超市掃標十秒法：純淨成分指南

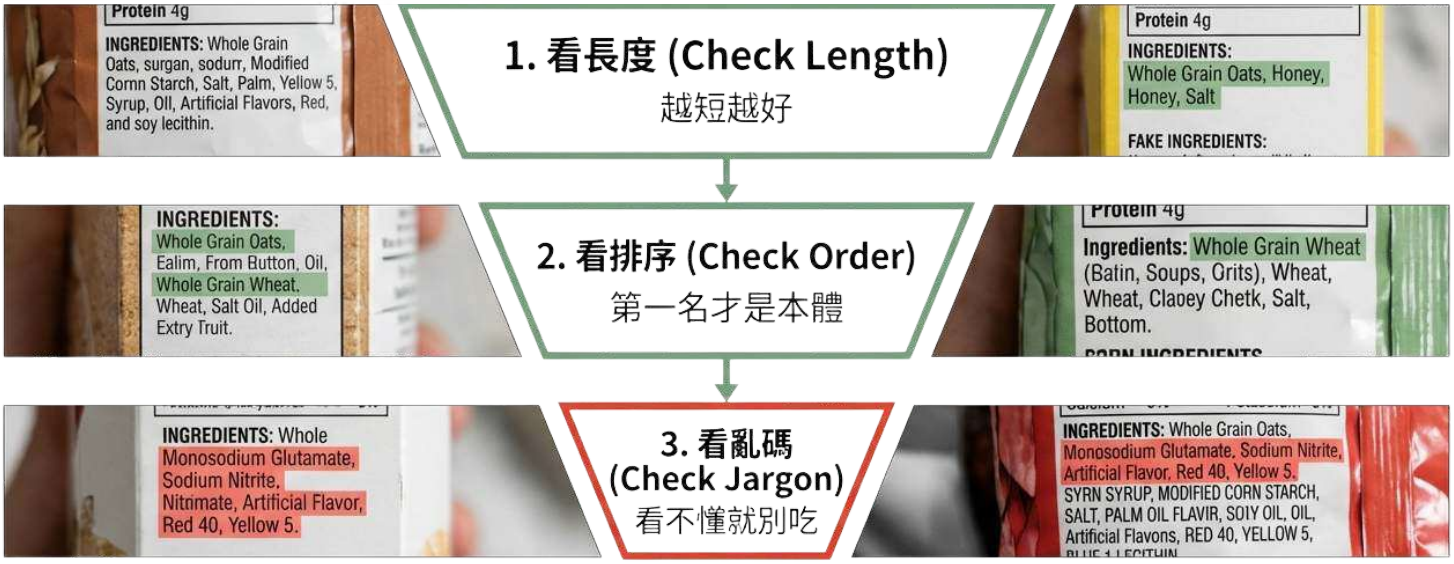
穿越行銷迷霧，找回真實食物的實戰手冊

不要看正面，翻過來找真相

去超市買東西時，請忽略包裝正面的廣告文案。

那些漂亮的關鍵字是為了銷售設計的。成分表才是唯一的真相。

超市掃標 10 秒法



Step 1 看長度：超過三行直接 Pass

INGREDIENTS: Whole Grain Oats, Honey, Salt.

接近食物原貌

INGREDIENTS: Enriched Bleached Flour (Wheat Flour, Niacin, Reduced Iron, Thiamin Mononitrate, Riboflavin, Folic Acid), Sugar, Corn Syrup, High Fructose Corn Syrup, Vegetable Oil (Palm, Soybean, and/or Cottonseed), Cocoa (Processed with Alkali), Contains 2% or Less of: Leavening (Baking Soda, Sodium Aluminum Phosphate), Salt, Artificial Flavor, Soy Lecithin, Red 40, Yellow 5, Blue 1.

加工繁複

原則

成分表越短，代表越單純。

執行

如果成分表長到需要換行，甚至超過三行，通常代表加工過程極為複雜。請直接放回架上。

實例對決：你買的是豆漿還是化學湯？

成分：水、黃豆

成分：水、黃豆、**砂糖**、**乳化劑**、**香料**、**鹿角菜膠**...

