



聰明的購物指引

您是否常常會不自覺的多買了許多
不必要的東西回家，而感到十分的後悔？

購物前列出一份清單吧！
而且要記得控制自己的慾望。

USDA 的飲食計畫

營養諮詢時也參與指導管制家庭的食物價值，尤其是對低收入戶的預算。USDA 週期性的發展家庭飲食計畫分為 4 等級：

一、節儉計畫

（基本上是利用糧票分配在飲食的飲食糧票計畫）

二、價格計畫

三、中等價格計畫

四、充足的計畫

這些計畫是依據飲食消費的型態和食物的價格，一般美國人家庭的認同是以美國國家飲食消費調查和申請糧票的合格家庭補充調查而來。一般低價格計畫是設定不同食物的指導來支援計畫的。

重視家庭食物的價值

影響因子

家庭分配在飲食上的費用受到許多因素的影響，探究其因素，以下為有助於一般家庭的飲食計畫：

★家庭收入。

★家庭組員人數、性別、年齡和家庭組員的一般活動。

★是否有部分的食物是自己生產或保存在自己家裏的園子裏、罐頭裏、和貯藏在冰箱裏。

★家庭成員有特別喜歡和不喜歡的菜色。

★家庭成員之一對於飲食有特殊需求的情形。

★時間、交通和體能皆能許可為家人採買食物和準備餐點

★在飲食的管理（計畫、採買、貯存和準備）經驗和技巧。

★家中貯存和烹調的設備。

★有否招待客人的情形種類和數量。

★外食的次數。

★家庭中對食物的放置和吃的場所。

良好採購和食物的處理

有些家庭花費在採購食物的時間，比烹調食物還要多，食物市場是筆大生意，為家人購買食物似乎是比在家準備食物還複雜。在較大的超級市場裏，可貯存約 12,000 種以上不同種類的食物，而且每天還會繼續增加，同樣的東西以不同形式販售則價錢也不一樣。



常常在家庭的營養諮詢與受訪者當中，談到要特別的修改飲食時，將會查覺受訪者最大的壓力是在購買食物上的支援需求。而經常在外面生活的人則需要更多已加工過的食物，會更適合指導他們有明智的選擇所需要的食物。不論如何，遵循以下的方法於採購和準備食物方面，將有助於控制運用在飲食方面的費用：

● 事前計畫

利用廣告海報的超市指引、計畫菜單、保存廚房的貨品查核單、事前列出上超級市場的清單，依據清單至例行採購的市場購買的物品。如此的計畫能避開購買的衝動和特殊的犯錯或誤買。完全沒有計畫的購買結果，常常會不自覺的多買了許多不必要的東

西回家。

● 明智的購買

知道市場、市場的貨品、包裝、等級、品牌、產量、測量單位和每一個市場賣的單位下食物的價值。注意拍賣和大量購買，如果能將食物貯存好或充分利用的情況下，也注意買較方便處理的食物，因為較難處理的食物，往往他所附加上的時間價值會比附加上的價錢還要昂貴。

● 安全地將食物保存好

廚房的浪費源自於食物的腐敗和錯用的結果，這些是能控制的。所以保存食物依其特性和使用方式而不同，可利用乾燥貯存、裝箱加蓋密封、冰箱保存等方式。開封後的食物和剩餘的食物則連其包裝置放於保存架的前方

可方便於及早使用。製備家人所需的食物量，盡量減少剩餘，避免浪費。實際上，家庭用品特別是食物，亦應遵循「先進先出」的管理原則，以免造成過期、浪費！

● 良好烹調食物的方法

在烹調的過程中儘可能保存食物的最大價值，帶著想像和良好的品味製備食物。利用不同的調味品和組合，能增加風味和投其所好增加菜色。無論如何，家庭的成員可能已學會很多的營養知識，但他們經常是因為他們餓了或食物看起來、品嚐起來美味可口，而不一定是因為食物本身的營養而吃；因此，良好的烹調方式不僅能考量到食物外觀上色、香、味俱全，更應著重食物本身的營養價值及飲食上的均衡。圖

順隆種苗園藝

連絡處：台北市松山路249-1號(信義房屋旁)，電話(02)日：27620945

歷史悠久、信用可靠

夜：2763-1891，郵政劃撥：11408612，江嵩邇(斌) 傳真：2769-1544

服務項目：造林園藝種子種苗，蔬果種子種苗，草子綠肥雜糧種子

服務時間：上午9:30~下午6:30。(目錄備索，請附回郵)

特大粒改良楊梅，最珍貴果實。 請詳閱鄉間小路4月號

自立晚報87年農曆8月14日報導(袋苗，全年可種，成活率99%以上)

明日葉(アシタバ)種子小包200元，每公升6000元茶包：30包入，罐700元

特殊庭園樹種籽、種苗

紅豆杉、水杉、石斑木、
流蘇、新品種厚皮香，等等。

新品種果樹苗

中藥、青草藥、種籽種苗。
大量採種育苗，契作

健康芽菜器材 有機食品

苜蓿種子(大粒、小粒)，斤，240元

有機小麥子，斤，60元

手搖小麥草絞汁機1800元

電動小麥草絞汁機10000元

自動澆水培芽箱1組3300元

培養架(八盤)1組1500元

培養箱(綠、白)1個500元

青花椰菜子，斤，630元，白鳳豆子等