# 澳洲春季買菜指南：哪些蔬果當季，哪些可能更划算？

文:黎辰



隨著澳洲進入春季，一些新鮮蔬菜和水果供應增加，蘆筍、豌豆、荷蘭豆和蠶豆等蔬菜在春季逐漸進入供應旺盛期，還有西蘭花、菜花和部份亞洲綠葉蔬菜。選擇當季農產品，不僅可以讓日常飲食更加豐富，也有機會找到價格更實惠的食材。

## 蘆筍、豌豆和蠶豆


(圖:Firefly_gpt-image)

蔬果商喬·托斯卡諾（Jo Toscano）表示，10月中下旬是蘆筍的重要時節。她指出，人們有時會避開較粗的蘆筍，但粗蘆筍實際上可能鮮嫩多汁、味道可口濃郁。

蘆筍可以用來製做煎蛋餅、鹹派，也可以搭配簡單的乳酪醬。

新鮮豌豆和蠶豆同樣值得選購。墨爾本有機菜園 Remi's Patch 的埃菲·拉莫斯（Effie Ramos）建議，蠶豆嫩葉也可以加入沙拉。

紐卡斯爾大學營養學教授克萊爾·柯林斯（Clare Collins）表示，購買當季蔬果有助於增加日常飲食的多樣性。消費者可以留意購物籃中已經連續幾週沒有購買的蔬菜和水果，嘗試換一些新品種。

## 西蘭花、菜花和亞洲綠葉蔬菜

蔬果商表示，西蘭花和菜花目前是值得關注的選擇，芥蘭、上海青等亞洲綠葉蔬菜也可以用於日常烹飪。

對於不喜歡蔬菜苦味的人，柯林斯建議避免過度烹煮，可以嘗試烘烤，或者搭配乳酪醬，以改善口感。

## 甜椒和甜菜根

昆士蘭供應的紅甜椒逐漸增多，部份地區可能出現較實惠的價格。甜椒適合加入炒菜，也可以與亞洲綠葉蔬菜搭配。

甜菜根既可以生吃，也可以煮熟後加入沙律。蔬菜葉同樣可以食用，簡單焯水後加入橄欖油即可。

## 芒果、草莓和其他水果

隨著昆士蘭和西澳的芒果供應逐漸增加，芒果價格有望在接下來幾週下降。

澳洲本地草莓供應也預計隨著春季推進而增加，之後藍莓、紅桑子和黑莓等水果也將陸續進入供應期。

相比之下，葡萄在10月仍然偏貴，部份柑橘類水果則逐漸結束季節。

營養專家建議，購買蔬果時不必只盯著某一種所謂的超級食物。多嘗試當季品種，既能豐富飲食，也能根據實際價格靈活安排每週菜單。

需要注意的是，蔬果價格會因地區、天氣、供應量和超市促銷而有所不同，當季並不意味著每一種產品在所有地方都一定更便宜。

(圖:Firefly_gpt-image)

# 「一個時代的終結」：Coles黃油雞烤雞即將下架

文:黎辰

超市巨頭 Coles 將停止銷售廣受歡迎的黃油雞（Butter Chicken）口味烤雞。取而代之的是與墨西哥食品品牌 Old El Paso 合作推出的新口味烤雞，已於 11 月 4 日起在全國門店上市。黃油雞口味自今年 5 月起在 Coles 全國門店銷售，目前已下架。

新推出的 Old El Paso 辣味烤雞將帶有墨西哥風味，售價 14.50 澳元，上市前兩週特價 13.50 澳元。該產品將在 Coles 門店及 Uber Eats 平台限時銷售四個月，售完即止。

Coles 產品開發人員蘇珊娜·德蒙特（Suzanne De Monte）表示，熱烤雞一直是家庭方便快捷的晚餐選擇，與 Old El Paso 合作，可以爲這道常見的家庭餐食帶來新變化。

她說，新口味不僅可以直接食用，還可以搭配墨西哥玉米餅、卷餅或芝士玉米片，方便消費者製作不同的晚餐。


Butter Chicken
(圖:Coles,photoshop合成)

Coles 表示，熱烤雞是其全國門店第二受歡迎的商品，而 Old El Paso 則是該超市墨西哥食品類別中最受歡迎的品牌。

隨著生活成本持續上漲，越來越多消費者選擇超市熟食和簡便套餐，減少外出就餐及購買外賣。Coles 的數據顯示，59% 的顧客表示自己已經減少外賣和外出就餐開支。

Coles 每週銷售約 100 萬隻熱烤雞，全年銷量約爲 4000 萬至 5000 萬隻。競爭對手 Woolworths 此前表示，其熱烤雞年銷量約爲 6000 萬隻。

Woolworths 目前銷售的熱烤雞口味還包括經典鄉村風味、部份門店供應的 Macro 散養烤雞，以及煙熏燒烤風味。

新宇宙NUI
新宇納萬象 匠心印乾坤
PRINTING IS OUR MISSION
DOING THE BEST IS OUR VISION
雪女士、周先生、蔡先生、月姑娘 敬賀