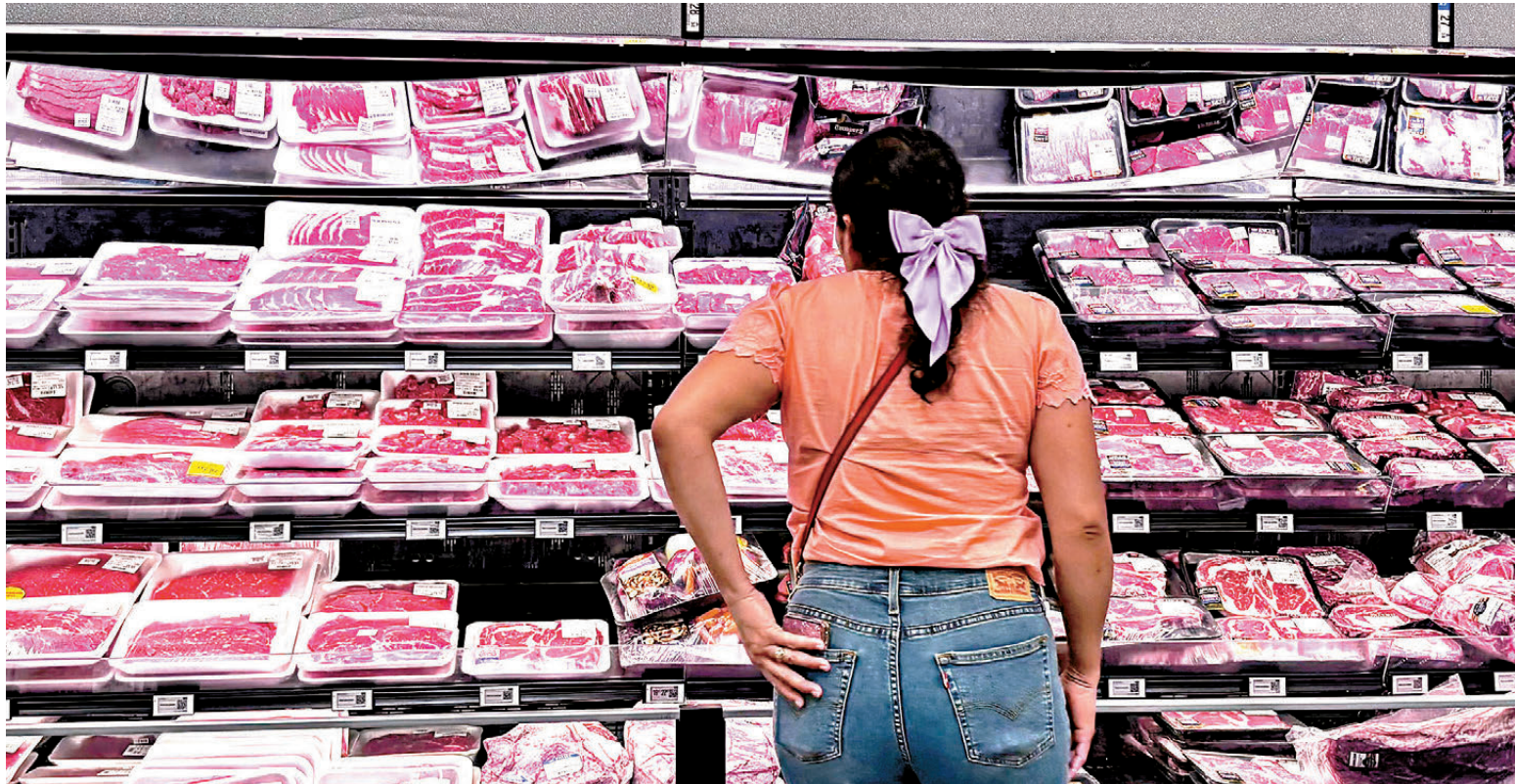


通脹推高「餐桌天梯」 美牛價「坐火箭」變奢侈品

消費者趨選購超市自家品牌或價格更實惠「平替」版本



受氣候乾旱、飼養成本激增及供應短缺等因素夾擊，美國牛肉價格今年飆升至歷史新高，昔日餐桌上的日常主食，如今已成為奢侈消費之選。與此同時，持續高通脹亦全面重塑美國民眾購物習慣，愈來愈多消費者放棄知名品牌，轉而選購超市自家品牌或價格更實惠的「平替」版本。

