

教你輕鬆……

享用新鮮綠葉蔬菜



1. 購買

- ❖ 選擇鮮嫩、葉子鮮亮，沒有黃色或褐色斑點的綠葉蔬菜。

2. 存儲

- ❖ 存放之前：
 - 萵苣和沙拉綠葉蔬菜：用乾紙巾包裹葉子。
 - 含莖的成束綠葉蔬菜（羽衣甘藍、綠葉甘藍）：切掉莖的末端，用濕紙巾包裹住末端。
 - 香草：整束包裹在略濕的紙巾中。
- ❖ 所有綠葉蔬菜不要清洗，放在密封塑料袋中，保存於冰箱中。



3. 清洗

- ❖ 將綠葉蔬菜放入碗中，用水浸泡。
- ❖ 抖動水底下的綠葉蔬菜以去除任何污物。讓污物沉澱。
- ❖ 慢慢地將綠葉蔬菜拿出來，然後把水倒掉。如果需要，可重複清洗。

4. 製備

- ❖ 在油中煎炒洋蔥和大蒜。加入綠葉蔬菜，烹煮直至變軟。
- ❖ 將菠菜或羽衣甘藍同冷凍水果混合製作奶昔，或與豆類混合製作美味醬料。
- ❖ 將切碎的綠葉蔬菜加入湯、燉湯和意大利麵醬中。烹煮直至變軟。
- ❖ 在切碎的生綠葉蔬菜中加入水果、其他蔬菜、堅果或豆類，製作健康沙拉。



如需健康飲食的提示，請在 Facebook 上關注「Eat Healthy, Be Active NYC」，

網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。

如需有關 Stellar Farmers Markets 的詳細資訊，請造訪 [nyc.gov](https://www.nyc.gov) 並搜尋 farmers markets（農夫市集）。

如需健康食譜，請造訪 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)。

NYC
Health

Just Say Yes
to Fruits and
Vegetables

此份資料是由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Assistance Program, SNAP) 贊助的。SNAP (先前在紐約稱為「糧食券計畫」(Food Stamp Program, FSP)) 為低收入者提供營養援助。這項計畫能協助您購買營養食品，攝取更好的飲食。若要瞭解詳情，請聯絡：800-342-3009 或造訪：[myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)。USDA 是一個機會均等提供者和雇主。根據聯邦法律 USDA 政策，本機構禁止因種族、膚色、國籍、性別、年齡、宗教、政治信仰或殘障情形而遭到歧視。若要投訴歧視，您可以致函：USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 或致電 202-720-5964 (語音及 TDD)。