

# 運用理智來購物

衛生署食品衛生處／翁秀貞

首先，讓我們做個菜單設計，然後寫下購物單。

有個購物單在手上，  
可以抵抗商業誘惑，還  
可節省時間和金錢。（  
林嵩展 攝）



沒有標明價錢的食品，  
最好問清楚再決定是  
否要買。（阿郎 攝）

是錯買了食之無味，棄之可惜的食品，  
更讓人不知該拿它們怎麼辦才好。所以  
若要節省，就得以“理智”來購物，就  
是要有計畫。

**推** 銷員都很清楚，消費者購物是  
“用眼睛”的，因為如此讓人  
覺得相當有樂趣；但這種樂趣也往往讓  
主婦們在“荷包”上扯出個漏洞。尤其

## 寫下購物單

首先，讓我們做個菜單設計，然後  
寫下購物單。對大多數的人來講，有個

## 秋天吃梨

邱健人

有人說日食秋梨，功勝參茸。

**每** 年入秋之後，天氣乾燥，很多  
人生活在這種環境下，會有舌  
枯唇乾，喉痛眼紅等不正常現象發生。  
要防止這種現象，最好的方法，就是由  
交秋之日開始，每天喝梨汁1杯，或嚼  
食秋梨1個，也有同樣功能。這在若干  
本草、醫書上都有記載。例如在〈本草

綱目〉就記有梨可治風熱、潤肺、清心  
、消痰、降火、解毒的功效。

## 種梨二千餘年

梨素享有“百果之宗”的美譽，所  
以古代又稱它“為宋果”。梨在春秋戰  
國時期就出現，故詩經上有“山有苞棣  
”的記載。而苞棣是梨的別名。到秦漢  
後，梨已成了我國重要果品。而且官府  
也鼓勵百姓栽培梨，可見我國栽培梨，  
至少有2500年的歷史。

梨在我國品種很多，有安徽的山酥  
梨、山東的萊陽梨、河北的鴨梨、北京  
的白梨、新疆的香梨、江南的雪梨，以  
及浙江的黃樟梨等，各種梨的風味迥然

購物單在手上，不但可以抵抗商業誘惑，還可節省時間和金錢。

在購物之前，想清楚什麼是你真正需要的，你有多少時間和金錢用來準備三餐，如此才可考慮做各種不同的選擇。

舉例來說，市場上可見的生食物如新鮮蔬菜、魚肉等，原則上其營養價值是較完全的，但處理起來較費時。而已做好前處理的像冷凍蔬菜，就較節省時間。

若選擇半調理好的食物，或整份已調配好菜色的產品，雖然較貴，但時間上就更節省了，假如選擇完全調理好的，如只需加热的即食食品，則更貴，但幾乎是馬上可以解決吃的民生問題。

此外在購物計畫上你還應考慮的事情如下：

◎對所要購買食品的價錢，應查問清楚，可能的話應做一番比較，也可多注意報章、雜誌、電視廣告等善加利用促銷產品。

◎多選購季節性的食品，因其價格通常較合理。

◎往返購物的交通費亦應考慮在內。

◎需做大量採購時，最好選擇較不擁擠的日子。

## 注意價格與品質

有了完備的計畫，在購物時，應注

意所購買的食物的量、價錢和品質均應合理，只要多花點精神，合理的支用，才能真正做到不浪費的原則。

### ◎正確的量

請特別注意包裝盒上所標明的內容量，因為我們常常會發現，包裝盒大的內容量不一定就多。

此外還得認真的考慮一下，是不是買大包裝，真的比小包裝的便宜實惠，因為在很多情況下，內容量多，反而引誘我們做非必需的浪費。選擇散裝食品時，則應“堅持”自己所需的量，不要因為售貨者的遊說而超量購買。

### ◎合理的價錢

記住，沒有標明價錢的食品，最好問清楚再決定是否要買，而且應建立個正確的觀念是：高價位的食品並不代表它的品質就是較好的。

### ◎良好的品質

已劣變的食品是不准許販賣的，你應注意，若發現有下列情形時，你有絕對的權利和義務向售貨商店反映：

- 品質不佳。
- 貨品上標示有不同的製造日期（同一批貨）
- 重量不符
- 價格標籤單掉落或不清楚
- 外包裝損壞
- 冷凍食品櫃的溫度不足。

不同，不由得令人拍案驚讚，沒有想到世界上還有這樣美味的水果。

## 營養助消化

梨富含營養，含糖量達8~20%。梨肉含有蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、核黃素、磺胺素等營養成分。藥理上已被証實，梨可降低血壓，促進食慾，幫助消化，並有保肝作用。

梨性涼，味甘、微酸，入肺、胃經。能生津止渴，潤燥化痰。生用可清熱，熟用可滋陰，故在中醫用來治熱病津傷，肺熱燥咳，噎膈便秘。但脾胃虛寒與肺寒咳嗽的人不多食。

在我國蘭州，凡遇冬日熱咳病，民間常將梨的果肉部份，用刀划1小塊，挖掉核心後，裝入豬生油、花椒、冰糖（或蜂蜜）、川貝母等，再將划開的小塊梨肉，覆蓋原處，用線扎好，放入鍋內煮熟。吃梨喝湯，能清心潤肺，消炎止咳。對於不能勝藥的老人或小孩，最為適宜。這種家喻戶曉婦孺皆知的有名驗方，在我國已流傳一千多年了。另外，梨削片煲湯，在臨睡前喝，也有滋潤大腸，通暢便結，運化積食之功。

故有人說日食秋梨，功勝參茸，亦即參茸僅填補即損，秋梨却能保障不損。因此，梨的功能，很顯著的勝似昂貴的參茸了。