●香港文匯報記者 廖嫣然

與2020年比 牛肉整體價格漲65%

美國勞工統計局數據顯示，截至今年上半年，全美牛肉價格按年上漲11.8%。與2020年相比，牛肉整體價格累積上漲65%，生牛排漲幅更達70%。美國農業部報告指出，全國牛類牲畜總數按年減少0.35%，是1951年以來最低紀錄，供需失衡嚴峻。

居於聖安東尼奧的梅爾哈夫以往每周烹製4次肋眼牛排，如今每月僅能享用兩次。他無奈表示，為節省開支，現時轉為購買價格較低但肉質偏硬的牛肩肉，花24小時慢燉，以求口感接近優質牛排。餐飲業亦調整策略，業界大量採購相對便宜部位，通過扎孔、鹽水浸泡軟化肉質，同時推出加入其他食材的牛肉丸或碎肉漢堡等親民菜式。調查顯示，多達55%美國消費者已減少或停止購買牛肉。

13款昔日旗艦產品不再物有所值

在通脹與預算緊縮雙重壓力下，眾多知名品牌光環逐漸褪色。據報市面上至少13款昔日旗艦產品不再物有所值，因消費者能以更低價格買到品質相若的替代品。家樂氏彩虹水果園家庭裝在沃爾瑪打折時售4.48美元（約35.1港元），但自家品牌大包裝僅約3美元（約23.5港元），另一超市版本更只需2美元（約15.7港元）。家樂氏玉米片9.6盎司裝售近4美元（約31.4港元），超市品牌的18盎司裝僅2.45美元（約19.2港元）。

飲品方面，純品康納46盎司橙汁約5美元（約39.2港元），超市自家品牌52盎司裝僅約4美元（約31.4港元），有消費者認為風味更勝一籌。開特力28盎司裝在藥房售3美元（約23.5港元），另一超市自家品牌運動飲料以7美元（約54.9港元）提供12

盎司裝共18瓶。調味品同樣競爭激烈，美乃滋30盎司裝售近7美元，自家品牌僅3美元；牧場沙律醬2.39美元（約18.7港元），自家品牌分量多一倍僅售2.32美元（約18.2港元）。

零食及奶製品方面，罐裝芝士售5.57美元（約43.7港元），自家品牌及其他版本以2.67美元（約20.9港元）及相若價格發售，部分用家認為後者味道更佳。汽水兩公升裝近5美元，超市自家品牌僅1.09美元（約8.6港元），另一選擇更只需1美元（約7.84港元）。有機牛奶半加侖裝約6美元（約47.04港元），超市自家品牌僅約4美元，另一款3瓶套裝售13.5美元（約105.8港元），品質備受好評。

面對百物騰貴，從捨棄優質牛排到擁抱超市平替貨，美國消費者正以實際行動，在居高不下的物價中尋找生存之道。

美國超市大洗「牌」 漸擺脫窮人標籤

從手頭吃緊的家庭到收入較高的消費者，愈來愈多美國人開始減少購買價格較高的知名品牌，轉向超市自家品牌。食品與能源價格上漲，加上對工作前景的不安，正讓「精打細算」變成跨越收入階層的消費習慣，過去常被視為品質較差的超市自家品牌，也逐漸擺脫「窮人才買」的標籤。

