农贸市场食谱

点击下面的水果和蔬菜以选择简单而美味的食谱

- 苹果
- 甜菜
- 黑豆
- 蓝莓
- 炖青菜
- 西兰花
- 球芽甘蓝
- 冬南瓜
- 卷心菜
- 胡萝卜
- 鹰嘴豆
- 玉米
- 黄瓜
- 茄子
- 果味水
- 四季豆
- 生菜
- 甜瓜
- 桃子
- 梨子
- 灯笼椒
- 李子
- 土豆
- 南瓜
- 水萝卜
- 菠菜
- 草莓
- 西葫芦
- 红薯
- 蕃茄
- 西瓜
- 冬青菜

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 **facebook.com/eatinghealthynyc**
如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 **nyc.gov** **并搜索"farmers markets"（农贸市场）。**
访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为"食品救济券计划"(FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW， Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

NYC Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

苹果

要点

- 选购窍门是，挑选表皮光滑、有光泽且无碰伤的脆苹果。
- 准备新鲜苹果时，清洗干净即可食用。苹果皮可以食用。
- 要使苹果保鲜，可将未洗的苹果放入冰箱中保存三到四周的时间。
- 苹果（尤其是果皮）富含纤维，可帮助您保持排便通畅。

苹果酱

材料：

6 个苹果，去核并切丁
1 茶匙肉桂（可加也可不加）

做法：

1. 将苹果、肉桂和 1 杯水倒入中锅中。
2. 用大火将苹果煮沸，并不断搅拌。
3. 再转用中火将苹果炖 30 分钟，或直到苹果变得很软为止。不断搅拌。
4. 保留苹果块，或用叉子将其捣成泥，以使苹果酱更加细腻。
5. 趁热或冷藏后食用。
6. 冷藏未吃完的部分。

份量：6 人份。

煸炒苹果梨子

材料：

2 茶匙植物油
2 个苹果，切碎
1 个梨子，切碎
2 汤匙柠檬汁
½ 茶匙肉桂
⅛ 茶匙豆蔻粉

做法：

1. 中火加热大锅中的油。
2. 倒入苹果，炒 3 分钟。
3. 然后倒入梨子和柠檬汁。再炒 3 分钟。
4. 洒上肉桂和豆蔻粉。继续炒 3 分钟。
5. 装盘即可食用。
6. 冷藏未吃完的部分。

份量：6 人份。

改编自 www.diabetic-recipes.com

小提示

- 将柠檬汁挤到切开的苹果上，可有效防止苹果变为褐色。
- 可随身携带一个苹果当做零食。
- 可将煮熟或未煮熟的碎苹果加入到燕麦片中。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：

- 清洗苹果。
- 在苹果切片上涂上花生酱。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc
如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。
访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为 "食品救济券计划" (FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

甜菜

要点

- 选购窍门是，挑选紧实、光滑且颜色饱满的深色甜菜。
- 准备甜菜时，摘掉叶子，留下 1 英寸长的茎。擦洗干净。甜菜根和皮可以进行烘烤、煮熟或生吃。
- 要保鲜，将甜菜叶和甜菜根分开，然后放入冰箱储藏，并在两周内食用。
- 甜菜富含纤维，可帮助您保持排便通畅。

姜蓉甜菜和胡萝卜蔬菜沙拉

材料：

4 杯磨碎的甜菜
4 杯磨碎的胡萝卜
½ 杯切碎的洋葱
½ 杯切碎的波布拉诺辣椒
1 汤匙姜蓉
2 汤匙酸橙汁
1 汤匙植物油
2 汤匙芥末
¼ 杯切碎的新鲜香菜
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 取一只大碗，放入甜菜、胡萝卜、洋葱、波布拉诺辣椒和姜蓉。
2. 在另一只小碗中混合酸橙汁、油、芥末和香菜。然后倒入蔬菜沙拉中。
3. 加盐和胡椒粉调味。
4. 装盘即可享用！
5. 冷藏未吃完的部分。

份量：6 人份。

改编自 www.yummly.com

油淋甜菜和甜菜叶

材料：

1 个洋葱，切片
5 片甜菜和甜菜叶，切碎
3 汤匙意大利香醋
3 汤匙植物油
1 杯水
盐和胡椒粉

做法：

1. 开大火，向大锅中倒入洋葱、甜菜、醋和油。
2. 加水，没过蔬菜即可，然后将其煮沸。
3. 减为小火炖 15 分钟，或直到蔬菜变软为止。
4. 倒入甜菜叶再炒 5 分钟。加盐和胡椒粉调味。
5. 装盘即可享用！
6. 冷藏未吃完的部分。

份量：4 人份。

改编自 Peter Berley 的《The Modern Vegetarian Kitchen》

小提示

- 准备时要小心。甜菜汁会染色！可用盐去除手上的菜汁污迹。
- 可将煮熟的甜菜片放入沙拉中。
- 切勿扔掉甜菜叶！可将叶子冲洗干净，然后切好煮汤或煸炒。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：

- 将甜菜根擦洗干净。
- 冲洗干净后撕碎甜菜叶。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc

如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。

访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

NYC Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为 "食品救济券计划" (FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

黑豆

要点

- 准备干豆之前，挑出小石子或瘪豆。
- 烹煮之前，将干豆用水泡八个小时或一整晚。
- 如不整夜浸泡，可加冷水盖住豆子，然后煮至微沸后关火，让豆子在水中浸泡一到两个小时。切勿在浸泡的水中加盐。沥干水，然后用清水冲洗。烹煮豆子时，炖一到两个小时。
- 豆类是便宜的蛋白质和纤维来源。

炖黑豆和红薯

材料：

2 汤匙植物油
1 个洋葱，切碎
2 个大蒜瓣，剁碎
1 个青椒，切碎
1½ 杯红薯，切丁
2 杯水
2 个番茄，切碎
2 杯煮熟的黑豆
2 汤匙切碎的新鲜欧芹或 2 茶匙干欧芹（可加也可不加）
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 中火加热大锅中的油。倒入洋葱、大蒜和青椒。炒至变软为止。
2. 加入红薯和水。煮至红薯变软为止，约 15 分钟。
3. 倒入番茄、黑豆、欧芹、盐和胡椒粉翻炒。再炒 5 分钟。
4. 装盘趁热食用！
5. 冷藏未吃完的部分。

份量：6 人份。

改编自 http://fatfreevegan.com

黑豆酱

材料：

1½ 杯煮熟的黑豆或 1 罐（15.5 盎司）洗净的黑豆
1 个洋葱，切碎
¾ 茶匙红辣椒粉
1 汤匙苹果醋
1 汤匙植物油
1 个大蒜瓣，剁碎
2 汤匙切碎的罗勒（可加也可不加）
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 取一只大碗混合所有的材料。捣碎，并混合均匀。
2. 装盘即可享用！
3. 冷藏未吃完的部分。

份量：10 人份。

改编自 www.vegweb.com

小提示

- 一磅干豆（两杯）相当于五到六杯煮熟的豆子。
- 对于任何菜肴，均可使用罐装豆替代煮熟的干豆。
- 干豆可在密封容器内储藏长达一年的时间。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：

- 在浸泡之前，帮忙挑选干豆。
- 使用叉子捣碎豆子。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc
如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。
访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为 "食品救济券计划" (FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

蓝莓

要点

- 选购窍门是，挑选紧实、饱满的新鲜蓝莓。
- 准备新鲜蓝莓时，清洗并摘掉茎。
- 要保存新鲜蓝莓，最多可冷藏三天时间；放入塑料袋中，可冷冻三到六个月的时间。
- 蓝莓富含维生素 A，具有保护视力和皮肤的功效。

蓝莓百里香水果沙拉

材料：
1 杯蓝莓
4 个桃子或油桃，切碎
1 汤匙切碎的新鲜百里香
2 茶匙磨碎的去皮姜
加 2 汤匙或更多柠檬汁调味
2 汤匙水
1 个磨碎的桃子
1 茶匙磨碎的柠檬皮

做法：
1. 取一只大碗，将所有材料混合均匀。
2. 在冰箱中冷藏至少 1 小时。
3. 冷藏未吃完的部分。

份量：5 人份。
改编自 www.simplyrecipes.com

蓝莓葡萄开胃小菜

材料：
2 杯蓝莓
2 杯无籽红葡萄
1 汤匙蜂蜜
1 汤匙剁碎的新鲜生姜
1 茶匙切碎的新鲜迷迭香
2 汤匙红酒醋
加盐和胡椒粉调味

做法：
1. 使用中大火在大型煎锅中混合蓝莓、葡萄、蜂蜜、生姜、迷迭香和醋。
2. 煮至沸腾，然后改小火炖 15 分钟。
3. 把锅从火上移开，加入盐和胡椒调味。
4. 装盘即可享用！
5. 冷藏未吃完的部分。

