精明購物！

花最少的錢，買最營養的食品

時令蔬菜水果通常比較便宜且美味可口。

以下是紐約州 **12 月~5 月**的時令蔬菜水果：

水果：蘋果、梨

蔬菜：

甜菜	蘑菇	筍瓜
甘藍	洋蔥	
胡蘿蔔	番薯	

蔬菜水果無論是新鮮的、冷凍的還是罐頭的，都極具營養價值。您購物時應比較價格，從而獲得價廉物美的食品。以下列舉了一些新鮮農產品及其罐頭和冷凍品的對應量：

新鮮		罐頭		冷凍品
1 磅蘆筍	=	14 -15 盎司	=	10 盎司
¾磅椰菜	=	15 -16 盎司	=	10 盎司
2 磅豌豆	=	16 盎司	=	10 盎司
4 根中等長度胡蘿蔔	=	16 盎司	=	10 盎司
½磅藍莓	=	15 盎司	=	10 盎司
½磅青豆	=	15 盎司	=	10 盎司

精明購物常識

- ✓ 從報紙廣告或商家傳單上獲取每週特價蔬菜水果資訊。
- ✓ 不要選擇添加以下成份的蔬菜水果：
  - o 添加了黃油、人造黃油、食用油或乳酪
  - o 添加了糖或糖漿
- ✓ 爲了獲得最佳營養價值，不要購買以下食品：
  - o 奶油蔬菜、泡菜或醃制菜
  - o 蔬菜水果乾
  - o 果醬、果凍或水果派餡
  - o 調味品（如調味番茄醬或辣味番茄沙司）
  - o 烘豆或其他調味豆
- ✓ 每天食用多種蔬菜水果。不選擇較貴的糖果與其他包裝的零食，代之以蔬菜水果小吃，如水果串、櫻桃番茄、香蕉、蘿蔔。
- ✓ 做沙拉時加入多種綠色食品；寬葉萵苣、長葉萵苣、菠菜和菊苣都富含維生素 A。加入一聽鷹嘴豆或芸豆，一些剩餘菜葉，也可嘗試加入橙片或葡萄柚片。
- ✓ 保留所有剩餘菜葉與菜汁（即使只有一兩勺）。可以將其放入湯、煨燉菜或砂鍋菜中。

精心比較各種選擇！

比較價格非常重要，因爲一些價格固定的預包裝蔬菜水果要比按重量（磅）計價的相同蔬菜水果更划算。

續（見背面）→

在以下範例中，價格固定的袋裝蘋果比按重量（磅）計價的相同蘋果更划算。不過在價格相同的情況下，按重量（磅）計價的長葉萵苣卻比預包裝產品的量更多。
範例：以下是價值$2.99 的量。

	價格固定	**按重量（磅）計價**
MacIntosh 蘋果	$2.99 = 3 磅/每袋 ***最划算！*** （大約 14 個蘋果）	$2.99 = 2 ½磅 （大約 7 個大蘋果）
長葉萵苣	$2.99 = 8-10 盎司/每袋	$2.99 = 2 磅或 32 盎司 ***最划算！***

下面的「新鮮農產品價格表」可以幫助您快速估算按重量（磅）計價食品的價格。有時您必須對價格或重量進行上舍入後才能對照使用該表。下面說明如何利用「購物指南」購買$5.00 的新鮮、冷凍、罐頭蔬菜水果。

1. 香蕉的標價爲$0.59/磅；重量爲 1 ¾ 磅。從下表找出對應的每磅價格，並把實際重量簡化爲 2 磅。可估算出該香蕉的價錢總計**$1.18。**

2. 梨的標價爲$1.46/磅；重量爲 1 ¼磅。爲對照下表，先將每磅價格簡化爲$1.49，並將重量簡化爲 1 ½ 磅。該梨的價錢總計**$2.24。**

新鮮產品價格表

每磅價格	**1 磅**	**1 ½磅**	**2 磅**	**2 ½磅**	**3 磅**	**3 ½磅**	**4 磅**
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96
0.59	0.59	0.89	**1.18**	1.48	1.77	2.07	2.36
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	
1.49	1.49	**2.24**	2.98	3.73	4.47		
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77		
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23			
1.79	1.79	2.69	3.59	4.48			
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73			
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98			
2.09	2.09	3.14	4.18				
2.19	2.19	3.29	4.38				
2.29	2.29	3.44	4.58				
2.39	2.39	3.59	4.78				
2.49	2.49	3.74	4.98				

購物表

按重量（磅）計價的新鮮農產品
（需過秤計價的食品）

食品	**價格**
香蕉	$1.18
梨	$2.24
總計	**$3.42**

價格固定
（新鮮、冷凍、罐頭）

新鮮
未選擇

冷凍
青豆（商店品牌） $0.89

罐頭
1-整粒甜玉米（名牌） $0.60

總計 **$1.49**

所有食品總計 $4.91