若出現砂糖或看不懂的添加物，一律不買。

Step 2 看排序：排第一名的才是真面目

法規真相：

法規規定成分必須依照「含量多寡」由高至低排列。

核心觀念：

排在第一位的成分，就是這個食物的本體。不要被產品名稱誤導，排序才算數。

Step 3 看亂碼：看不懂的字，身體也認不得

原則：相信你的直覺。

執行：如果在成分表裡看到一堆唸不出來、看不懂的化學名詞，通常就不該吃進去。這些「亂碼」通常是為了延長保存期限或欺騙味覺，而非滋養你的身體。

紅色警報（一）：虛假的甜味與色素

人工甜味劑 (Artificial Sweeteners)

- 阿斯巴甜 (Aspartame)，蔗糖素 (Sucralose)，糖精 (Saccharin)

雖然零熱量，但長期攝取可能影響代謝健康。

石油基色素 (Petroleum-based Dyes)

- 紅色 40 號，黃色 4 號，藍色 1 號

只為了讓顏色鮮豔，對營養毫無幫助。

紅色警報 (二)：為了貨架壽命，犧牲你的健康

人工香料與防腐劑

人工香料，苯甲酸鈉，
己二烯酸鉀

延長保存期限或欺騙味覺。

看不懂的化學名詞

羧甲基纖維素，焦磷酸鈉，
單雙甘油酯

這些是高度加工的標誌。

超市掃標 10 秒法：重點速查

Step 1

長度 < 3 行

Step 2

排序第一名是本體

Step 3

拒絕亂碼

拒絕往來戶 (Blacklist)

- 阿斯巴甜 (Aspartame)
- 紅色/黃色/藍色色素
- 苯甲酸鈉 (Sodium Benzoate)
- 看不懂的化學式

截圖保存，下次購物時隨時查看。

高效採買：傳統市場挑選食材10金律

PHASE 1: 戰略準備

金律 01：列出「執行指令」清單再出發

效率始於玄關。出門前花 30 秒進行「健康盤點」。

- **確認需求**：家人近期身體狀況？（例：需要高蛋白？還是高纖維？）
- **數位筆記**：在手機寫下明確待辦清單。
- **現場執行**：到市場只需專注「看到、買到、勾選」。

Key Benefit: 有效阻斷衝動購物，節省腦力。

PHASE 2: 視覺過濾

金律 02：鎖定「原型食物」

採買的大方向，以「看得出它原本長什麼樣」的食材為主。

YES (原型)

整塊肉、新鮮蔬果

NO (加工)