份量：10 人份。
改编自 www.marthastewart.com

小提示

- 可撒在早餐燕麦片或低脂酸奶上。
- 将蓝莓与冰，以及您喜爱的新鲜或冷冻水果混合，制成冰沙。
- 应购买当季蓝莓，然后冷冻，全年均可食用。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：

- 在食用之前，清洗蓝莓。
- 放入碗内或袋子中，在家或外出时作为零食食用。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc
如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。
访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为 "食品救济券计划" (FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

炖青菜

要点

- 选购窍门是，挑选富有水分、直挺，且带深绿色叶子的青菜。
- 准备时，冲洗干净，并摘掉茎上的叶子。
- 储藏时，使用湿纸巾包裹未清洗的青菜，然后放入塑料袋内，可在冰箱内储藏三到五天的时间。
- 深色青菜富含铁，可促进血液循环。

羽衣甘蓝佐花生辣椒酱

材料：

1 汤匙植物油
1 杯切碎的洋葱
2 个大蒜瓣，剁碎
¼ 茶匙红辣椒碎片
6 杯切碎的羽衣甘蓝
¼ 杯水
1 杯切碎的番茄
2 汤匙花生酱
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 中火加热大锅中的油。
2. 倒入洋葱、大蒜和红辣椒碎片。炒到变软为止，约 5 分钟。不断翻炒。
3. 然后倒入羽衣甘蓝和水。盖上锅盖煮到羽衣甘蓝变软为止，约 15 分钟。
4. 倒入番茄和花生酱。再加黑胡椒粉调味。
5. 搅拌均匀。装盘即可享用！
6. 冷藏未吃完的部分。

份量：6 人份。

改编自 NYC Green Cart Fresh Food Pack

蒜蓉青菜

材料：

8 杯切碎的炖青菜
1 茶匙植物油
2 个大蒜瓣，剁碎
¼ 茶匙红辣椒碎片（可加也可不加）
1 杯水
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 准备一口大锅，开中火，加热锅中的油。
2. 将蒜蓉和红辣椒碎片倒入油中，不断翻炒 1 分钟。
3. 将炖青菜倒入锅中。不断翻炒 3 分钟。
4. 再加入水。盖上锅盖，煮至青菜变软，约 4 分钟。
5. 打开锅盖。不断翻炒，直到煮干所有水分，约 5 分钟。
6. 加盐和胡椒粉调味。享受美味！
7. 冷藏未吃完的部分。

份量：4 人份。

小提示

- 炖青菜是深色青菜什锦。什锦可包括羽衣甘蓝、甘蓝、唐莴苣、芥菜、芜菁菜和甜菜叶。
- 可在上桌前几分钟，将炖青菜倒入汤中。
- 1 磅青菜约可切碎为八杯。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：

- 用冷水清洗青菜。
- 手撕青菜叶，然后加入到菜肴中。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc
如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。
访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为 "食品救济券计划" (FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

西兰花

要点

- 选购窍门是，挑选小花和茎为深绿色的西兰花。
- 准备时，清洗并摘下茎上的小花。小花和茎可以生吃或煮熟食用。
- 要保鲜，将未洗的西兰花放入塑料袋，可在冰箱内储藏最多一周的时间。
- 西兰花富含维生素 C，有助于治疗感冒和愈合伤口。

清炒西兰花

材料：

2 茶匙植物油
2 个大蒜瓣，剁碎
3 杯西兰花小花
2 个胡萝卜，切碎
½ 杯水
1 个灯笼椒，切条
1 个洋葱，切碎
2 汤匙柠檬汁
½ 茶匙盐（可加也可不加）

做法：

1. 在大煎锅中倒入油和蒜蓉。大火炒 2 分钟。
2. 倒入西兰花、胡萝卜和水。不断翻炒 3 分钟。
3. 倒入胡椒粉和洋葱。继续不断翻炒 5 分钟。
4. 将锅从火上移开。这时的蔬菜口感爽脆、色泽鲜丽。
5. 倒入柠檬汁和盐。
6. 装盘即可享用！
7. 冷藏未吃完的部分。

份量：5 人份。

西兰花鹰嘴豆泥

材料：

4 杯切碎的西兰花
2 个大蒜瓣
2 杯煮熟的鹰嘴豆
1 茶匙小茴香
2 杯水
¼ 杯柠檬汁
2 汤匙植物油
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 将水倒入大锅中，大火煮沸。
2. 倒入西兰花，煮 5 分钟。
3. 然后用冷水冲洗西兰花，直到其冷却为止。
4. 将所有材料倒入搅拌器内。
5. 立即食用或冷藏后食用。享受美味！
6. 冷藏未吃完的部分。

份量：8 人份。

改编自 www.nytimes.com

小提示

- 生西兰花佐低脂沙拉酱，给您一份健康、爽脆的零食！
- 切勿丢弃西兰花菜茎！茎可以切片，再蘸上您喜爱的酱食用。
- 蒜蓉蒸西兰花是一道美味的配菜。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：

- 清洗西兰花菜茎。
- 将菜茎上的西兰花掰成小朵。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc
如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。
访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为 "食品救济券计划" (FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

球芽甘蓝

要点

- 选购窍门是，挑选紧实、鲜绿，且无黄叶和干枯叶子、孔少的球芽甘蓝。
- 准备时，摘掉菜茎和变色的叶子。冲洗干净。
- 要保鲜，将未清洗的球芽甘蓝放入塑料袋，可在冰箱内储藏最多十天的时间。
- 球芽甘蓝富含钙，可以强健骨头。

球芽甘蓝佐花生沙拉酱

材料：

5 杯切薄的球芽甘蓝
1 汤匙花生酱
1 汤匙植物油
1 汤匙蜂蜜
1 汤匙醋
1 汤匙低钠酱油
加胡椒粉调味

做法：

1. 将球芽甘蓝放入一只大碗中。
2. 再用小碗混合花生酱、油、蜂蜜、醋和酱油，制成沙拉酱。
3. 将沙拉酱倒在球芽甘蓝上。
4. 再加黑胡椒粉调味。
5. 装盘即可享用！
6. 冷藏未吃完的部分。

份量：5 人份。

由 Stellar Farmers' Markets 的 Beth Bainbridge 提供

球芽甘蓝炒苹果和洋葱

材料：

1 汤匙植物油
1 杯切丁的洋葱
4 杯切片的球芽甘蓝
2 杯切丁的苹果
2 汤匙柠檬汁
½ 茶匙黑胡椒粉
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 中火加热大型平底锅中的油。
2. 倒入洋葱。炒 5 分钟，直到变软为止。
3. 倒入球芽甘蓝，炒 5 分钟。
4. 倒入苹果，再煮 5 至 10 分钟，或直到苹果变软为止。
5. 将锅从火上移开，加入柠檬汁、胡椒粉和盐。混合均匀。
6. 装盘趁热食用！
7. 冷藏未吃完的部分。

份量：8 人份。

改编自 www.nytimes.com

小提示

- 球芽甘蓝可以生吃：切碎做成沙拉即可。还可蒸熟、烘烤或炒着吃，相当美味。
- 烘烤球芽甘蓝时，可涂上少量油、盐和胡椒粉。将其放到烤盘上，使用 400°F 的温度烘烤 30 至 40 分钟。
- 将球芽甘蓝切成四块，倒入砂锅菜、炖菜和汤中。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：

- 摘掉球芽甘蓝外面的叶子。
- 搅拌球芽甘蓝与沙拉酱。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc

如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。

访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为 "食品救济券计划" (FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

冬南瓜

要点

- 选购窍门是，挑选分量较沉，表皮光滑且坚硬的冬南瓜。
- 准备时，清洗并去籽。在 350°F 的温度下连皮烘烤 30 分钟，或在炉灶上煮，直到其变软为止。
- 要保鲜，可置于阴凉干燥处储藏最多三个月。
- 南瓜富含钾，有助于心脏健康。

冬南瓜和苹果西打

材料：

1 汤匙植物油
1 杯切碎的洋葱
4 杯去籽并切块的冬南瓜
¾ 杯苹果西打
1 汤匙切碎的新鲜香草或 2 茶匙干香草（鼠尾草、迷迭香或百里香）
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 大火加热大锅中的油。倒入洋葱翻炒，直到变软为止。
2. 加入冬南瓜和苹果西打。约煮 15 分钟。
3. 加入香草、盐和胡椒粉搅拌调味。约煮 2 分钟。
4. 立即食用。
5. 冷藏未吃完的部分。

