

價廉物美的健康飲食

您是否有預算計劃，以合理安排好固定或有限的收入，或者只是想在食物方面省些錢？那麼在家烹飪及減少自己外出用餐的次數會對您有所幫助。

請繼續閱讀，獲得價廉物美健康飲食的有用貼士。



您可採取的步驟

提前做好計劃

做好膳食計劃有助於避免防止浪費，可讓您在食物上花錢少而收效大，並有助於避免衝動性消費。以下為一些膳食計劃的貼士：

- 1 在報紙、商店廣告和網上尋找本週的優惠特價。
 - 1 需瞭解食物的正常價格，再看看該優惠特價是否真的能節省金錢。
 - 1 留意您經常需要的食物，打折時再去購買。如果可以使用您買了的食物，這就是一個經濟實惠的方法。
 - 1 善用優惠券或省錢智能手機應用程式，例：Flipp-Weekly Ads & Coupons，或者比較網上的商店廣告，如：<http://www.flyertown.ca>
 - 1 向收銀員詢問是否可以通過電子郵件或普通郵件收到優惠券，或該商店是否有價格匹配以保證低價的政策。
 - 1 如果促銷商品已賣完，詢問是否可以取得促銷商品無庫存購物券
- 1 善用打折的商品並按照食譜來計劃膳食或考慮菜單。
 - 1 避免使用含有您不太會再用第二次的所謂“一次性”食材的食譜。相反，用一些您可以有各式各樣做法的食材制定膳食計劃，如做餃子、中式薄餅（煎餅）或蒸饅頭的全麥麵粉。
- 1 計劃好幾天甚至一週的膳食和小食。在計劃膳食時，要考慮到最花錢的食物是什麼，通常是肉類。
- 1 可檢查一下您的冰箱和廚房，看看家裡還有些什麼，然後再寫好購物清單。

購物

- 1 帶上可重複使用的購物袋（塑膠袋需額外收費！）。
- 1 在折扣食品雜貨店或超級市場購物。小型便利店或小型超市通常只有較少的種類，而且食物價格更貴一些。
 - 1 可詢問您購物的食品雜貨店或超市是否有像積分卡之類的老顧客優惠計劃，以獲得免費食品雜貨。
- 1 購買放在視線之上和之下相對較便宜的商品。放置在眼睛視線水平的產品往往是最貴的。
- 1 比較不同商店的食物和品牌的價格。無名牌子或商店自己品牌的食品通常花費較低，並也提供與高端品牌相同的營養。
 - 1 使用單價來計算。單價顯示食物特定量的價格，通常是每100克的價格。它通常寫在與物品價格相同的標牌上，方便與相同數量的食物價格做比較。
 - n 越大包裝的產品通常更便宜。
 - n 以下是兩種大小不同的袋裝全麥麵粉單價的例子，可看出買越大袋的全麥麵粉越合算，即使它花費得更多一些：

麵粉袋尺寸	每袋花費	單價
5 公斤袋	\$5.99	每 100 克\$0.12
2公斤袋	\$3.99	每 100 克\$0.20

- 1 比較散裝箱的價格。購買散裝食物可讓您只購買所需的份量（如香料）。
- 1 在最便宜的季節購買新鮮蔬菜和水果。在一年的其他時間內，可嘗試冷凍品。價格較便宜，品質又好。
- 1 按照您的購物清單購物，避免買了不需要的食物。應避免在饑餓或匆忙辦事的時候購物。
- 1 儘量在商店將商品打折的時候去購物。這通常是在一天將要結束時或在假期之後。
- 1 不要購買瓶裝水或汽水。可喝自來水來代替。自來水更健康，也不會浪費金錢。可放幾片檸檬或青檸來添加風味。
- 1 主要在沿著食品雜貨店外牆的地方購物，那裡會有更少加工食物。
- 1 避免購買加工過的食物，因為它們往往比自己製作的食物要貴。 例如：
 - 1 購買整條的魚比魚柳省錢

- 自製的酸辣湯比購買外賣的湯省錢。
- 尋找由註冊營養師帶隊的免費食品雜貨店參觀活動。這些活動會講授健康飲食、如何閱讀標籤和選購營養價值高的商品。

烹飪

- 預備較大份量的食物，剩餘的可以冷藏或冷凍起來。
 - 例如在打折時買一隻全雞，切成雞塊，再按每餐的份量冷凍起來。或者，用全雞製作雞湯並將冷凍的雞湯用在另一晚做的麵條湯裡。
- 使用慢煮鍋準備一餐膳食，包括燉菜、砂鍋菜和湯。慢慢燉肉將有助於使肉軟化。您還可以添加額外的食材使菜肴更豐盛，如蓮藕，大白菜、蘿蔔和土豆。
- 可考慮加入社區廚房活動，或者邀請您的家人和朋友一起做飯，這樣可以分工協作，每個人都可以帶食物回家！
- 把剩下的熟蔬菜或開始枯萎的蔬菜放在燉湯、燉菜或炒菜內。

