 / 精品选品)



扫码探索寰宇私旅

<https://www.chtnz.com/>



黑帝王三文鱼与长相思白葡萄酒必买榜

■ 🐟 黑帝王三文鱼 (King Salmon) 必买红榜

首选品牌： Ora King 或 Regal 品牌刺身级生食切片（包装标注 Sashimi Grade）。

口感特色： 相比大西洋三文鱼，帝王三文鱼天然油脂含量高30%，肉质细腻入口即化。

购买技巧： 认准 'Fresh Cold Smoked'（冷熏）或鲜切真空盒装，避免买错普通大西洋三文鱼。

■ 🍷 新西兰特色葡萄酒选购精髓

长相思 (Sauvignon Blanc)： 认准 Marlborough (马尔堡) 产区，推荐 Oyster Bay 或 Villa Maria，果香浓郁。

黑皮诺 (Pinot Noir)： 认准 Central Otago (中奥塔哥) 产区，口感优雅，完美搭配煎羊排。

买酒注意： 晚上 10:00 后超市停止售酒；购买时需全组成员出示护照等有效身份证明。



顶级鲜切帝王三文鱼与马尔堡长相思冰镇白葡萄酒



扫码探索寰宇私旅

<https://www.chtnz.com/>



新西兰草饲牛羊肉与顶级乳制品秘籍

■ 🍖 草饲牛羊肉部位挑选

肋眼/西考斯 (Ribeye / Scotch Fillet): 油花分布均匀, 营地煎锅简易煎制即多汁鲜嫩。

牛柳/菲力 (Eye Fillet): 全瘦肉无筋, 适合追求极佳嫩度与低脂的食客。

小羊排 (Lamb Cutlets / Rack of Lamb): 新西兰招牌顶级食材, 只需黑胡椒与海盐腌制, 平底锅双面各煎3分钟。

■ 🥛 乳制品与零食必买

鲜牛奶: Lewis Road Creamery (金色盖瓶/黑黄瓶), 口感醇厚堪比淡奶油。

黄油: Whittaker's 巧克力 (首选花生酱/榛果味) 与 Anchor 黄油块。

酸奶: Collective 或 Puhoi Valley 高级玻璃瓶装酸奶, 果酱层浓郁。



新西兰草饲肉眼西条与知名乳制品牌惠特克/安佳



扫码探索寰宇私旅

<https://www.chtnz.com/>



超市海鲜柜台避坑指南与快手热食

⚠️ 海鲜柜台三大避坑法则（黑榜警告）

避坑 1: previously frozen: 标有 'Previously Frozen' 表示已解冻海鲜，不可再生食或二次冰冻！

避坑 2: 熟海鲜冷盘: 预包装 Cooked Prawns/Crab 咸味极重且肉质易发绵，建议购买活/鲜绿口贻贝自行白灼。

避坑 3: 熟食区鱼排: 熟食柜炸鱼排多为解冻加工，面粉厚重，不如去 Fish & Chips 专卖店现点现炸。

🍗 自驾快手热食红榜（赶路必备）

烤整鸡 (Roast Chicken): New World 或 Woolworths 现烤热鸡 (Hot Roast Chicken)，含美味馅料，性价比绝佳。

寿司卷 (Sushi Rolls): 冷柜每日现做金枪鱼/照烧鸡寿司卷，车上随拿随吃，十分方便。



海鲜柜台冰鲜绿口贻贝 (Green Lipped Mussels)



解冻海鲜标识 (Previously Frozen) 需特别留意



扫码探索寰宇私旅

<https://www.chtnz.com/>