份量：6 人份。

冬南瓜炒羽衣甘蓝

材料：

1 汤匙植物油
1 个洋葱，切碎
1 个红灯笼椒，切碎
3 杯去籽并切块的冬南瓜
3 杯切碎的羽衣甘蓝
½ 杯水
¼ 茶匙盐
加黑胡椒粉调味

做法：

1. 中大火加热大锅中的油。倒入洋葱和灯笼椒翻炒，直到变软为止。
2. 倒入南瓜，盖上锅盖煮 5 分钟。
3. 加入羽衣甘蓝、盐、胡椒粉和水。可根据需要多加一点水，以免粘锅。烹煮到蔬菜变软为止，约 8 至 10 分钟。
4. 立即食用。
5. 冷藏未吃完的部分。

份量：4 人份。

小提示

- 可在菜品中使用各类品种的冬南瓜。不妨试试橡子、笋瓜或日本南瓜，享受全新风味或口感！
- 可将剩余煮熟的南瓜加入到酸奶或燕麦片中。
- 可将南瓜倒入汤或砂锅菜中。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：

- 将南瓜去籽，丢掉南瓜籽或将其烤成美味零食！
- 在切成两半的南瓜中塞入蔬菜什锦。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc
如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。
访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为"食品救济券计划"(FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

卷心菜

要点

- 选购窍门是，挑选叶球紧实、无褐色斑点的卷心菜。
- 准备时，摘掉外层的叶子，冲洗干净。
- 要保持新鲜，可以冷藏未洗的卷心菜最多两周时间。
- 卷心菜富含维生素 C，有助于治疗感冒和愈合伤口。

卷心菜莳萝沙拉

材料：

2 杯撕碎的卷心菜
1 杯磨碎的胡萝卜
1 汤匙植物油
2 汤匙苹果醋
1 汤匙剁碎的莳萝（可加也可不加）
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 取一只大碗，倒入卷心菜和胡萝卜。混合均匀。
2. 再在小碗内加入油、醋、莳萝、盐和胡椒粉，制成沙拉酱。混合均匀。
3. 将油醋汁倒入卷心菜什锦，搅拌均匀。
4. 立即食用，或在食用前冷藏 30 分钟。
5. 冷藏未吃完的部分。

份量：6 人份。

改编自 http://recipes.sparkpeople.com

炖卷心菜

材料：

2 茶匙植物油
1 个洋葱，切碎
2 个大蒜瓣，剁碎
2 根芹菜茎，切碎
3 杯切碎的卷心菜
2 杯切碎的番茄或 1 罐（14.5 盎司）炖番茄
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 中火加热大煎锅中的油。
2. 倒入洋葱、大蒜和芹菜。
3. 炒 5 分钟，或直到变软为止。
4. 倒入卷心菜和番茄，不盖锅盖煮 3 分钟，然后盖上锅盖煮约 20 分钟，直到卷心菜变软为止。不断搅拌。
5. 加盐和胡椒粉调味。
6. 趁热食用或冷却后食用。
7. 冷藏未吃完的部分。

份量：4 人份。

小提示

- 卷心菜可做出美味可口的生沙拉。只需切碎或撕碎，拌上您喜爱的酱即可食用。
- 卷心菜叶可以包煮熟的米饭和豆子。
- 可将撕碎的卷心菜加入汤内、煸炒和炖煮，获得更丰富的纤维素、营养和风味。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：

- 摘掉卷心菜外层的叶子。
- 用叶子包裹馅料。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc

如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。

访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为 "食品救济券计划" (FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

胡萝卜

要点

- 选购窍门是，挑选坚硬、光滑且无裂痕的胡萝卜。
- 准备时，用水清洗干净即可。无需削皮，胡萝卜皮营养丰富。
- 要保鲜，未洗的生胡萝卜可以冷藏最多两周时间。煮熟的胡萝卜可以冷藏最多三天时间。
- 胡萝卜富含维生素 A，具有保护视力和皮肤的功效。

胡萝卜葡萄干沙拉

材料：

2 杯胡萝卜丝
¼ 杯葡萄干
1 个苹果，切丁
1 汤匙植物油
2 汤匙柠檬汁
1 个大蒜瓣，剁碎
¼ 茶匙肉桂
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 取一只大碗，倒入胡萝卜、葡萄干和苹果。
2. 再用小碗将所有其他材料混合均匀，制成沙拉酱。
3. 将沙拉酱倒在胡萝卜和葡萄干上。搅拌均匀。
4. 冷藏后食用口感更佳！
5. 冷藏未吃完的部分。

份量：5 人份。

炖胡萝卜和番茄

材料：

1 汤匙植物油
1 汤匙整根香菜或孜然籽（或 1 茶匙孜然粉）
1 杯切碎的洋葱
4 杯切碎的胡萝卜
4 个大蒜瓣，剁碎
1 杯切碎的番茄
½ 杯切碎的薄荷
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 中大火加热大锅中的油。
2. 加入香菜或孜然和洋葱，炒到变软为止，约 5 分钟。
3. 加入胡萝卜和大蒜，煮 3 分钟。
4. 加入番茄和一半薄荷，煮到胡萝卜变软为止，约 10 分钟。
5. 关火，加入胡椒粉和剩余的薄荷。
6. 装盘即可享用！

份量：4 人份。

改编自 www.nytimes.com

小提示

- 生胡萝卜条可佐以低脂沙拉酱或蘸酱来吃。
- 可将胡萝卜切成丝煮汤或拌入沙拉。
- 胡萝卜缨洗净后可当做绿叶蔬菜煮着吃。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：

- 摘除叶子。
- 擦洗胡萝卜表皮。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc
如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。
访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为 "食品救济券计划" (FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

鹰嘴豆

要点

- 准备干豆之前，挑出小石子和瘪豆。
- 泡干豆时，倒入冷水，盖上锅盖煮至微沸，然后关火，让豆子在水中泡一到两个小时。*切勿在浸泡的水中加盐。*沥干水，用清水冲洗。
- 烹煮时，加入清水，盖上锅盖，炖一到两个小时。切勿让泡豆子的水烧干。水必须始终没过豆子。
- 豆类是便宜的纤维、蛋白质、铁和维生素 B 来源。

煸炒鹰嘴豆

材料：

1 汤匙植物油
1 个洋葱，切碎
3 个大蒜瓣，剁碎
2 杯煮熟的鹰嘴豆
4 杯切碎的羽衣甘蓝叶
1 汤匙切碎的新鲜牛至或 1 茶匙干牛至
2 茶匙欧芹（可加也可不加）
2 汤匙柠檬汁
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 使用中火加热大煎锅中的油。
2. 倒入洋葱和大蒜，炒到变软为止。
3. 倒入鹰嘴豆，约炒 5 分钟。
4. 倒入羽衣甘蓝、牛至和欧芹，再炒 6 分钟。
5. 将锅从火上移开，加入柠檬汁。混合均匀。
6. 立即食用。
7. 冷藏未吃完的部分。

份量：4 人份。

改编自 www.101cookbooks.com

鹰嘴豆沙拉

材料：

2 杯煮熟的鹰嘴豆
½ 杯切碎的红洋葱
1 根黄瓜，切丁
$^1/_3$ 杯切碎的灯笼椒
2 个番茄，切碎
1 汤匙植物油
$^1/_3$ 杯醋
1 汤匙切碎的新鲜牛至或 1 茶匙干牛至（可加也可不加）
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 取一只大碗，混合鹰嘴豆、洋葱、黄瓜、灯笼椒和番茄。
2. 再在小碗内混合油、醋、牛至、盐和胡椒粉，制成沙拉酱。
3. 将沙拉酱加入鹰嘴豆什锦。混合均匀。
4. 立即食用，或冷藏后食用。
5. 冷藏未吃完的部分。

份量：5 人份。

改编自 http://allrecipes.com

小提示

- 鹰嘴豆也被称为“鸡豆”。
- 一磅干鹰嘴豆（2 杯）相当于 5 到 6 杯煮熟的鹰嘴豆。
- 干鹰嘴豆可在密封容器内储藏长达一年的时间。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：

- 挑选并扔掉烂豆子或瘪豆。
- 用冷水浸泡鹰嘴豆。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc
如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 “farmers' markets”（农贸市场）。
访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为“食品救济券计划”(FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