路透社報道，市場研究公司NielsenIQ數據顯示，今年1月至5月，平價零售商銷售額較去年同期增長11.6%，傳統零售商僅增長2.3%。這股追求低價的消費趨勢，不僅出現在經濟拮据家庭，也逐漸擴及收入較高、但希望減少日常開支的消費者。

61歲房屋裝修工彼得森過去習慣到Whole Foods或Kroger購買蔬果和牛奶，如今卻成為平價連鎖超市Aldi的忠實顧客。雖然目前仍有穩定工作，他依然覺得整體經濟環境十分脆弱，「工作沒有保障，所有東西都貴得離譜。」

促使零售商重新看待自家品牌

這種轉變促使零售商重新看待自家品牌。過去自家品牌主要被當作吸引慳錢一族、對抗價格競爭的工具；如今沃爾瑪、Target、Kroger及Albertsons等業者都增加自家品牌商品，希望將其發展為新的增長來源。沃爾瑪2024年推出自家食品品牌bettergoods，首



●美國民眾在超市購物。

資料圖片

批約有300款商品，是該公司20年來規模最大的自家食品品牌上市計劃，商品包括冷凍食品、乳製品、零食、飲料、意粉及湯品等，多數售價低於5美元（約39港元）。沃爾瑪美國業務行政總裁古吉納今年5月在業績電話會中表示，bettergoods已幫助公司吸引新顧客，尤其是收入較高的消費者。

這股改變也出現在經濟條件較寬裕的家庭。企業東主福克斯平時不必為日常開支發愁，但家中有3名兒子正在讀大學，持續增加的食品雜貨賬單，仍讓她感到每一筆看似不大的支出都在累積。她現在改到美國中西部連鎖超市Meijer，購買價格遠低於Whole Foods的牛肉和雞肉。



▲芝加哥居民在油站加油。

資料圖片

◀美國一家超級市場內，一名顧客正在選購包裝肉。

資料圖片

美經濟「貸」重傷 油價「汽」難消

據早前公布的指標顯示，美國經濟增長緩慢，通脹居高不下，30年房貸利率達到一年新高，消費者信心低迷，顯示民眾的生活要比一年前辛苦。

美國第二季國內生產總值（GDP）按年增長1.5%，低於去年同期的2.1%。同時，聯儲局最重視的通脹指標顯示物價增速有所減緩，但依然在2%的目標值之上。受惠於人工智能（AI）領域的投資激增，企業投資第二季增長8.4%，但低於前一季的10.6%。

長期抵押貸款平均利率在7月底連續第四周上漲，再創一年來最高水平，對希望置業的民眾來說無疑是另一個打擊。抵押貸款機構房地美表示，基準30年期固定利率按息升至6.66厘，逼近一年前的6.72厘；15年期固定利率抵押貸款的借

貸成本也升至6.04厘，顯著高於一年前的5.85厘。

美伊衝突觸發汽油價格上漲，美國民眾對經濟的信心明顯下降。「經濟評議會」表示，7月份消費者信心指數從6月的92.2降至90.8。這一數值今年來一直處於低迷狀態。在2024年底和2025年初，該指數都在100以上。

6月份汽油價格從每加侖4.5美元以上降至約3.7美元，消費者信心略有改善。不過隨着中東衝突升級，國內普通汽油平均價格再度上漲。美國汽車協會數據顯示，汽油價格已從每加侖3.85美元上漲至4.11美元。申領失業救濟金的人數也有上升。勞工部數據顯示，截至7月25日當周，全美失業救濟金申請人數增加9,000人，達到19.7萬人。

生活成本逼人太甚 24歲情侶「金蟬脫殼」

美國伊利諾州一對24歲情侶為逃離國內高昂生活成本，定下一年儲蓄6萬美元（約47萬港元）的目標，並透過賣車、兼職及嚴格節流等策略，最終成功達標，如願搬到哥斯達黎加生活。

