

年货大战 你准备好了吗?

□本报记者 刘柳

站在2020年的入口,除了看不完的新年运势,档期满满的跨年活动,必然还有一场轰轰烈烈地“新年第一刹”。春节临近,各大商场、超市和农贸市场顾客盈门,俨然成为了眼下最火热的地方。囤货大战,你准备好了吗?

城区各大超市里,货架上满满当地陈列着充满“年味”的装饰物:中国结、灯笼、福字贴……一片红彤彤,喜庆又吉祥。各区域的年货商品满目琳琅,不管是腊味干货、生鲜肉蛋、蔬菜水果还是零食酒水,都是早已就位,前来购买的市民也是络绎不绝。随着鼠年的临近,各类促销活动一波接一波,理货员补货不断,结账口更是排起了长队。

那么,年货应该怎么买?来看看吧。



主食类

在沃尔玛巴陵中路店的速冻食品区,一对父子正在精心挑选。“我们喜欢买饺子,做起来方便,解决了早饭吃什么的问题。”

汤圆、包子、烧麦等可以快速蒸、煮,或用微波炉加热的食品,市民可选择囤一些,以备不时之需。红薯、紫薯、玉米等粗粮也可以囤一点,给过于精细的节日饮食,补充不错的膳食纤维。

鱼肉禽类

由于猪肉价格居高不下,往年阳台上悬挂的各种腊味今年少了不少,但肉类及肉制品仍然是年货的主打品种。春节家里不多贮备些的鸡、鸭、鱼、肉,似乎总感觉少了些年味。

购买肉类时要掌握,同一食材不买重复,买肉时可以买五花肉、排骨和其它内脏等,菜品会更丰富。腊肉和熏鱼制品可以少量购买或自制。腊肉以三分肥七分瘦的带皮猪后腿的腊肉口感最佳,炒藜蒿、萝卜干、甚至炒青蒜、红菜苔都是不错的选择。

零难度的原味海鲜大餐也是很多市民的挚爱,一些冷冻海鲜也是一些市民的首选,却不知即使是冷冻的海鲜,也一样有保质期,因此,在准备吃之前也要仔细看看是否存在变质现象。

干货类

干货储存方便,既不占位置,也不易坏。不同的干货泡发之后凉拌、小炒、烧肉、炖汤,各有各的风味。小鸡炖蘑菇,胜过网络鸡汤;笋干红烧肉,炒出新年味;凉拌木耳,爽口解腻;银耳莲子汤,饭后甜点好选择。

由于干货是新鲜原料水分挥发而成,吸收水分是干货变质的第一原因,所以干货的存储要点就是防潮。干货的保存一定要防止接触空气,确保商品的密封性。



蔬菜水果类

蔬菜可以多备,根据存放时长,可以先吃不耐存放的蔬菜。豆类蔬菜中,扁豆、荷兰豆是最为畅销,且其存放时间相对较长,节日性蔬菜代表,如蒜苔、茼蒿、菜苔、白菜等。万能百搭的辣椒也可以多囤一些。选择蔬菜时,要注意多选些颜色艳丽的蔬菜,比如紫甘蓝、红苋菜、西蓝花等。

蔬果区,挑选苹果的市民较多,像这种放在冰箱不容易坏的,只要冰箱够大是可以多买的,相反草莓就不建议多囤。一些尚未成熟的水果,像香蕉、桃子、猕猴桃、柿子、牛油果这些,囤着在室温下放个几天,成熟了就刚好可以吃。另外,酸甜的柑橘可以解解春节的油腻,橙子、柚子、芦柑等都不错。当然,水果篮子、盘子等容器也需备好,以便水果的陈列布置。

零食酒水类

过年闲在家里,没有零食的一天是很漫长的,因此,一些打发时间的小零食必不可少。

在零食界,争当“最健康的零食”的坚果几乎成为逢年过节家家必备的佳品。瓜子、开心果、松子、腰果等坚果及糖果点心热量较高,容易在不知不觉中摄入过多,导致体重增加,建议大家有计划地摄入,选择小包装进行购买,保存时应密封避光。

俗话说,好菜需配好酒,葡萄酒、五粮液、茅台都是好的选择,也可尽量选择点低酒精度的饮料。

类购买年货须注意什么?

1、别大肆购买。年货食品不宜一次囤过多,毕竟家里成堆成堆的年货是瘦瘦的钱包的战绩;

2、根据所需选择。不要因为年货大甩卖,超市大促销,别人都在卖,就跟着抢购,每个人的生活方式不同,一定要根据自己所需,理性囤货。

3、种类多量要少。年货商品种类繁多,囤货时可以各式各样的年货都囤点,但量要少,吃完用完再买。

4、购买时间延后。距离春节还有个把星期的时间,食物类的年货不用买太早,尤其是生鲜蔬果类,除非是一些“紧俏货”可以尽早囤起来。

5、做一份计划。列出要购买的清单及支出数额,在购买时就不会盲目,也不会超出预算。

6、注意年货的质量。购买食品时,首先要仔细查看食品的外包装袋,看外包装袋是否完整,查看食品的生产日期、保质期、保存期。“三无”食品不要购买。