玉米

要点

- 选购窍门是，挑选无腐烂、外皮新鲜翠绿的玉米。
- 玉米可以生吃、煮熟、烧烤，或加入到汤或炖菜中，或是煸炒。
- 要储藏新鲜玉米，请保留外皮，并装在塑料袋中。可以冷藏最多七天时间。
- 玉米富含纤维，可帮助您保持排便通畅。

生玉米沙拉

材料：
4 根玉米
1 个红洋葱，切碎
2 个番茄，切碎
2 个胡萝卜，磨碎
2 汤匙植物油
¼ 杯醋
1 杯切碎的新鲜香菜
加盐和胡椒粉调味

做法：
1. 剥掉玉米的外皮，将玉米粒从玉米穗轴上剥下。
2. 将玉米、洋葱、番茄和胡萝卜倒入一只大碗中混合。
3. 再用小碗混合油、醋、香菜、盐和胡椒粉，制成沙拉酱。混合均匀。
4. 将沙拉酱倒在沙拉上，搅拌均匀。
5. 装盘即可享用！
6. 冷藏未吃完的部分。

份量：6 人份。
改编自
http://www.greenmarketrecipes.com

新鲜玉米粥

材料：
4 根玉米
1 汤匙油
½ 杯切碎的洋葱
½ 茶匙盐
加盐和胡椒粉调味

做法：
1. 使用刨丝器磨碎玉米粒。留下玉米碎和玉米浆备用。
2. 中火加热大锅中的油。加入洋葱，炒到变软为止，约 5 分钟。
3. 加入玉米，炒到变稠为止，约 3 分钟。
4. 将锅从火上移开，加盐和黑胡椒粉调味。
5. 装盘即可享用！
6. 冷藏未吃完的部分。

份量：4 人份。
改编自 http://food52.com

小提示

- 玉米可以生吃。可将玉米粒从玉米穗轴上剥下，然后加入到沙拉中。
- 煮玉米时，剥掉外皮和玉米须，然后将整根玉米放入发到沸水中煮七分钟。
- 一根玉米可以剥出 ½ 或 ¾ 杯玉米粒。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：
- 剥掉玉米外皮和玉米须。
- 搅拌沙拉材料。

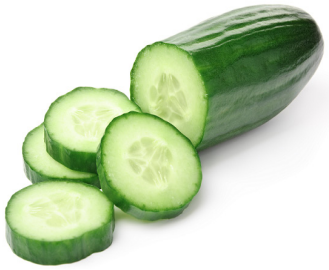
如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc
如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。
访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为 "食品救济券计划" (FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

黄瓜



要点

- 选购窍门是，挑选无斑点或碰伤的脆黄瓜。
- 准备时，清洗并削去两端即可。黄瓜皮和籽富含纤维与营养素，可以食用。
- 要保鲜，可以冷藏整根黄瓜最多一周时间。
- 黄瓜含大量水分，可以满足人体所需。

甜辣黄瓜

材料：

3 根黄瓜，切成薄片
½ 个红洋葱，切碎
½ 杯红酒醋
½ 杯水
2 汤匙糖
¼ 茶匙盐
¼ 茶匙红辣椒碎片

做法：

1. 取一只大碗，混合黄瓜和红洋葱。
2. 将水、醋、糖、盐和红辣椒碎片放入小碗中，搅拌均匀，即成酱料。
3. 将酱料浇在黄瓜上，轻轻搅拌。
4. 冷藏后食用口感更佳！
5. 冷藏未吃完的部分。

份量：6 人份。

改编自 http://ourbestbites.com

黄瓜番茄沙拉

材料：

2 根黄瓜，切片
2 个番茄，切碎
1 个洋葱，切片
½ 茶匙切碎的大蒜
½ 茶匙干牛至（可加也可不加）
1 汤匙植物油
3 汤匙醋
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 在中型碗中混合所有材料。
2. 冷藏一小时。
3. 搅拌均匀后即可食用。享受美味！
4. 冷藏未吃完的部分。

份量：6 人份。

小提示

- 可将切碎的黄瓜加入沙拉或三明治中，增加爽脆口感。
- 可将黄瓜切成两半，舀出里面的籽。再填入低脂松软干酪、金枪鱼或鸡蛋沙拉。
- 制作腌黄瓜。混合等量的醋和水，再加少许盐和您喜爱的调味料。将其浇在新鲜的黄瓜片上，然后在一小时内食用。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：

- 在食用之前，清洗黄瓜。
- 使用塑料刀切黄瓜。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc
如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。
访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

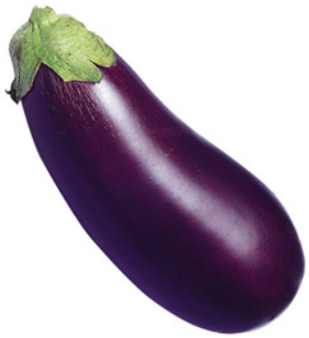
本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为"食品救济券计划"(FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

茄子



要点

- 选购窍门是，挑选表皮光滑、无软斑点的茄子。
- 准备时，清洗并削去茄子蒂。茄子皮和籽富含纤维与营养素，可以食用。
- 要保鲜，可以将未清洗的茄子放在冰箱内存放最多四到十天的时间。
- 茄子富含抗氧化物，有助于治疗疾病。

罗勒烧茄子

材料：

1 汤匙植物油
½ 个墨西哥辣青椒，去籽切丁
2 个大蒜瓣，切丁
8 杯切丁的茄子
1 杯水
2 汤匙低钠酱油
1 茶匙蜂蜜或糖
1 杯切碎的罗勒
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 中火加热大型平底锅中的油。倒入墨西哥辣青椒和大蒜，炒 2 分钟。不断翻炒。
2. 然后倒入茄子，翻炒。再加水，盖上锅盖煮到茄子变软为止，约 6 到 7 分钟。可根据需要，多加一点水。
3. 然后加入酱油和蜂蜜，搅拌均匀。关火。
4. 倒入罗勒，翻炒。加盐和胡椒粉调味。
5. 装盘趁热食用！
6. 冷藏未吃完的部分。

份量：8 人份。

改编自 http://www.thaitable.com

番茄炖茄子

材料：

1 汤匙植物油
1 杯切碎的洋葱
1 杯切碎的灯笼椒
2 个大蒜瓣，切丁
8 杯切碎的茄子
3 杯切碎的新鲜番茄
1 汤匙新鲜百里香或 2 茶匙干百里香
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 中火加热大锅中的油。倒入洋葱和灯笼椒，炒到变软为止。
2. 然后倒入大蒜，炒 1 分钟。再倒入茄子，炒 5 分钟。
3. 接着倒入番茄和百里香翻炒，煮至沸腾。减为小火，煮到酱汁变稠且茄子完全煮熟为止，约 15 分钟。加盐和胡椒粉调味。不断搅拌。
4. 装盘趁热食用！
5. 冷藏未吃完的部分。

份量：8 人份。

改编自 www.nytimes.com

小提示

- 可将茄丁用作煮食蔬菜配菜或前菜材料。
- 可在菜品中使用各类品种的茄子。不妨试一试其他颜色和形状的茄子！
- 烤茄子十分美味！给茄子刷上油、盐和胡椒粉，然后放在热烤架上炙烤。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：

- 在烹饪之前，清洗茄子表皮。
- 使用塑料刀将茄子片切成小块。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc
如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。
访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为"食品救济券计划"(FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

果味水

小提示

- 为保持体内水分，我们每天都要饮用大量的水。在户外炎热天气下和从事体力活动后，更需要多喝水。
- 将水壶装满水，白天随身携带。
- 尝试一些创意吧！在水中加一片您喜爱的水果，口感更好。