剁碎重組、看不出原貌、過度加工食品

PHASE 2: 視覺過濾

金律 03 & 04：跟著時間買—「當季」是 CP 值最高的保證

1. 當季（Seasonal）的邏輯

- 供應量大 = 價格親民
- 風味到位 = 最好吃

2. 進口（Imported）的陷阱

- 為了耐受長途運輸，往往消耗了新鮮度。
- 非當季進口品通常量少價高，且不一定美味。

市場裡最值得買的不是包裝最精美的，而是「當季」作物。

PHASE 2: 視覺過濾

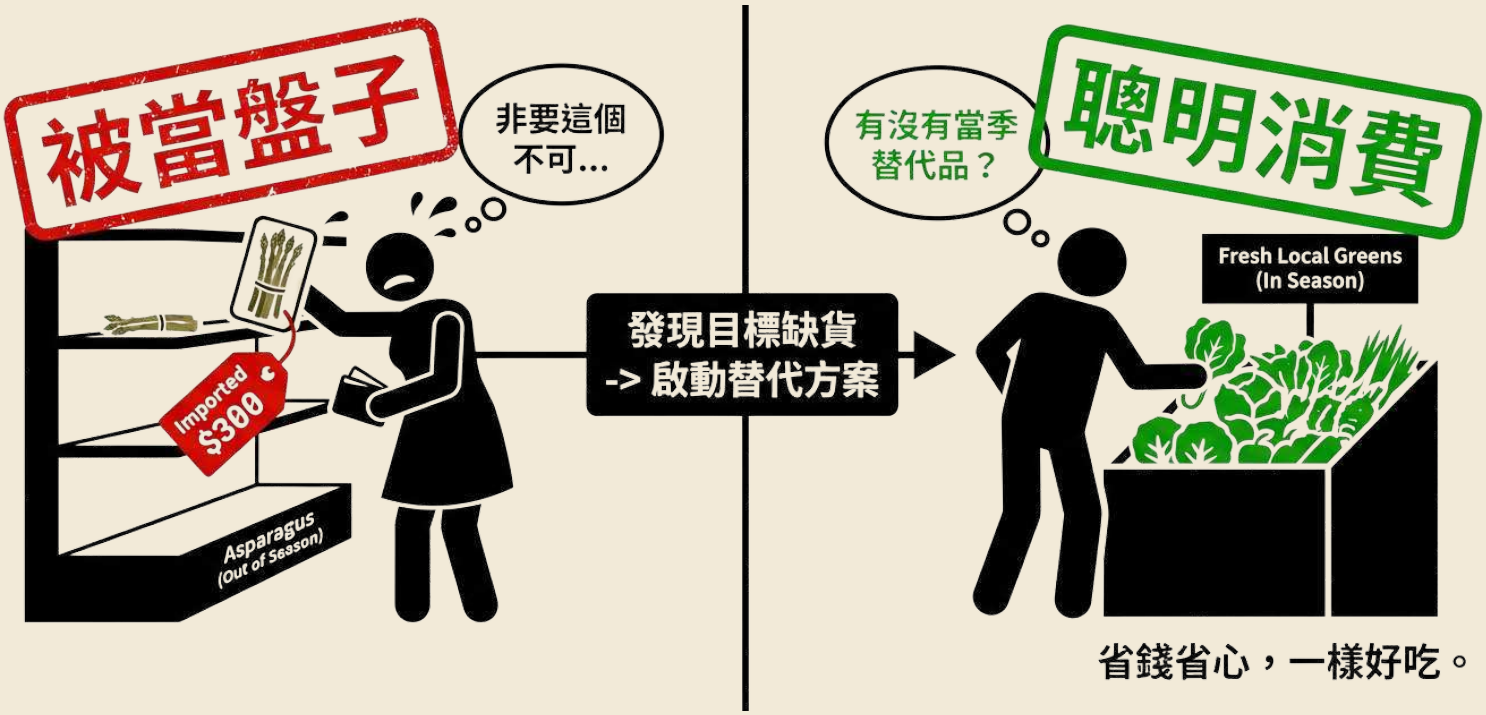
金律 05 & 06：跟著土地買—「國產」與「替代」的智慧

為什麼選國產 (Domestic)？

新鮮無時差：從產地到餐桌距離最短，營養流失最少。
存活率高：在自家冰箱的耐放度通常比進口蔬菜高。
風土對味：在地風土養出的甜味最適合。

缺貨怎麼辦 (Substitution)？

遇到想買的缺貨或非產季？
問自己：「有沒有當季的替代品？」
Result：省錢、省心，一樣能煮出美味。



PHASE 3: 決策外包

金律 07 & 08：精準提問劇本

Script A: The Quality Check (直接問招牌)

「老闆，今天哪一樣狀態最好？」

Why it works : 老闆為了留住客人，通常會推薦當天狀態最佳的食材。

Script B: The Purpose Statement (講清楚具體用途)

「我要做早餐乾煎用的，小朋友要吃。」

Why it works:
讓老闆幫你挑選最適合、最好咬的部位。

PHASE 3: 決策外包

金律 09：必學大絕招—請老闆代挑

「老闆你是專家，我不會挑，拜託你幫我選一隻好吃的！」

這句話把球丟給老闆

享受超市沒有的 VIP 服務

建立信任關係

PHASE 4: 現實檢核

金律 10：結帳前的「可行性檢查」

Reason: 它不適合忙碌的平日早上。

傳統市場採買捷徑總表 (Summary)

Phase 1: Plan 1. 列出清單：健康盤點，寫下待辦。	**Phase 2: Scan** 2. 原型食物：避開看不出原貌的加工品。 3. 優先當季：CP值最高。 4. 避開非當季進口。 5. 找當季替代品。 6. 國產首選：新鮮無時差。
Phase 3: Ask 7. 問哪樣狀態好。 8. 講具體用途。 9. 請老闆代挑。	**Phase 4: Check** 10. 洗/切/煮檢查：兩個 YES 就放下。

Part 3

廚房油品採購指南

配置規劃．結帳前檢查．採買決策　三張圖看懂怎麼選油

一張圖看懂廚房油品配置

(Kitchen Oil Setup in One Slide)

冷盤/涼拌 (Cold/Salad)

- 特級初榨橄欖油 (EVOO) ✓

中式熱炒 (Daily Stir-Fry)

- 高油酸葵花油 (High Oleic Sunflower) ✓
- 動物油 (Animal Fat) ✓

高溫/鐵鍋 (High Heat/Iron Pan)

- 精煉酪梨油 (Refined Avocado Oil) ✓

避雷區 (Avoid)

- 一般大豆油 (Generic Soybean) ✗
- 玉米油 (Corn Oil) ✗

結帳前的 3 秒檢查：請看瓶身英文

一張圖看懂採買決策

類型 (Type)	辨識關鍵字 (Keywords)	優點 (Pros)	盲點 (Cons)	適合用途 (Usage)
物理壓榨 (優先)	冷壓、初榨、特級初榨、物理壓榨	風味與植化素保留較多	通常更怕高溫、價格較高	涼拌、淋燙青菜、低~中溫料理、出鍋補香
物理精煉 / 螺旋壓榨 (鐵鍋主力)	Physically Refined, Expeller Pressed, Solvent-free	較耐高溫、不易提早冒煙、製程更安心	品牌差異大 (需確認瓶身標示)	大火快炒、煎魚煎肉、鐵鍋物理不沾
化學萃取後精煉 (少用)	refined / 精煉 / 純OO油	味道中性、耐高溫、便宜	製程資訊常不透明、植化素較少	若使用以底線為原則：「不冒煙、短時間、不回鍋」
調和油 (避雷)	調和、blend、混合植物油	價格便宜、味道穩定	成分比例不透明	不建議當家中主力油