

# 少花钱 多买菜 买好菜

——本报记者为您搜集买菜省钱秘诀

## 核心提示

“蒜你狠”、“豆你玩”，往下又该轮到谁了……近段时间，一则关于农产品价格涨落的文章充斥各大媒体，成为市民关注的热点话题。到底我市的蔬菜价格如何呢？昨日记者分头走访了市区几家农贸市场和超市，发现我市的蔬菜价格在进入6月以来呈现出普遍回落趋势，和5月份相比，黄瓜、西红柿等时令蔬菜在近期的降幅在更是达到了五成左右，但市场上大部分蔬菜的零售价格同比往年仍然显得有些偏高，蔬菜均价仍然维持在1元以上。在这种情况下，市民究竟该怎样买菜、到那里买菜才能更省钱呢？本报“淘”来了一些省钱的经验诀窍，可能会让您少花钱、多买菜、买好菜。

## 菜农的菜 便宜还新鲜

□晚报记者 孙建珍

采访地点：建设路新民创业小吃街对面菜市场

便宜等级：整体便宜

省钱秘诀：早就听说沙河北的菜价比沙河南便宜，到底是真是假？记者昨日上午来到建设路一菜市场，发现果不其然。当日9时许，记者在建设路一菜市场看到，不大的菜市场内，各种时令蔬菜样样齐全。黄瓜售价为1元钱1.5公斤，西红柿每公斤1.3元，茄子每公斤1.4元，四季豆每公斤2元，韭菜每公斤2元……与八一路农贸市场上的菜价相比，这个小市场的菜价相对便宜些。如果方便，市民不妨选择到河北的小菜市场购买蔬菜。

“黄瓜便宜了，1元两公斤。”一位菜农吆喝着。这位菜农姓钱，家住北郊，他每天都会和老乡运一些新鲜蔬菜到这个市场上来卖。“我的菜都是自家菜园里种的，我卖得便宜一些，好多人来买。”钱师傅笑着说，他早上7时到的，这一三轮车菜当时已经快卖完了，只剩一点便宜卖了，他还赶着回家下地呢！“经常在这卖，有些顾客都已经很熟了，专门来买我的菜，我给他们的价格也便宜一些”。

正在挑选青菜的陈女士提起买菜的经验，侃侃而谈，“买菜重要的要看人，菜农卖的菜就比小贩卖的便宜还新鲜，价钱也容易商量”。她每天早上出来散步时路过菜市场，就会顺便买一些蔬菜捎回家，因为菜农一般都急着卖完赶回家，而且菜农手中的菜是一手货源，成本较低。和陈女士有同样经验的还有市民刘老太。她说，她家住沙河南滨河公园附近，每天早上没事就会到河北的菜市场上逛逛，顺便买些便宜菜带回家。“买菜时最好能约上几个邻居一起去，人多一次买的量多，价钱也能压得更低些。”刘老太说。

## 左邻右舍 合伙批菜划算

□晚报记者 孙建珍

采访地点：康湾农贸市场

便宜等级：整体适中

省钱秘诀：拉着各种时令菜的大小车辆进进出出，选购各种菜的市民络绎不绝，招呼生意的批发商们忙得不亦乐乎……“茄子咋卖的？多少钱一斤？”“我们这只批发，不零售。”批发商对记者说。康湾农贸市场是我市规模最大的蔬菜批发交易中心，昨日7时许，记者来到康湾农贸市场，探寻菜价，看到这里已然一派繁忙景象。

当日11时30分，记者再次来到康湾农贸市场，市场内的批发商虽然不及早上繁忙，但来市场买菜、批菜



图一

的人还很多。黄瓜的批发价为每公斤0.4元，茄子的批发价为每公斤1.3元，豆角的批发价为每公斤4.4元，西红柿的批发价为每公斤1.1元，辣椒的批发价为每公斤1.7元……在菜市场转了一圈后，记者发现比起一般菜市场，康湾市场的菜价便宜不少。但记者采访发现，这里的菜一般都是批发，很少零售，所以前来市场买菜的市民不是很多。

采访过程中，记者遇到几位合伙来批发菜的市民，她们正在挑选一大袋茄子。说起买菜省钱的诀窍，家住工农路的王女士说，她经常和邻居们一起来这个批发市场买一大袋蔬菜回家分，算下来比零买便宜多了。“每天去菜市场讨价还价很麻烦，干脆和左邻右舍相约一起到蔬菜批发市场买，然后几家一分，既便宜，又不用讨价还价，菜又新鲜。”王女士说。在这个市场上做生意的一位菜老板也说，现在好多市民三五成群地来批发市场批发菜。

## 去超市 买特价菜

□晚报记者 程文琰

采访地点：七一路某超市

便宜等级：整体适中

省钱秘诀：昨天9时许，记者来到位于七一路的一家超市，发现这个时间段蔬菜区最热闹。一把把择得干干净净的青菜码放得整整齐齐供市民挑选，货架上还有各种已经过秤，并且用保鲜膜密封着的蔬菜。“您觉得超市里的菜跟菜市场相比便宜些吗？”记者询问一位年轻女士。“超市蔬菜虽然不及那些大型农贸市场便宜，但比起街道边那些临时菜摊却要便宜许多。”这位女士介绍，因为超市有特殊的供货渠道，批量较大，同时为了增加人气还经常做一些打折活动，推出一些“特价菜”，因此多逛逛超市在这里选购蔬菜，可以“占到一点小便宜”，非常划算。别看这位女士年轻，居家过日子的经验还挺丰富。