春季： 草莓和罗勒	初夏： 混合浆果
材料： 2 杯切片的草莓 ¼ 杯新鲜罗勒叶 水或碳酸水 冰 **做法：** 1. 将草莓和罗勒加入水罐内。 2. 使用勺子轻轻按压水果，挤出一些果汁。 3. 将冰加入水罐内，然后加水。搅拌水果，进行混合。 4. 立即饮用，或盖上盖子放入冰箱冷藏后饮用。享受美味！	**材料：** 2 杯蓝莓、树莓和/或黑莓 水或碳酸水 冰 **做法：** 1. 将浆果加入水罐内。 2. 使用勺子轻轻按压水果，挤出一些果汁。 3. 将冰加入水罐内，然后加水。搅拌水果，进行混合。 4. 立即饮用，或盖上盖子放入冰箱冷藏后饮用。享受美味！
夏末： 西瓜和墨西哥辣椒	**秋季/冬季： 苹果、梨子和姜**
材料： 2 杯切碎的西瓜 ½ 个墨西哥辣椒，去籽切成薄片 水或碳酸水 冰 **做法：** 1. 将西瓜和墨西哥辣椒加入大水罐内。 2. 使用勺子捣碎这些材料。 3. 将冰和水加入水罐内。搅拌混合。 4. 立即饮用，或盖上盖子放入冰箱冷藏后饮用。享受美味！	**材料：** 1 个苹果，切片 1 个梨子，切片 2 汤匙姜蓉 水或碳酸水 冰 **做法：** 1. 将所有材料加入到水罐内，轻轻按压，挤出一些汁。 2. 将冰和水加入水罐内。搅拌混合，享受美味！

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc

如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。

访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为 "食品救济券计划" (FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

四季豆

要点

- 选购窍门是，挑选豆荚硬实且色泽嫩绿的四季豆。
- 准备时，先清洗四季豆，并摘掉两头的筋，然后再食用。
- 储藏时，将其放入未绑牢的塑料袋中，可以在冰箱内储藏三到五天的时间。
- 四季豆富含维生素 A，具有保护视力和皮肤的功效。

玉米炒四季豆

材料：

2 汤匙植物油
2 个大蒜瓣，剁碎
1 个墨西哥辣椒，去籽剁碎
4 杯切碎的四季豆
1 杯玉米
2 汤匙切碎的葱
1 杯切碎的香菜
2 汤匙低钠酱油
1 茶匙蜂蜜

做法：

1. 中大火加热大锅中的油。
2. 倒入大蒜和墨西哥辣椒，炒 1 分钟。不断翻炒。
3. 然后倒入四季豆、玉米和葱。混合均匀。
4. 炒到四季豆变软为止，约 4 至 5 分钟。不断翻炒。
5. 减为中火。加入香菜、酱油和蜂蜜。搅拌均匀，再炒 1 分钟。
6. 装盘即可食用。

份量：6 人份。

改编自 http://www.bonappetit.com

四季豆和樱桃番茄沙拉

材料：

4 杯切碎的四季豆
4 杯樱桃番茄，切半
¼ 杯切片的新鲜罗勒
2 杯水
3 汤匙植物油
2 汤匙苹果醋
3 汤匙剁碎的青葱
⅛ 茶匙红辣椒碎片（可加也可不加）

做法：

1. 取一口大锅，加入水，用大火煮沸。
2. 加入四季豆，煮至软硬适中。
3. 使用冷水冲洗四季豆，直到其冷却为止。
4. 将冷却的四季豆、番茄和罗勒倒入碗内混合。
5. 再用小碗混合油、醋、青葱和红辣椒碎片，制成沙拉酱。混合均匀。
6. 将沙拉酱浇到蔬菜上，混合均匀。
7. 装盘即可食用。

份量：8 人份。

改编自 www.smittenkitchen.com

小提示

- 可将四季豆加入汤或炖菜中，或是翻炒。
- 四季豆可以生吃。切碎的新鲜四季豆可加入到油拌沙拉中，清脆爽口。
- 放入煎锅中翻炒，再配上大蒜和少量橄榄油，可做成一道美味的配菜。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：

- 清洗四季豆。
- 将四季豆掰成段。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc

如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。

访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为 "食品救济券计划" (FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

生菜

要点

- 选购窍门是，挑选质地脆嫩、有香甜气味的绿色生菜。
- 准备时，去掉菜心和外层枯萎的叶片。清洗干净，再用干净的毛巾将其擦干。
- 储藏时，使用纸巾包裹未清洗的生菜，可以冷藏三到七天时间。使用前清洗干净即可。
- 生菜富含维生素 A，具有保护视力和皮肤的功效。

生菜面包沙拉

材料：
6 杯撕碎的生菜
4 杯面包，切成块或撕碎
1 杯切碎的甜豆
1 杯切丁的水萝卜
2 汤匙切碎的薄荷
3 汤匙芥末
2 汤匙油
1 汤匙苹果醋
1 茶匙蜂蜜
加盐和胡椒粉调味

做法：
1. 取一只大碗，混合生菜、面包、甜豆、水萝卜和薄荷。
2. 再在小碗内混合芥末、油、醋和蜂蜜，制成沙拉酱。
3. 将沙拉酱倒在生菜上，搅拌均匀。
4. 立即食用，享受美味！
5. 冷藏未吃完的部分。

份量：4 人份。
改编自 www.smittenkitchen.com

炒生菜

材料：
2 茶匙植物油
4 个大蒜瓣，剁碎
1 汤匙低钠酱油
1 茶匙蜂蜜或糖
2 棵生菜，切碎
¼ 茶匙红辣椒碎片（可加也可不加）
加盐和胡椒粉调味

做法：
1. 中火加热大锅中的油。
2. 加入大蒜，炒 2 分钟。不断翻炒。
3. 然后加入酱油和蜂蜜，搅拌均匀。
4. 再加入生菜，炒到生菜变软为止，约 2 到 3 分钟。
5. 最后加入红辣椒碎片、盐和胡椒粉调味。
6. 装盘趁热食用！
7. 冷藏未吃完的部分。

份量：4 人份。
由 Stellar Farmers' Markets 的 Beth Bainbridge 提供

小提示

- 煮生菜十分美味！将生菜叶撕碎，然后加入汤中或翻炒，做法与其他所有青菜一样。
- 挤一些柠檬汁，再滴几滴油到生菜上，可制作简易沙拉。
- 生菜的颜色越深，所含的营养物质越丰富。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：
- 用冷水清洗生菜。
- 手撕生菜叶子。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc
如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。
访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为"食品救济券计划"(FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

甜瓜

要点

- 选购窍门是，挑选气味香甜、分量较沉且无碰伤的甜瓜。
- 准备时，清洗外皮并去籽，然后切成块或片。
- 应避光并置于室温下储藏，直到甜瓜变熟，然后冷藏。成熟的甜瓜带有浓郁的香味。切开后的甜瓜应放入冰箱储藏。
- 甜瓜富含钾，有助于心脏健康。

甜瓜冷汤

材料：
4 杯切碎的甜瓜（哈蜜瓜和蜜瓜）
2 杯切碎的番茄
3 杯切碎的红灯笼椒和绿灯笼椒
½ 杯切碎的葱
½ 个墨西哥辣椒，去籽切碎
3 个大蒜瓣
¼ 杯柠檬汁
1 汤匙植物油
加盐和胡椒粉调味

做法：
1. 将所有材料倒入搅拌器或食物加工机。
2. 再加胡椒粉调味。
3. 立即食用或冷藏后食用。
4. 冷藏未吃完的部分。

份量：7 人份。
改编自 www.tastingtable.com

新鲜香草哈密瓜沙拉

材料：
3 杯切碎的哈密瓜
½ 个切丁的墨西哥辣椒
¼ 杯新鲜香菜
¼ 杯新鲜罗勒
¼ 杯新鲜薄荷
¼ 杯新鲜酸橙汁
加盐和胡椒粉调味

做法：
1. 取一只大碗，将所有材料混合均匀。
2. 加盐和胡椒粉调味。
3. 立即食用或冷藏后食用。
4. 冷藏未吃完的部分。

份量：4 人份。
由 Stellar Farmers' Markets 的 Beth Bainbridge 提供

小提示

- 可将甜瓜、脱脂酸奶和新鲜香草倒入搅拌器，做出一道清爽可口的冰沙。
- 可将甜瓜块或甜瓜球加入到水果沙拉中。
- 将甜瓜切半后配鸡肉沙拉食用。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：
- 舀出甜瓜籽。
- 在选购时，通过闻气味来帮忙挑选成熟的甜瓜。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc
如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。
访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为 "食品救济券计划" (FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

桃子

要点

- 选购窍门是，挑选略红、表面光滑且绒毛均匀的桃子。
- 准备时，清洗干净后直接吃。注意不要咬到里面的核。
- 应避光并置于室温下储藏，直到桃子变熟。可以冷藏成熟的桃子最多五天时间。
- 桃子富含维生素 A，具有保护视力和皮肤的功效。

桃子果盘

材料：
4 杯切碎的桃子
2 杯切碎的油桃或李子
2 汤匙蜂蜜
1 茶匙柠檬香
1 根肉桂棒或 1 茶匙肉桂粉

做法：
1. 将水果和蜂蜜加入到锅内，用中火烹煮。
2. 加入柠檬香和肉桂。不断搅拌。
3. 煮到水果变软为止，约 10 至 12 分钟。
4. 立即食用或冷藏后食用。
5. 冷藏未吃完的部分。

