



食品

早出晚归
好吃不贵

□记者 宋锋辉

人天生一张嘴,吃可以说是头等大事。但是物价上涨,尤其是食品类商品价格上涨让不少人在饱口福的同时开始担心荷包是否能“吃饱”。的确,在吃上花的钱多了,能用于积累或投资的资金筹码就减少了。那么如何才能既吃好又省钱呢?洛阳晚报记者调查发现,早出、晚归、去批发市场能省不少钱。

1 买新鲜要早出

近日,国家统计局洛阳调查队公布的数据显示,10月份我市的CPI同比上涨3.6%,其中食品类商品价格同比增长7.4%,是推动物价上涨的主要因素。

吃的东西越来越贵,是这两年大家的普遍感受。想吃好又省钱,那就得多做功课了。

吃蔬菜,大家都喜欢新鲜。想买到既新鲜又便宜的蔬菜,那您恐怕不能睡懒觉了。

众所周知,早上不论是超市还是菜市场,绝大多数蔬菜都是刚到的新鲜品,而且有些超市早上为了尽快卖掉商品,价格定得也会低一些。

胡老太太家住在涧西区长春路菜市场附近,她经常早起到菜市场买菜。

她说,早上在菜市场附近有不少人卖菜,其中有一些是城郊农民,菜的价格比菜市场里面便宜很多。

为了证真伪,14日早上,记者早早来到一家菜市场。在菜市场外面,一个推三轮车的老人在卖茼蒿、大青菜、生菜等蔬菜。一问价格,老人说:“生菜就剩4把了,一共2块钱;大青菜1块钱2把。”每把菜的重量约半斤,这就意味着大青菜和生菜的价格约为每斤1元。而就在十几米远的菜市场内,记者了解到,大青菜的价格是每斤3元,生菜每斤2元。每斤菜相差一两元钱。

当然,这些在菜市场附近卖菜的大多都在早上卖。所以,您想买到既新鲜又便宜的蔬菜,一定得赶早。

2 晚归也能捡便宜

有人喜欢早起,可是对于有些人来说,在寒冷的冬天早早起床买菜,恐怕是有难度的。不要紧,记者也为您考虑到了。不能早起就晚上出去买菜吧,虽然没有早上的新鲜,但是价格一定便宜。

记者在洛龙区一家大型超市了解到,20点以后,不少商品,尤其是蔬菜、熟食等保鲜期很短的食物,都会打折处理,比原价便宜不少呢。如原价每斤2.98元的四季豆卖1.5元,原价每斤2.18元的柿子卖1.99元,原价每个1.9元的调理面包卖1元。您瞧,像四季豆和调理面包,基本上便

宜了一半。

不光是这些,有些超市还会在晚上对一些将要过期的食物或当日做的熟食打折销售,优惠力度很大。如在涧西区景华路上的一家超市,20点以后,一块250克密封包装的熟牛肉,仅卖15元,约是原价的一半。

可能有人担心,打折处理的食物有质量问题。其实,没有必要担心。超市打折处理的食物,一般是即将过期或者当日生产的,如果您买回去就食用,不长久放置,完全不必担心。

3 水产品最好到批发市场买

如今都说肉贵,可是和肉比起来,虾蟹之类的水产品简直就是奢侈品了。

在长春路菜市场,一名商贩说,这段时间虾的价格涨了很多,前段时间每斤35元左右,如今已经是55元了。螃蟹的价格也不低,单只重量在二两半左右的螃蟹每斤55元。

那么这些水产品批发市场是什么价呢?记者在七一路水产品批发市场了解到,活虾每斤一般不到40元,单只重量在二两半左右的螃蟹每斤一般不到50元。再比如,在菜市场上售价每斤约8元的牛蛙和每斤15元的鲈鱼,在批发市场的售价分别是6.3元和14元。

经常购买水产品的王女士说,虾蟹之类的水产品可以到水产品市场购买,但是贝壳类的水产品就不要在那里选购了。她解释,水产品市场以批发为主,贝壳类的水产品都是走量的,因为量大,商贩不会把贝壳处理得很干净,一般都是带着泥沙的,买回去后,往往自己处理不好,吃起来满嘴泥沙。而菜市场的商贩已经把贝壳处理得很干净了,方便回家食用。

注意:1.水产品市场有些商贩会以次充好、以死换活、以小充大等,对于这些您可要看仔细了。

2.水产品市场的商贩基本都用黑色塑料袋,一方面黑色塑料袋容易动手脚,另一方面黑色塑料袋本身有一定重量,所以,在水产品市场尽量避免使用黑色塑料袋。

省钱小妙招

1.办理会员卡。在常去的超市、连锁商店,要办会员卡,一方面积分可以换购商品,另一方面商家往往有针对会员的特价商品。有的商家还有会员日活动,活动当日优惠力度较大。

2.关注电子信息。用邮箱、手机等订阅一些超市、商场的优惠活动信息,有的还有提醒

服务。

3.团购。在团购网站上,食物也是重要的团购项目,要多留意。

4.巧用信用卡。各银行的信用卡对特定的商家或消费项目有特定的刷卡优惠,经常用信用卡支付,不仅能享受优惠,还能积累积分和信用。