记者在蔬菜区转一转，果真发现了当天的几种特价菜：每公斤黄瓜0.4元、青茄子1.3元，都比农贸市场的

菜价还便宜。

“我喜欢到超市选购蔬菜，还有一条很重要的原因，就是不用担心斤两的问题。”这位女士说，自己常担心小贩的称不准，到超市买菜，就没有这个顾虑，“能保证足秤足量，也算是买菜省钱的一种秘诀。”

## 混个脸熟 买菜好讲价

□晚报记者 程文琰

采访地点：八一路农贸市场

便宜等级：整体适中

省钱秘诀：昨天8时许，记者来到八一路农贸市场，蔬菜交易区讨价还价声不绝，热闹非凡，除了有许多步行前来买菜的市民外，还有许多骑自行车到市场内买菜的。家住文明路的王女士几乎每天早上都到这个市场买菜。她告诉记者，过去总觉得农贸市场离家较远，买菜太麻烦，但后来她发现，相较于路边小菜摊，大市场内蔬菜的价格确实要便宜许多。记者发现，王女士跟这里卖菜的几个摊贩都很熟。“这就是我的省钱秘诀！”王女士介绍，买菜要想省钱，不仅要会讲价，还要和卖菜的人交朋友。认准了哪家的菜新鲜，质量好，就定点到这个摊位去买，时间长了大家自然成了朋友，以后买菜时对方在价格上自然会优惠点，有时还会额外给一点香菜、葱之类的“小赠品”。“比如按市场价格每公斤黄瓜0.8元、茄子1.6元、西红柿1.2元，我今天买的这点菜得5元多，可摊贩不但给我省了零头，还送了棵生菜。”王女士说，如果在一个摊点买些土豆，转到别的摊点买黄瓜，再跑到另一家买豆角，就很难还价了。“如果你买得少，摊主又总得赚点钱，那么最容易出现的情况就是要么秤不够，要么价格说一不二，送几根葱就更别想了。”

王女士还介绍，同在一个农贸市场，靠近市场门口的摊位，菜价相对较高，而且不易还价，越往市场里面走，菜价越便宜。因为相比靠近市场门口的摊位，里面的摊位生意会稍差一点，为了吸引顾客，商家都愿意薄利多销。



图二



图三

图一：去超市买特价菜。

图二：农贸市场，脸熟好讲价。

图三：左邻右舍合伙批发蔬菜最划算。记者 王映 摄

部门声音：

## 只要天公作美 菜篮子会越拎越轻

□晚报记者 李瑞才

本报讯 “天冷菜价涨，天暖菜价跌，这是市场的规律。只要天公作美，市民的菜篮子往后肯定会越拎越轻……”昨日，市商务部门工作人员的一席话着实令人心情轻松许多。

市商务部门的相关负责人称，进入5月份以来，我市的蔬菜价格就开始出现大降的局面，特别是部分畅销菜如白菜、黄瓜等降幅都接近50%。在商务部门上周重点监测的18个品种中，15种的价格是下跌，仅有3种反季节菜的价格呈现出上涨趋势。虽然菜价和去年同比还是显得有些高，但基本上不影响

居民的生活及消费了。

监测数据显示，上周，我市的大白菜、圆白菜、黄瓜、生菜、茄子和西红柿的跌幅最大，分别较4月份下跌了46.83%、45.14%、40%、36.14%、33.33%和31.76%；芹菜、青椒、辣椒、油菜、苦瓜、蒜头、白萝卜、豆角和洋葱跌幅分别为22.82%、21.56%、19.36%、18.82%、18.75%、18.27%、15.31%、14.04%和9.26%；生姜、土豆和冬瓜价格上涨，涨幅分别为2.92%、5.34%和17.42%。这位负责人表示，随着盛夏来临，本地时令蔬菜将会扎堆上市，预计近期，我市的蔬菜价格仍然有较大的下跌空间。

## 发育差、个头矮、智力低，都是尿床惹的祸—— 紧急寻找60名5种特征的尿床孩子

医学认为，儿童3周岁以上尿床是病，称为“小儿遗尿症”，是脏腑疾病的显性表现，典型症状是沉睡难醒。长期尿床会影响儿童身心健康，导致长不高、发育差；生活中脾气大、性格内向、怕见生人；学龄期注意力难集中、发言不积极、讲话显得笨拙等。有些尿床孩子被同学嘲笑，心理压力很大。尿床长期得不到重视会对孩子生长发育、智力开发、性格培养造成影响，家长切不可掉以轻心，应尽早接受治疗。

【特别提醒】：“小儿遗尿症的防治与护理”活动6月14日~16日陆续在我省各地市全面展开，特邀请全国遗尿专家、教授来豫为尿床儿童义诊，免挂号费、诊疗费，药费大幅补贴，同时赠送儿童书籍一本及尿床康复资料一套。凡电话报名预约者均可获赠儿童精美礼品一份，请速尿家长提前报名预约！

第一种：睡眠沉，迷糊难叫醒的尿床孩子；第二种：夜尿多，尿急难憋牢的尿床孩子；第三种：性格内向、胆小、脾气大、行为孤僻的尿床孩子；第四种：上课注意力难集中、记忆力差、多动坐不住的尿床孩子；第五种：挑食厌食、面色萎黄、手脚冰凉、免疫力低的尿床孩子。

报名电话：8837100