決心移居哥斯達黎加

女主角艾比任職物業副經理，她與伴侶路克有感美國生活成本已達不合理水平，終日工作僅能勉強維持生計，遂決心移居中美洲國家哥斯達黎加。根據數據庫網站Numbeo統計，哥斯達黎加平均生活成本較美國低19%，食品雜貨價格低14%，租金更便宜43%，促使二人訂下這項儲蓄大計。

艾比在TikTok影片中分享，他們每天均感到筋疲力盡，她甚至曾懷疑能否達成搬家的目標，但如今回望，若再來一次仍會選擇這樣做。她指出，哥斯達黎加的生活讓她真正能靠自己負擔開支，她也希望深入學習當地的語言、文化與生活方式。

為實現計劃，二人採取多項具體

措施，包括清還學生貸款以便全力儲錢，並出售其中一輛汽車以每月節省700美元（約5,489港元）。路克到餐廳任兼職服務生，每周工作達60小時，二人盡量預先準備餐點，以及要求家人將他們遷居所需的物品當作生日及聖誕禮物饋贈，並在送別派對上舉辦抽獎活動，分送個人物品並收取附有現金的賀卡。

艾比形容最簡單的方法是賣掉第二輛車，而最大挑戰則是每天從早上8時工作至晚上11時，仍要抽空自備膳食。他們善用周六或周日上午預備飯菜，並尋找簡便早餐食譜，有時亦會到兼職的餐廳用膳。

如今二人已在哥斯達黎加落腳，艾比改為遠距離擔任行政助理，原為醫務檢驗師的路克則因未能覓得遠距工作，現時負責料理家務及照顧寵物。艾比表示，當地生活徹底改變他們的儲蓄策略，除開支大幅減少令存錢更自然外，他們堅持在當地購物、自行煮食，並通過每日運動或衝浪節省健身會費，亦始終維持只擁有一輛車的原則。

中東戰爭谷高物價 法國人暑期度假「平價風」



●法國人暑假期間外出旅遊。
資料圖片

中東戰爭與霍爾木茲海峽封鎖，導致法國能源價格上漲並推升通脹。8月是法國人度假高峰期，但飆漲的旅行成本讓不少人轉往國內相對便宜地區度假，又或前往物價較低的國家。

法國經濟瞭望台（OFCE）在一份談及法國2026年至2027年經濟前景的報告中指出，中東戰爭與霍爾木茲海峽封鎖導致能源價格上漲，進而推升通脹指數，並導致購買力下降。法國人普遍習慣在8月度假，剛從諾曼底地區度假回來的巴黎市民班特爾基受訪時說：「所有巴黎人都度假去了。」儘管如

此，塞納河畔卻因巴黎市政府主導的「巴黎沙灘節」而擠滿遊客。

居於法國南部馬賽的蕾雅便是其中一人。她因伴侶哈姆扎仍在巴黎工作，因此來這度假，午後兩人在塞納河畔休憩。面對通脹是否影響他們的暑期計劃？蕾雅說，她與伴侶以前常在馬賽一帶的蔚藍海岸遊玩，「但法國物價變得很貴」，因此「外國人來法國度假，法國人反而去國外度假」。蕾雅還說，法國人會選擇到生活成本更低的國家度假，像是非洲國家。儘管需要買機票，但法國的住宿與飲食都很昂貴，相比之下，出國度假

反而更划算。

最近剛搬到巴黎定居的土耳其人巴雅爾表示，過去15年他都選擇到歐洲度假，據他觀察，俄烏衝突先已大幅影響歐洲物價，如今中東戰爭更讓物價「幾乎每天都在漲」，在巴黎更是明顯。他說，戰爭確實影響着每個人的生活，無論是當地人或觀光客。

班特爾基說，暑期的巴黎又貴又熱，因此她選擇到諾曼底度假；至於她住在法國北部的家人，則選擇到物價更便宜的希臘和西班牙。她還提到物價上漲後，她必須更小心花錢。