

電子報三：挪威超市分享

2026 Spring Semester 企管四孫涵詠

相信很多交換學生跟我一樣，交換生活最常做的就是去逛超市，除了可以去挖寶、嘗試各種不同的零食點心之外，更重要的是因為挪威物價真的很貴，貴的程度大概是就算在超市也找不到稱得上便宜的選項（相較北歐以外的歐洲國家），即使如此自己煮還是會比外食來的便宜很多。



超市

在挪威有五大連鎖超市，我最常去的是 REMA 1000 和 KIWI，這兩間都屬於商品種類豐富而且價格便宜的親民超市，市區內的 REMA 通常都會比 KIWI 大間一點，生食級的鮭魚（生魚片）可以在 REMA 裡面找得到，如果只是要簡單烹飪（煎鮭魚或是煮魚湯）通常 KIWI 比較常找得到打折鮭魚，這兩間超市都各自有自有品牌，也都是很實惠的價格。

再來是 Meny 和 Coop（有多種分店型態，如 Coop Extra、Coop Mega）這兩間都是屬於規模較大、商品種類更多的超市，通常會在購物中心或是地鐵站裡面，會賣熟食（像烤雞、披薩）或是現包的壽司之類的，但通常價格更高。

因為北歐人很注重 Work-life balance，所以大部分的店家星期日都是休息的，對他們來說是 Happy Sunday（我們都會開玩笑說是 F-king Sunday），他們會待在家裡把時間留給家人，所以週日走在街上會以為來到空城。所以如果週日想到超市採買的話，可以去 Joker 或 Bunnpris 這兩個規模比較像小型雜貨店，部分店家星期日是照常營業的，但價格較高，我一般時間是不會去這兩間買東西。

以上這些超市都可以下載他們的 App 註冊會員，每次消費都可以累積點數，尤其 KIWI 很常會有點數翻倍日，千萬別小看這些點數，幾個月累積下來也是很可觀的，我這半年應該有用點數折抵超過台幣 1、2000 元左右，也算是在這高昂物價的挪威生存的小秘訣之一。

另外還有兩間超市 Extra 和 Eurospar，但因為我不太會經過這兩間超市，都只各消費過一次而已，沒有太多研究，就留給大家自己去探險了。

最後，挪威的塑膠瓶或鐵鋁罐只要瓶身上面有寫 **Pant**，就代表這個瓶子是有押金的（罐頭

和玻璃瓶沒有，需要另外回收），會在你結帳的時候多收一筆費用，上面的數字是幾就代表押金多少（根據瓶身大小會收 1~3kr），大部分的超市都會有回收塑膠瓶的機器（通常會在超市門口，但也有些會在很隱密的位置，甚至在超市外面的小房間，找不到的話要問一下店員），把瓶子放進回收機之後可以選擇要捐出去還是領取押金，選擇領取就會印出一張小白單，可以作為下一次消費折抵或是交給店員直接換現金。

亞超

我原本以為自己算是很愛吃白人飯了，畢竟我最常吃的就是全家或 7-11 的麵包和微波義大利麵，結果來挪威吃不到一個月我就受不了，好想吃點醬油或是來點亞洲泡麵都好，所以跟大家分享幾間我常去補貨的亞超，我在台灣日煮的一大桌菜也都是在這裡買的，全都都在中央車站附近，大家想念家鄉味的時候可以去裡面挖寶。

[Scanasia butikk avd Storgata](#)：這是最常逛的一間，以泰國或越南產品居多，仔細找可以翻到不少中國、韓國或日本的產品，對我來說已經很足夠了。

[Nor Dagligvarer Import](#)：在這間店可以找到更多亞洲蔬菜，香菜、九層塔、白蘿蔔之類的，米的種類也很多，但是因為這裡的亞超基本上還是以泰國、越南等東南亞國家的產品為主，所以找不到我們台灣人習慣吃的短圓米。

[Obento](#)：這間是日本超市和餐廳，裡面賣很多日本進口的調味料或麵條，還有賣現煮的日本料理（拉麵、咖喱、鰻魚飯），因為我不愛吃長米，所以我是去這間買日本米。

[A Food Market](#)：這間比較遠一點點，但是是最大間的亞超，裡面超級多東西，從蔬菜水果、冷凍肉類到亞洲餐具（筷子、蒸籠）、冷凍食品（包子、蒸餃、湯圓）應有盡有，春節的時候還會賣過年裝飾的小東西，但我感覺價格比起其他間貴一點。

最後跟大家分享一個小故事，就是我在挪威的超市怎麼找都找不到豆漿、豆腐或豆皮之類的豆製品（後來有找到一個翻譯寫 Soymilk 的豆漿，但是和我們在台灣喝的豆漿完全就是兩個不一樣的產品，是非常特別的味道大家懂的）。我一開始還以為是歐洲人不吃豆製品，後來跟我的德國室友聊天才知道，她也超想吃豆腐，她跟我一樣都在各個超市苦命尋找豆製品，可能是只有挪威人不太吃豆腐，我最後是在上面第一間亞超找到台灣一般常吃的盒裝豆腐和炸豆皮。