食物組最合算的購物.....以及如何處理

蔬菜和水果

- 在時令季節或打折時購買額外的產品，以便您可以冷凍一些供以後使用。
 - 貼士：在食物上寫上冷凍的日期
- 如果冰箱有冷凍空間，可購買大袋未經加工的冷凍蔬菜和水果。他們與新鮮的一樣有營養！
- 可試買“剛過最新鮮期”的新鮮蔬菜和水果，如在商店商品打折櫃台出售的香蕉。
- 避免購買預先加工的生蔬菜或水果。您都可自己動手切或洗蔬菜或水果。
- 查看一下預包裝的物品，如橘子或蘋果，是否會比散裝或單個賣的要貴。還要考慮一下您是否可以在其變質之前吃完所有這些散裝的食物。
- 購買100%冷凍濃縮果汁，而不是盒裝或瓶裝果汁。避免買水果“飲料”，它們好像便宜些，但是沒有什麼營養價值。
- 在一條麵包內添加葡萄乾或切碎的棗子，這比加其他許多乾果便宜。
- 自己製作的沙律醬 - 嘗試用30毫升（2湯匙）芝麻油加125毫升（½杯）醋或檸檬汁，再加上您喜歡的香草調味。
- 自己種植香草或蔬菜，或者參加社區花園活動。



- 1 參加新鮮農產品的批量採購項目活動，受惠於各種省錢的方式（如：Garden Fresh Box, Good Food Box或社區分享農業(CSA)）。

穀物產品

- 1 自己煮米飯、蕎麥面、燕麥或全穀物餐。這些食物比包裝的混合食物更便宜且更健康，因為混合食物通常含鈉（鹽）、脂肪較高，而纖維較低。
- 1 購買打折或隔日的全穀物產品，如麵包和饅頭，並立即冷藏不會很快食用的食物。可用來做法國麵包或麵包布丁。
- 1 自製饅頭和麵包，而不是從商店購買。吃不完的可冷凍起來以后再吃。
- 1 購買散裝的原味熱穀物片，如燕麥片，並自己添加新鮮水果或乾果，而不是買單份包裝食物。
- 1 做炒菜或砂鍋菜可嘗試加入胡蘿蔔或土豆，而少用肉。



蛋白質食品

- 1 嘗試使用雞蛋，因為它們是蛋白質的良好來源，可以有不同的製作方法，如煎蛋捲、蒸雞蛋、水煮雞蛋、中式煎餅或中式菜肉餡煎蛋餅（frittata）。
- 1 選擇花生醬，因為它可以用來代替三明治內的肉，或和全麥餅乾一起吃。
- 1 更多地使用豆類（豆子、豌豆和扁豆），將其加入麵條或米飯、沙律、湯或燉菜。
- 1 選擇便宜的切塊的肉來燉菜，及自己把肉切塊。
 - 1 嘗試買牛肩肉、腱子肉(bottom roasts)、牛排、豬柳或肋骨排骨。
- 1 用罐裝吞拿魚或三文魚做三明治、砂鍋菜或沙律。
- 1 購買純冰凍魚。加一點自己做的燒烤醬或檸檬醬作為調味料。
- 1 購買較便宜的雞背肉和腿肉，而不是雞胸肉。或者，烤整隻雞，用剩下的雞肉做三明治、炒菜，然後用骨頭做湯或湯底。
- 1 用老豆腐做炒菜或砂鍋菜，或者加豆腐塊，而不是用較貴的肉類或魚類。
- 1 將切碎的無鹽花生，葵瓜子或芝麻放入餅乾或沙律。它們比其他許多堅果和瓜子便宜，並且是蛋白質和健康脂肪的良好來源。
- 1 購買您可以儲存的最大包裝的牛奶、酸乳酪和大豆飲料。袋裝牛奶和豆腐可冷凍以供以後使用。避免買單份酸乳酪，因為這通常花更多錢



- 1 使用脫脂奶粉代替新鮮的牛奶。可以喝，或添加到布丁或烘焙食品中。



嘗試做以下的蔬菜炒豆腐作為肉類替代品菜肴

蔬菜炒豆腐

材料		
2 湯匙	蔬菜油	25 毫升
1	大洋蔥，切成三角塊	1個
3	中等胡蘿蔔，斜切成薄片	3根
3	西芹，斜切成薄片	3條
1/4	小捲心菜，切薄片	¼個
1 杯	拉掉邊筋的雪豆	250毫升
1 杯	切片蘑菇	250毫升
1 杯	老豆腐，切塊	250毫升
½ 杯	雞湯	125毫升
1湯匙	鷹粟粉	15毫升
1茶匙	切碎的薑（或½ 茶匙/ 2毫升薑末）	5毫升
¼ 茶匙	黑胡椒（隨意）	

1. 用一個炒鍋或大煎鍋，大火熱油。當油很熱時，放入洋蔥、胡蘿蔔和西芹；蓋鍋蓋煮5分鐘。加入捲心菜、雪豆、蘑菇和豆腐；再蓋上煮5分鐘以上。
2. 將雞湯、鷹粟粉、薑和胡椒攪合在一起；倒在炒蔬菜上。炒1分鐘或直至湯汁變稠。和熱米飯一起食用。

每份營養成分（食譜的1/6）

卡路里： 151	碳水化合物： 12克	蛋白質 9克
脂肪： 8克	纖維： 8克	

摘自加拿大營養師協會的食譜《烹飪美食》“Cook Great Food”（2001）第341頁。



其他資訊來源

- 1 加拿大食品指南 www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。

發佈：