

健康飲食 買菜省錢 小貼士



近幾個月，物價飛漲，生活開支越來越大。

有數據指出，新鮮蔬果的價格在2015年上升了10%。在菜價如此誇張的情況下，如何在超市選擇既健康又便宜的食材，也許會困擾很多人。以下的小貼士可以幫助大家買得精明，吃得健康。

貼士一

規劃一週食譜

提前規劃一週菜譜可以幫助您吃得營養均衡又省錢。首先，您可以和家人一起探討下一週的生活安排，例如在晚飯想吃甚麼餸菜。或者您也可以翻看雜誌或電視去找烹調靈感，收集一些菜譜。第二，您需要檢查冰箱和食物櫃，看一看有哪些食材可以在下週的菜餚中使用。第三，多留意超市廣告、收集優惠券等，了解現在市場上的特價產品。最後，準備一份購物單。這樣做可以確保您根據預算，只購買所需要的商品，避免購買不必要的食品及造成浪費。您還可以把購物單分類成穀物類、蔬果類、肉蛋類和奶類製品，這樣做可以確保蔬菜和肉類相配、營養均衡。其實食譜規劃並不是非常繁瑣，不妨在這個週末和家人一起嘗試吧。

貼士二

選擇當地時令的蔬果

在超市購買蔬果時，您有沒有留意它是產自何地呢？其實在北美，大部分的食材經過了多於2400km才能從來源地到達我們的餐桌。這樣下來，我們負擔的物價不僅包括了食品本身的價值，還有汽油、貨運等等的額外成本。而食物的營養價值，會在運輸過程中一定大大下降。如果我們購買產自卑詩省的當季食材，營養價值不僅更高、更新鮮，而且價錢也會相對更便宜。五月份卑詩省的當季蔬果有露筍、菠菜、羽衣甘藍、薯仔、紅蘿蔔等。而進入到夏季，各種水果相成熟，像是士多啤梨、黑莓和藍莓。您不妨帶著家人去農場採摘，既享受生活，又可以得到新鮮便宜的水果。



貼士三

購買散裝或大批量食品，選擇保存時間長的蔬菜和急凍食材

了解到挑選食材的秘訣，才能買到超值健康的食品。整體來說，散裝商品會比較便宜。如需購買大批量食品，請確保冰箱和食物櫃有足夠儲藏空間。根莖類食材，像是薯仔、蕃薯、南瓜、紅蘿蔔、甜菜頭等，不僅經濟實惠而且可以變化出許多道料理。這些食材烹調起來也是非常簡單，放一些香料、鹽和胡椒，放入焗爐烘烤或者用慢燉鍋烹煮。一些蔬菜像是紹菜、高麗菜等儲存時間較長、不容易腐爛，所以可在特價期購買備用。最後，急凍類蔬果也是非常好的食材。它們營養價值和新鮮蔬果比較並無太大差異，但價格卻很誘人。急凍蔬菜可以用在炒飯，蒸煮類的菜餚中；而急凍水果，可以放在奶昔、果汁、乳酪等食品。如果冰格還有空位，不妨購買一些特價魚肉，然後把它們冷凍備用。



貼士四

食品要選得好，更要儲存得好

食品保存非常重要。如果購買大量的薯仔和洋蔥，您需要把它們儲存在陰涼、乾燥的地方，防治發芽。如果購買大量的特價蔬菜，您可以把它們分類冷凍備用，這樣做可以保持蔬菜的顏色、口感和味道。挑選水果時，可以生熟混搭。熟透了的水果需要保存在冰箱裡，並在兩三日裡食用。水果如果和蔬菜混合儲藏，會增加蔬菜腐爛速度。所以在冰箱中，確保水果和蔬菜是分開在兩個格子保存。