



图文转载自：《畅游行》

# 今天就购买裸包装食品吧！

零垃圾生活的其中一个重点就是：购买裸包装食物。

但并非所有商店都可以自备容器购物。那究竟要上哪儿才可以找到这些没有包装、不会产生垃圾的产品呢？

其实这样的店有千千万万个，我将把它们归类成以下4种类别：

## 1. 巴刹/菜市/夜市

越生活化的地方越少包装，这句话在巴刹/菜市/夜市特别容易验证。小贩们批发采购货品，再以篮子箱子装好摆在摊位上，只要你肯自备容器，基本上在这些地方就可以买到大部分生活所需的食品。

小贩们一般就是老板，不止有问必答，大多也非常欢迎顾客少用塑胶袋。偶尔遇到老板心情好，还会因为你自备容器而送你葱呢！

**可购得物品：**新鲜蔬果、鸡蛋、海鲜及肉类、面包、小吃等。

**贴士：**脸带微笑、有礼貌地请老板将食品装在自己的容器里，一般上小贩都不会拒绝。



小贩们一般就是老板，不止有问必答，大多也非常欢迎顾客少用塑胶袋。偶尔遇到老板心情好，还会因为你自备容器而送你葱呢……

## 2. 传统杂货店

同样的，越是传统的店，越少垃圾，因为垃圾可是个新概念，古人可从来不浪费！

古早味杂货店往往可以淘到不少散装食材，这些食材有的装在大麻袋里，有的则装在由供应商提供的可重复使用的大铁桶。一般上杂货店的出货量高，所以食材就算没有独立包装，也能够保持新鲜。

在古早味杂货店购物，除了可以减少包装垃圾，价格也比大型超市便宜许多。和巴刹/夜市/菜市一样，和老板聊聊天做做朋友，就会发现购物不再只是买东西还钱，也可以是充满人情味的嘘寒问暖！

**可购得物品：**干货、药材、谷粮、坚果、调味品等。

**贴士：**将食材装进容器前，务必称好容器的重量，这样才不会吃亏哦！

## 3. 家庭作坊

现在手工达人越来越多，摆在网上卖的产品琳琅满目，从布卫生棉、手工皂、酱料到化妆品，无一不包。

跟家庭作坊买东西的好处是，你可以直接跟制作产品的人沟通，了解产品背后的生产流程和使用的原料，用起来更放心。

为了达到零垃圾的目的，你还可以跟商家讨论重复使用容器（例如酱料的罐子），甚至零垃圾包装的

可能！

许多家庭作坊提供邮寄服务，所以无论你身在哪个角落，都可以轻松买到所需用品。

**可购得物品：**布卫生棉、个人护肤用品、化妆品、自制酱料、清洁剂等等。

**贴士：**务必和商家沟通好，避免因邮寄而产生不必要的垃圾。

## 4. 超市

很多人听到“零垃圾生活”，便觉得我再也不能到超市购物，因为超市售卖的产品全都有包装。其实这么说不完全正确，虽然超市到处都是包装产品，但如果稍微留意，不难发现大部分超市都有一个“裸包装区”。

这个区一般和生鲜食品摆在一块，售卖谷粮、香料、零食、干货等等，我还曾经在一家大型连锁超市找到少见的散装咖啡豆呢！

根据我不科学的观察总结，一般上超市越大，裸包装区也越大，可以一次过买到不少食物。

**可购得物品：**新鲜蔬果、香料、芝士、腌制品、谷粮、坚果、零食等。

**贴士：**由于超市客流量较高，建议携带质轻的容器或袋子购物，这样就可以直接称重了。