份量：4 人份。
改编自 www.marthastewart.com

桃子萨尔萨辣酱

材料：
2 杯切丁的桃子
¾ 杯切丁的黄瓜
¼ 杯切碎的红洋葱
¼ 杯切碎的香菜
1 个切碎的墨西哥辣椒，去籽
2 汤匙酸橙汁
加盐和胡椒粉调味

做法：
1. 在中型碗中混合所有材料，搅拌均匀。
2. 立即食用或冰镇食用，享受美味！
3. 冷藏未吃完的部分。

份量：8 人份。
改编自 http://www.vegetariantimes.com

小提示

- 可将桃子切片，然后放到热的或冷的早餐燕麦片、华夫饼或煎饼上。
- 切碎的桃子可加入到原味或香草酸奶中。
- 切勿丢弃碰伤的桃子。可将轻微受损的桃子煮成美味可口的果酱。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：
- 清洗桃子。
- 将切碎的桃子加入到萨尔萨辣酱中。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc
如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。
访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为 "食品救济券计划" (FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

梨子

要点

- 选购窍门是，挑选梨梗周围稍软、无碰伤的梨子。
- 准备时，用自来水将其清洗干净备用。
- 储藏时，可冷藏最多五天时间。
- 梨子富含纤维，可帮助您保持排便通畅。

西打蜜汁梨

材料：
3 杯苹果西打
1 茶匙肉桂
2 片新鲜生姜
4 个苹果，去核切碎
1 茶匙薄荷叶（可加也可不加）

做法：
1. 开中火，向大锅中加入苹果西打、肉桂和生姜，煮至沸腾。
2. 倒入梨子，约煮 15 分钟。舀出梨子。
3. 加至大火，煮到汤汁变稠为止。
4. 将汤汁浇在梨子上，再加入薄荷叶。
5. 装盘即可食用。

份量：6 人份。
改编自 Leslie McEachern 的 The Angelica Home Kitchen

梨子酱

材料：
4 个梨子，去核切成细丝
1 个洋葱，切碎
2 茶匙蜂蜜
½ 杯白酒醋
1 根肉桂棒
1 片小月桂叶
加盐和胡椒粉调味

做法：
1. 将所有材料放入大锅中，中火加热至沸腾。
2. 减为小火煮 10 分钟，或直到梨子变软、汤汁变稠为止。
3. 冷却后食用，享受美味。
4. 冷藏未吃完的部分。

份量：4 人份。
改编自 www.foodandwine.com

小提示

- 切碎的梨子可放入拌沙拉中。
- 梨子片可铺在奶酪和饼干上。
- 不妨试试将梨子片放到花生酱三明治上！
- 食用之前，记住要清洗所有水果和蔬菜。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：
- 清洗梨子。
- 使用塑料刀将梨子切碎。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc
如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。
访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为"食品救济券计划"(FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

灯笼椒

要点

- 选购窍门是，挑选质脆且无软斑点的灯笼椒。
- 准备时，清洗干净并去除蒂、核和籽。
- 储藏时，可冷藏灯笼椒七到十天时间。
- 灯笼椒富含维生素 C，有助于治疗感冒和愈合伤口。

灯笼椒白豆沙拉

材料：

3 杯切碎的芝麻菜或菠菜叶
1 杯切碎的灯笼椒
1/3 杯切片的红洋葱
1½ 杯煮熟的白豆或 1 罐（15.5 盎司）白豆，洗净晾干
1½ 汤匙意大利香醋，或其他醋
1 汤匙植物油
1 个大蒜瓣，剁碎
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 取一只大碗，混合芝麻菜（或菠菜）、灯笼椒、红洋葱和白豆。
2. 再在小碗内混合醋、油、大蒜、盐和胡椒粉，制成沙拉酱。
3. 将沙拉酱浇到沙拉上，混合均匀。
4. 装盘即可享用！
5. 冷藏未吃完的部分。

份量：6 人份。

改编自 www.cookinglight.com

炖灯笼椒和番茄

材料：

1 汤匙植物油
1 杯切碎的洋葱
3 个大蒜瓣，切片
5 杯切碎的番茄
5 杯切碎的黄灯笼椒和红灯笼椒
2 茶匙红辣椒粉
¼ 茶匙红辣椒碎片（可加也可不加）
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 中火加热大锅中的油。
2. 倒入洋葱和大蒜，炒到变软为止，约 5 分钟。不断翻炒。
3. 倒入番茄、辣椒、红辣椒粉和红辣椒碎片，翻炒。煮到辣椒变软为止，约 20 分钟。
4. 装盘趁热食用！
5. 冷藏未吃完的部分。

份量：6 人份。

改编自 Deborah Madison 的 Vegetarian Cooking for Everyone

小提示

- 灯笼椒可以生吃。切成条的辣椒可直接吃或蘸酱吃。
- 烤灯笼椒时，可将其放入干燥的锅中，用中大火加热，直到表皮颜色变暗为止。将其放入带盖的碗中，保留五分钟。去籽并切碎。
- 将切碎的灯笼椒加入到意大利面酱或米饭中。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：

- 清洗辣椒备用。
- 帮忙用勺子去籽。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc
如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。
访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为"食品救济券计划"(FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

李子

要点

- 选购窍门是，挑选摸上去较软的李子。
- 保存在室温下的李子味道更甜、果汁更充分。
- 将未熟的李子放入柜子里并置于室温下储藏。可将成熟的李子储藏在冰箱内达数天时间。
- 李子富含维生素 K，有利于血液凝固。

五香李子

材料：
6 颗黑李子或红李子，切碎
1 汤匙蜂蜜
¾ 茶匙肉桂
½ 茶匙多香果（可加也可不加）

做法：
1. 在中锅中用大火烹煮李子、蜂蜜、肉桂和多香果。
2. 煮至沸腾，然后减为小火，盖上锅盖。煮 10 分钟，期间不断搅拌。
3. 揭开锅盖，再煮 5 分钟，或直到李子汤汁变稠为止。
4. 装盘即可享用！
5. 冷藏未吃完的部分。

份量：6 人份。
改编自
https://theveggieclub.wordpress.com

李子黄瓜沙拉

材料：
6 颗黑李子或红李子，切丁
1½ 杯切丁的黄瓜
½ 个红洋葱，切丁
1 个灯笼椒，切丁
¼ 杯切碎的香菜叶（可加也可不加）
2 汤匙意大利香醋，或其他醋
1 汤匙植物油
加盐和胡椒粉调味

做法：
1. 取一只大碗，混合李子、黄瓜、洋葱、辣椒和香菜。
2. 再在小碗内混合醋、油、盐和胡椒粉，制成沙拉酱。
3. 将沙拉酱加入到大碗中，搅拌均匀。
4. 装盘即可享用！
5. 冷藏未吃完的部分。

份量：6 人份。
改编自 www.finecooking.com

小提示

- 可在菜品中使用各类品种的李子。
- 生李子可以冷冻。冷冻前，只需清洗干净并晾干，然后去核。
- 切勿将碰伤的李子扔掉！可将其与香蕉和酸奶一起放入搅拌器，做成美味可口的冰沙。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：

- 在使用和食用之前清洗李子。
- 帮忙在市场上选购不同类型的李子。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc
如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。
访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为"食品救济券计划"(FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

土豆

要点

- 选购窍门是，挑选无绿斑的硬土豆。
- 土豆皮十分美味且营养丰富。擦洗干净即可备用。
- 要保鲜，可在离洋葱较远的阴凉干燥处储藏最多两周时间。
- 土豆富含钾，有助于心脏健康。

羽衣甘蓝土豆泥

材料：

1 汤匙植物油
6 杯切丁的土豆
6 杯切丁的羽衣甘蓝
1 杯水
3 汤匙切碎的葱
¼ 茶匙红辣椒碎片
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 中火加热大煎锅中的油。
2. 倒入土豆，炒 5 分钟。
3. 加入羽衣甘蓝，再炒 5 分钟。
4. 倒入水，盖上锅盖，再煮 5 分钟。
5. 捣碎土豆和羽衣甘蓝，直到其变烂为止。
6. 加入葱、红辣椒碎片、盐和胡椒粉调味。
7. 趁热装盘即可享用。
8. 冷藏未吃完的部分。

