

買菜要精打細算

節慶時勿準備過多的菜

一般人總喜歡在過節時大量採買，以準備幾餐豐盛的飯菜，而忽略了事前的計畫菜單，或者縱使有了腹案，但進了市場後，被一聲聲的「太太小姐今天僅有的大特價」所吸引，以致忘了自己的菜單，一時衝動多買了好多菜，結果回家後到處充滿了食物，顯得零亂不堪（因冰箱已塞不下了），同時若因吃不了必須丟棄時才叫人感到可惜呢！實在是暴殄天物。爲了防犯上述不經濟的情形，務請注意下列兩點：

- ①將計畫的菜單作下備忘錄。
- ②依備忘錄購買，絕對勿隨意增加一項。

切忌漲價時採買

一般做菜所須有下列四種：①調味料，②乾物類，③根菜類，④葉菜類等，可於不同的時間內相繼採購。調味品可最先準備齊全，乾物類可於一周前買好，另外如大白菜、高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥、白蘿蔔、芋頭、甘薯等也一樣。能冷凍保存的墨魚、烏賊等海鮮也可早些買下。葉菜類及生食者於前一、二天購買即可。此時如果真碰上價廉又物美的話，可稍微通融多買一些，但要謹記絕對不浪費它。

蔬菜類如白蘿蔔則務必將其葉子切掉，再用紙包好。芋頭和甘薯也一樣用紙包好放在室內溫度最低的地方。薯類如放在冰箱內很容易變味道而不好吃。葉



菜類先用水沖一下後瀝乾，再以紙包好放進透明塑膠袋，貯存於冰箱內。

鮮魚類如果不是要特別烹調者，可先將其洒點醬油、醋等，可保存較久。

「勿使冰箱過份擁擠」，就是最佳使用冰箱的第一要點，因此要定時的、隨時的檢查冰箱內的食物。那些存放太久的而又不想吃的食物只好丟棄。也就是說每當你要上市場前先看一下冰箱，則你將知道應該添加那些食物，不至於一再的浪費食物。

另外存放冰箱內的容器和包裝袋也是要點之一，爲使空氣易於流通，每一食物間留一空隙，容器則以圓形者最佳，然後再以時下流行的潔美膠紙或乾淨透明的塑膠袋裝起來。

警告

三要素
最均勻
有機質肥料

含有成分：
氮 4.5-5.5%
磷 2.5-3.0%
鉀 1.5-2.0%
有機物 87%

純正

棉子粕

頂新製油實業股份有限公司

榮譽出品

彰化縣永靖鄉永靖街60號

(048) 221166(代表)

台北電話 (02) 5613909

5813907

改良土壤
肥効長久

適應作物：

蘋果、梨、葡萄、柑桔、
菸草、茶葉、枇杷、蘆筍、
番石榴、蓮霧、木瓜、草莓、
甘蔗、番茄、蔬菜、豆類、
花卉、盆栽。