

## 控制预算？在 Costco 买 13 种东西价廉物美

虽然美国通胀有所缓解,但食品杂货类的价格仍居高不下,即使在美国知名连锁店 Costco 购物时,也会感受到通胀的影响。

不过,如果你想严格控制预算,即使有些商品涨价了,你仍然可以通过在 Costco 购买其它一些食品和日用品来省钱!

因此,如果你最近手头有些紧,下次前往 Costco 购物时,这里有一些商品可以为你节省额外费用。

### 1. 冷冻水果

Costco 的冷冻浆果很便宜,可以用来制作冰沙、甜点和松饼。与在其它超市购买水果相比,Costco 的冷冻水果肯定会为你省钱。

在《食品成分与分析杂志》(Journal of Food Composition and Analysis)上发表的一项研究,针对冷冻和新鲜储存的水果和蔬菜进行了分析,发现在许多情况下,与新鲜的相比,冷冻的青花菜、豌豆、玉米和蓝莓等食物,都含有较高的维生素 C、β-胡萝卜素和叶酸,原因是这些营养素储藏在冰箱冷藏室期间,会逐渐减少。拿冷冻菠菜与新鲜菠菜来对比,冷冻菠菜的纤维、铁、叶酸和钙的含量,明显高于新鲜菠菜。

而且,在 Costco 购买大包装的新鲜水果也是存在风险的,如果购买大量草莓或蓝莓,很有可能在变质前吃不完。

### 2. 鸡蛋

虽然鸡蛋的价格已经回落,但仍然不低,这意味着在 Costco 买鸡蛋价廉物美。

Costco 提供不同类型的鸡蛋选择,与当地超市相比,其鸡蛋更大个,可以帮助会员节省每个鸡蛋的成本。

### 3. 意大利面

Costco 有多种不同类型的面食,可以以便宜的价格买到。

如果想品尝一顿传统面食,请务必同时购买 Costco 的面食酱和一袋肉丸,这样一家人就会有一顿丰盛大餐。

### 4. 意大利千层面(lasagna)

在工作或上学一整天后,将意大利千层面放入烤箱是制作丰盛晚餐的简单方法。如果预算有限,可以考虑 Costco 的 Kirkland Signature Lasagna,享受额外优惠。

许多人在 Reddit 大赞, Kirkland 意大利牛肉千层面让用餐变得轻而易举;一位用户写道:“从价格、质量和便利性而言,它都无懈可击。”还有人称其是“最佳冷冻千层面”。

### 5. 麦片

Costco 出售大量传统谷物食品,对于想要在预算内享用丰盛早餐的成年人来说,选择很多。

### 6. 橄榄油

Kirkland Signature 有机特级初榨橄榄油(Organic Extra Virgin Olive Oil)是高质量的橄榄油。

将 Costco 橄榄油与当地杂货店的橄榄油进行比较,并按体积细分成本,你会发现 Costco 的价格更实惠。

### 7. 纸制品

与其它零售商相比,Costco 的大包装卫生纸价格非常优惠,且有多种类型,适合家用和商用,而且批量购买的卫生纸不会很快用完,适合囤货。

在 Costco 买纸巾也是个好主意。

### 8. 餐厅卡

Costco 的礼品卡价格低于其面值。Costco 有些餐厅礼品卡非常便宜,让你在预算有限时,享受餐厅用餐的快乐。

### 9. 处方药

Costco 以优惠的价格提供常见的处方药,无需会员资格就可购买。

### 10. 枫糖浆

Costco 的枫糖浆堪称价廉物美,与当地超市类似商品相比,它是一个很好的选择。

Kirkland Signature 品牌枫糖浆



是 100% 纯枫糖浆,不含有额外的甜味剂。

### 11. 整块牛肉

牛肉的价格一般不菲。在预算有限又想吃到牛肉时,可以在 Costco 买整块的肉,会比切好的肉便宜,这对食用量很大又想省钱的大家庭非常有用。

### 12. 洗碗机洗涤胶囊(Dishwasher Detergent Tabs)

在 Costco, Kirkland 品牌柠檬香味(Kirkland Signature Platinum Performance UltraShine)洗碗机洗涤胶囊每盒共 115 个,每盒售价 13.99 美元或每个胶囊 0.12 美元。

在 Kroger (克罗格), Finish Powerball Quantum Dishwasher 洗涤剂片,每袋 50 片,售价 17.49 美元或每片约 0.34 美元。

