

# 優·識生活



## 三文魚意粉

- 鹽焗三文魚(1/4份) \$10
- 椰菜(1個) \$5
- 洋蔥(半個) \$1
- 意粉(1/4包) \$3
- 總數 \$19**



## 車厘茄雞扒

- 雞扒(半份) \$8.5
- 車厘茄(4至5粒) \$2
- 白飯(2碗) \$2
- 總數 \$12.5**

租金及物價飆升，中產人士也吃不消，不少上班族惟有帶飯盒減省支出。有80後愛煮飯仔，更在fb分享煮食心得，教路在特價時段及優惠日買食材、選擇捆綁式平貨，「二人前」便當僅花30元，揚言「食得平也可食得優質」。

記者：翟秀娟

# 80後教煮平價美食 二人便當

政府統計處4月份消費物價指數顯示，整體物價與去年同期升2.7%，外出用膳約升3.5%。從事廣告業的樹熊（化名），跟另一半租住北角600多呎唐樓，月租1.1萬元，連雜費及家用佔其收入六成。她自言是「窮粉」，「租金、家用無得減，唯一可控制支出就是食。」

## 開Page教買至抵食材

樹熊建立的fb專頁「窮粉生活秘技」，專教人揀平食材，粉絲逾8,000人。「粗嘢也可煮出美食，視乎識唔識揀。」她會留意超市特價日揀平價食材，「如周三特價日，15元一袋番薯減至5元，10元有3個西蘭花」。另會趁美食展大批入貨，選購快過最佳食用期的特價貨。

捆綁式食材入貨雖平，但她深明「日日食會厭」，所以會想出多種烹調方法。「煮雞也有煎炒煮炸焗燜。3個西蘭花，第1日炒、第2日整沙律、第3及4日整菜飯及炒飯。」二人分量的飯盒，有肉有菜可控制在30元內，兩人只月花3,000元在飲食上。



營養師張可琪指西芹雞柳及番茄龍柳等，也是便宜又富營養的菜式。

# 30蚊有找

打工仔要慳錢返工，在家準備健康又抵食飯盒，是個不錯的選擇。

樹熊經營的「窮粉生活秘技」，專分享平煮小提示。



即使外出食飯，她也很精明。譬如到飲食資訊網下載優惠券；剪下報紙雜誌優惠券；趁宵夜時段光顧；邀5人以上「夾份」吃小菜等。「火鍋宵夜時段（9時半後）每位140元，比黃金時段200多元平60元，已夠煮兩餐飯！」

中大營養研究中心註冊營養師張可琪看過樹熊的3款菜單，指食材配搭及營養價值尚可，但要留意澱粉質及鹽份。「韓式燉廚餘的番薯、紅蘿蔔及通粉含澱粉質，三者合共1至1.5碗已足夠，吸收太多澱粉質易致肥。」而泡菜鹽份高，可以1/3泡菜配2/3娃娃菜較健康。

張提醒飯盒最好只翻熱一次，翻叮食物有機會令蔬菜的硝酸鹽變成亞硝酸鹽，增加致癌風險。

## 韓式燉廚餘

- 通粉(1/4包) \$2
- 番薯(1個) \$2
- 魚(半份) \$7
- 韓式泡菜(小量) \$3
- 紅蘿蔔(半個) \$1.5
- 總數 \$15.5**

## 4招慳家煮食

1. 趁超市特價日入貨
2. 捆綁式購入食物
3. 同一食材用不同煮法
4. 控制分量減廚餘免浪費