份量：8 人份。

由 Stellar Farmers' Markets 的 Beth Bainbridge 提供

香煎土豆

材料：

2 汤匙植物油
½ 茶匙盐
4 到 5 个土豆，切成均匀的小块

做法：

1. 用中大火加热大煎锅中的油和盐。将土豆平铺在锅中，切面朝下。
2. 敞开锅盖，煎 10 分钟。切勿搅动！
3. 土豆煎黄后，减为小火，盖上锅盖煎到土豆变软为止，约 15 分钟。
4. 趁热装盘即可享用。
5. 冷藏未吃完的部分。

份量：5 人份。

改编自 http://food52.com

小提示

- 可将土豆加入汤和炖菜中。
- 应挑选表皮光滑且没有坑包的土豆。
- 吃土豆皮可以摄入更多的纤维和钾。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：

- 擦洗土豆皮。
- 将切好的生土豆放入碗中，加冷水完全没过浸泡土豆，避免其变色。储存在冰箱中，然后在 24 小时内食用。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc

如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。

访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为 "食品救济券计划" (FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

南瓜

要点

- 选购窍门是，挑选表皮亮黄、无斑点的南瓜。
- 准备新鲜南瓜时，清洗干净并去籽，再切成小块。南瓜块应煮或烤到变软为止，约 10 到 20 分钟。
- 要保鲜，可在阴凉干燥处储藏最多一个月的时间。
- 南瓜富含维生素 A，具有保护视力和皮肤的功效。

咖喱南瓜土豆

材料：

1 汤匙植物油
1 个洋葱，切片
1 个大蒜瓣，切碎
2½ 茶匙咖喱粉
1 个南瓜或任何冬南瓜，切碎
2 个土豆，切碎
1½ 杯水
¾ 杯葡萄干
加盐和胡椒粉调味
加切碎的新鲜香菜调味（可加也可不加）

做法：

1. 中火加热中锅中的油。
2. 加入洋葱，炒 5 分钟。加入大蒜，再炒 1 分钟。
3. 再加入咖喱、南瓜、土豆、盐和胡椒粉。不断翻炒 5 分钟。
4. 加入水和葡萄干。盖上锅盖煮到南瓜和土豆变软为止，约 5 至 10 分钟。
5. 加入香菜。装盘即可享用！

份量：6 人份。

改编自 www.countryliving.com

南瓜鼠尾草汤

材料：

1 汤匙植物油
2 杯切碎的洋葱
2 汤匙切碎的欧芹
2 汤匙切碎的鼠尾草
4 杯切丁的南瓜或西印度南瓜
3 瓣大蒜
3 杯水
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 中火加热大锅中的油。
2. 加入洋葱、欧芹和鼠尾草，炒到洋葱变软为止，约 6 到 8 分钟。不断翻炒。
3. 加入南瓜和大蒜，炒 2 分钟。
4. 再加入水。盖上锅盖，煮到南瓜变软为止，约 12 到 15 分钟。
5. 使用搅拌器将其打成泥，根据需要再加一些水。加盐和胡椒粉调味。
6. 倒回锅里重新加热，或在室温环境下食用。
7. 冷藏未吃完的部分。

份量：6 人份。

改编自 http://www.bonappetit.com

小提示

- 可将煮熟的南瓜打成泥，然后加入到煎饼面糊中。
- 舀出南瓜籽并清洗干净。然后加少许盐，并在 350° F 的温度下烤 15 分钟。
- 可在菜品中使用各类品种的冬南瓜。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：

- 舀出南瓜籽并清洗干净，备烤。
- 估计分量，然后将材料加入到菜肴中。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc

如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。

访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为 "食品救济券计划" (FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

水萝卜

要点

- 选购窍门是，挑选表皮光滑且无碰伤的脆质水萝卜。如果带叶子，则叶子应没有枯萎。
- 水萝卜及其叶子可以生吃或煮熟吃。
- 要保鲜，可摘掉叶子，将未洗的水萝卜放在冰箱内，最多可储藏两周的时间。使用湿纸巾包裹萝卜叶，可在冰箱内储藏两到三天时间。
- 水萝卜富含维生素 C，有助于治疗感冒和愈合伤口。

甜豆炒水萝卜

材料：

1 汤匙植物油
½ 杯切丁的青葱
3 杯切碎的甜豆
2 杯切片的水萝卜
¼ 杯橙汁
2 汤匙切碎的新鲜莳萝
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 中火加热大型平底锅中的油。
2. 加入青葱，炒到变软为止，约 3 分钟。
3. 然后加入蜜豆，炒 3 分钟。再加入萝卜，炒 3 分钟。不断翻炒。
4. 加入橙汁和莳萝。
5. 再加黑胡椒粉调味。
6. 混合均匀。装盘即可享用！
7. 冷藏未吃完的部分。

份量：4 人份。

改编自 www.smittenkitchen.com

Rita 秘制腌萝卜

材料：

2 杯切成薄片的萝卜
½ 茶匙盐
1 汤匙蜂蜜
1 杯酸橙汁（4 个酸橙）
1 汤匙切碎的薄荷或香菜（可加也可不加）

做法：

1. 在萝卜切片上撒点盐。放在一边备用。
2. 再在小碗内混合蜂蜜、酸橙汁和香草（如果使用），搅拌均匀，以制作酱汁。
3. 将酱汁浇在水萝卜上。
4. 盖上锅盖，在室温下放置 20 至 30 分钟。
5. 装盘前沥干水分。
6. 立即食用或冷藏后食用！
7. 冷藏未吃完的部分。

份量：8 人份。

由 Stellar Farmers' Markets 的 Rita Khatun 提供

小提示

- 水萝卜可以煮、烘、蒸或烤着吃。
- 磨碎的水萝卜和西葫芦可与酸橙汁混合，制作美味可口的玉米饼蔬菜沙拉！
- 一根水萝卜可切出 2½ 杯萝卜片。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：

- 将水萝卜叶与萝卜分开。
- 在使用前，擦洗水萝卜。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc

如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。

访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为 "食品救济券计划" (FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

菠菜

要点

- 选购窍门是，挑选茎嫩、带深绿色叶子的菠菜。
- 准备时，将菠菜叶放入盛有冷水的碗中，清洗干净，以洗掉所有泥沙。
- 要保鲜，放入塑料袋内，在冰箱内可以储藏七天时间。
- 菠菜富含维生素 A，具有保护视力和皮肤的功效。

水果菠菜沙拉

材料：

4 杯新鲜菠菜，去茎撕碎
1 杯切片的草莓
1 杯葡萄干
2 汤匙油
1 汤匙柠檬汁
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 取一只大碗，混合菠菜、草莓和葡萄干。轻轻搅拌。
2. 再在小碗内混合油和柠檬汁，制成沙拉酱。混合均匀。
3. 将沙拉酱浇到菠菜什锦上。加盐和胡椒粉调味。
4. 搅拌均匀即可食用。
5. 冷藏未吃完的部分。

份量：4 人份。

改编自 http://www.cityharvest.org

白豆菠菜

材料：

2 汤匙植物油
1 个洋葱，切碎
2 个大蒜瓣，剁碎
3½ 杯煮熟的白豆
6 杯新鲜菠菜，去茎
1 汤匙醋
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 用中火加热大煎锅中的油。
2. 加入洋葱，炒 2 分钟，不断翻炒。
3. 然后倒入大蒜，炒 1 分钟。
4. 加入白豆，煮热为止，约 3 分钟。
5. 加入少量菠菜和醋，不断翻炒，直到菠菜变软为止，约 3 分钟。
6. 加盐和胡椒粉调味，装盘食用。
7. 冷藏未吃完的部分。

份量：6 人份。

小提示

- 生菠菜可加入到汤或自制冰沙中。
- 煮熟的菠菜可加入到米饭和意大利面食中。
- 生菠菜还可加入到生菜沙拉中，获得丰富营养和美味口感。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：

- 将菠菜叶放入盛有水的碗中搓洗，以洗掉泥沙。
- 小心地将菠菜叶撕下，然后将其加入到汤或自制沙冰中。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc
如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。
访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为"食品救济券计划"(FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

草莓

要点

- 选购窍门是，挑选鲜红、饱满的草莓。
- 准备新鲜草莓时，应冲洗并摘掉茎。
- 要保鲜，可将草莓放入冰箱内储藏四到七天时间。
- 草莓富含维生素 C，有助于治疗感冒和愈合伤口。