### 13. 烤鸡

Costco 出售的整只烤鸡(roisserie chicken)从 2009 年以来就没涨过价,即便在去年通胀达到高位的时候,价格依然不变。而鸡肉又是很多家庭常吃的富含蛋白质的肉类。

Costco 的烤鸡至少有三磅重,而其它超市销售的烤鸡重量通常是一磅半到两磅。

这些鸡先在工厂进行调味,然后运到 Costco。虽然这里的烤鸡是加工食品,但是却没有太多额外成分。平均一只烤鸡约含有 460 毫克的钠。

它确实可以帮助你节省在通货膨胀情况下省下的钱。

一只烤鸡一顿吃不完,可以将剩菜作为其它菜肴的配菜,如制作美味的鸡肉沙拉或鸡汤等。

## 别花冤枉钱！在 Costco 购物应该知道的 6 条“潜规则”

美国仓储式连锁店 Costco (好市多)拥有 1 亿多会员。在这自 1980 年代初期以来从未见过的通货膨胀最猖獗的一年, Costco 通过将食品到汽油的所有商品的价格保持在尽可能低的水平,吸引会员去 Costco 购买价廉物美的食品和日用品。

虽然在 Costco 购物通常都会省钱,但知道一些潜规则,会让购物更明智。为了让 Costco 会员的购物之行更顺畅,超级粉丝最近分享了一系列在 Costco 商店购物的不成文规则、提示和技巧。虽然有些看起来有点老生常谈,但即便是老会员也会忘记这些规则,记住它们没有坏处。

### 1. 针对有限的产品 立即购买

在涉及到季节性或限量库存商品时,可以放纵一下冲动购物习惯。如果你看到一件很吸引人但通常没有库存的商品,请在第一次看到它时买下。一条 Reddit 热门评论写道,“等待下一次购物之旅再买,通常会让人后悔,因为你可能再也看不到它了。”

### 2. 知道如何阅读价格标签

注意 Costco 的价格。以 .97 结

尾的价格标签表示商品正在打折,而以 .49、.79 或 .89 结尾的价格则表示 Costco 从制造商那里获得了特价商品。标价牌右上角若出现“\*”字样就代表是出清品,卖完即不会再补货,但不一定会减价。

### 3. 不要空腹购物

如果你饿着肚子走进 Costco 门店,很有可能你会带着超出预算的食物出去。在 Costco,从试吃摊位到储备丰富的面包店,这些美食看起来都会格外诱人。但如果你买多了,可能最终会扔掉其中大部分食物,造成浪费。

### 4. Kirkland 品牌产品质量上乘

Costco 粉丝都知道该公司自产品牌 Kirkland 始终是好质量的代名词。超级粉丝经常称赞 Kirkland 品牌的法国伏特加、橄榄油、枫糖浆、花生酱、杏仁酱和电池等。Kirkland 品牌产品和同等质量商品相比,价格便宜很多。

### 5. 到 Costco 门口前就准备好会员卡

为了避免门口交通拥堵,并让 Costco 员工更轻松,请务必在进入、结账离开时准备好会员卡。网友

写道:“不要走到门口才开始翻你的钱包。”

### 6. 多利用美食广场和汽油

不要忘记 Costco 最受欢迎的两项省钱福利:防通胀美食广场(Food Court)和低价加油站(并非每家 Costco 都有加油站,但 Costco 的汽油便宜且优质)。热狗和苏打组合价格仅为 1.50 美元,自 1985 年以来一直保持不变。加油站应用程序 GasBuddy 表示, Costco 连续第五年成为全国最便宜的加油站。在 Costco 加油站汽油非常便宜,这些都可以弥补你付出的会员年费。

# 爱心老人活动中心

## Agape Health Management, Inc

www.agapehealthva.com

- 照顾日常生活需求
- 每天专车接送至日间活动中心
- 提供营养丰富的中式早餐、点心、午餐
- 设备完善、健康安全、活动内容丰富多彩
- 提供日间、居家双重护理
- 提供日常翻译、预约看病等服务
- 为身体功能障碍者提供康复物理治疗及专业护理
- 拥有爱心专属药房

联系电话:

571-409-3345 (海伦)  
571-599-2570 (丽莎)  
703-354-2323 (传真)  
703-354-6767 转 112 (办公室李小姐)

急聘 RN, PCA: 男女护工多名(有 PCA 证书优先)、全职/兼职护士(RN)

6349 Lincolnia Road, Alexandria, VA 22312

3850 Dulles South Ct, Chantilly, VA 20151

维州最完善的活动中心