草莓罗勒酱

材料：
4 杯切碎的草莓
2 汤匙蜂蜜
2 汤匙柠檬汁
¼ 杯切片的新鲜罗勒

做法：
1. 在大锅中，用中火加热草莓。
2. 煮到草莓变软为止，约 4 分钟。
3. 加入蜂蜜和柠檬汁，搅拌。煮 8 至 10 分钟。
4. 关火，加入罗勒，搅拌均匀。
5. 趁热食用或冷却后食用。
6. 冷藏未吃完的部分。

份量：8 人份。
改编自 www.marthastewart.com

草莓萨尔萨辣酱

材料：
2 杯切碎的草莓
½ 个红洋葱，切成薄片
1 个墨西哥辣椒，切丁
½ 个红灯笼椒，切碎
½ 个绿灯笼椒，切碎
½ 个橙色灯笼椒，切碎
2 汤匙柠檬汁
1 汤匙植物油
加盐、胡椒粉和香菜调味

做法：
1. 在碗中混合所有材料，搅拌均匀。
2. 装盘即可食用。
3. 冷藏未吃完的部分。

份量：6 人份。
改编自 www.yummly.com

小提示

- 可将草莓放在热的或冷的燕麦片上。
- 草莓可与酸奶或松软干酪混合。
- 草莓可与酸奶、蜂蜜和橙汁混合，制成美味可口的水果冰沙。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：
- 摘掉草莓顶部的绿叶。
- 食用之前，冲洗草莓。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc
如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。
访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为 "食品救济券计划" (FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

西葫芦

要点

- 选购窍门是，挑选质硬、无软斑点的西葫芦（黄色或绿色）。
- 准备时，擦洗并将表皮洗净，然后切除两端。西葫芦籽和皮十分美味，富含纤维和营养成分！
- 要保鲜，可装入开口塑料袋内，再放入冰箱冷藏七到十天的时间。
- 西葫芦富含钾，有助于心脏健康。

西葫芦白豆沙拉

材料：
4 杯切丁的西葫芦
1 杯切碎的红洋葱
2¼ 杯煮熟的白豆或 1 罐（19 盎司）白豆，洗净晾干
2 汤匙植物油
¼ 杯苹果醋
½ 汤匙切碎的迷迭香
加盐和胡椒粉调味

做法：
1. 取一只大碗，混合西葫芦、洋葱和白豆。
2. 再在小碗内混合油、醋、迷迭香、盐和胡椒粉。
3. 然后将混合油汁浇到白豆南瓜什锦上，搅拌均匀。
4. 冷藏后食用口感更佳！
5. 冷藏未吃完的部分。

份量：10 人份。
改编自 http://newhope360.com

西葫芦意大利面

材料：
1 汤匙油
1 杯切碎的洋葱
4 瓣大蒜，剁碎
2 杯切碎的番茄
4 杯西葫芦，切成细条
加盐、胡椒粉和红辣椒碎片调味

做法：
1. 用中火加热大锅中的油。
2. 加入洋葱，炒到变软为止，约 5 分钟。
3. 加入大蒜，炒 1 分钟。
4. 然后加入番茄，炒 10 分钟，不断翻炒。
5. 再加入西葫芦，炒到变软为止，约 3 分钟。倒入红辣椒碎片调味。
6. 直接食用或配上您喜爱的意大利面或米饭食用！
7. 冷藏未吃完的部分。

份量：8 人份。

小提示

- 将西葫芦磨碎，再冷冻生西葫芦或加入到煎蛋卷中。
- 切片的西葫芦可加入到沙拉中生吃，或制作蔬菜什锦冷盘。
- 切碎的西葫芦可加少量的水蒸三分钟。再加入胡椒粉和新鲜香草调味食用。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：
- 用自来水冲洗新鲜西葫芦。
- 在大人的照看下磨碎西葫芦。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc
如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。
访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为"食品救济券计划"(FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

红薯

要点

- 选购窍门是，挑选两端均为锥形的红薯。
- 准备时，擦洗并剜去红薯凹洞和黑点。保留红薯皮；红薯皮富含纤维和营养物质。
- 要保鲜，可在阴凉干燥处储藏一到两周的时间。
- 红薯富含维生素 A，具有保护视力和皮肤的功效。

红薯炒苹果

材料：

2 汤匙植物油
4 杯切碎的红薯
½ 杯水
1 茶匙磨碎的生姜（可加也可不加）
2 杯切碎的苹果
1 茶匙肉桂

做法：

1. 中火加热大锅中的油。
2. 加入红薯，盖上锅盖，煮 5 分钟。
3. 加入水和可选择添加的生姜。盖上锅盖，煮 5 分钟，不断搅拌。
4. 加入苹果和肉桂。再煮 10 分钟，直到红薯变软为止。
5. 立即食用，享受这道甜点或甜味配菜。
6. 冷藏未吃完的部分。

份量：5 人份。

改编自 http://recipes.sparkpeople.com

红薯红豆辣汤

材料：

2 茶匙植物油
1 个洋葱，切丁
3 杯切丁的红薯
2 个大蒜瓣，剁碎
2 杯切碎的番茄
1½ 汤匙墨西哥辣椒粉
2 茶匙孜然粉（可加也可不加）
1½ 杯水
1½ 杯煮熟的红豆或 1 罐（15 盎司）红豆，洗净
2 汤匙切碎的香菜（可加也可不加）
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 中火加热大锅中的油。
2. 加入洋葱和大蒜。约炒 4 分钟，或直到变软为止。
3. 翻炒红薯和调味料，然后加热烤 1 分钟。
4. 加入番茄和水。煮 10 分钟。
5. 加入豆子。将豆子煮热，约 5 分钟。
6. 最后加入香菜、盐和胡椒粉。

份量：6 人份。

改编自 www.eatingwell.com

小提示

- 擦洗红薯后，可用锡箔纸包裹，然后烤红薯。在 375° F 的温度下烤一个小时。
- 将红薯煮熟后捣碎。加入橙汁和一些红糖，做成美味的甜点。
- 红薯可与白土豆混合，获得更多营养和美味口感。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：

- 在使用之前，擦洗红薯皮。
- 捣碎蒸熟的红薯。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc

如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。

访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为 "食品救济券计划" (FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

番茄

要点

- 选购窍门是，挑选结实、表皮光滑的番茄。青番茄可在室温下变熟。
- 准备新鲜番茄时，清洗并切片或切碎。番茄可生吃或煮熟吃。
- 要保鲜，应避光并置于室温下储藏，直到番茄成熟，必要时可以冷藏最多一周的时间。
- 番茄富含维生素 A，具有保护视力和皮肤的功效。

简易番茄酱

材料：

1½ 茶匙植物油
1 个洋葱，切碎
2½ 杯切碎的番茄
2 个大蒜瓣，切碎
½ 茶匙牛至（可加也可不加）
½ 茶匙盐
¼ 茶匙胡椒粉

做法：

1. 用中火加热大煎锅中的油。加入洋葱，炒到变软为止。不断翻炒。
2. 加入番茄、大蒜、牛至、盐和胡椒粉。
3. 炖 15 至 20 分钟，或直到汤汁变稠为止。
4. 将汤汁浇在意大利面、米饭或煮熟的蔬菜上。享受美味！
5. 冷藏未吃完的部分。

份量：5 人份。

智利番茄沙拉

材料：

2 杯切成薄片的洋葱
½ 茶匙盐
8 杯切片的番茄
¼ 杯罗勒或香菜，撕碎
1 汤匙油
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 将洋葱放入一只小碗中，撒上盐。放置 20 至 30 分钟。
2. 用水冲洗洋葱，洗掉盐分。沥干水。
3. 取一只大碗，混合番茄、沥干水的洋葱以及罗勒或香菜。加入油，混合均匀。
4. 立即食用或冷藏后食用！
5. 冷藏未吃完的部分。

份量：8 人份。

由 Stellar Farmers' Markets 的 Beth Bainbridge 提供

小提示

- 一个中等大小的番茄约可切碎为一杯。
- 切碎的番茄可加入到炒鸡蛋中。
- 自制一道美味番茄汤！将切碎的洋葱和大蒜炒至变软，然后加入您喜爱的香草、切碎的番茄和低钠高汤。煮 10 到 15 分钟即可享用美味！

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：

- 用冷水将番茄洗净。
- 将番茄捣碎或切好，以制作简单的酱汁或萨尔萨辣酱。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc
如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。
访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为 "食品救济券计划" (FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

西瓜

要点

- 选购窍门是，挑选分量较沉、无碰伤或软斑点的西瓜。
- 准备时，清洗外皮，将西瓜切半或切成楔形，然后去籽。
- 应将整个西瓜避光并置于室温下储藏最多一周的时间。切开后的西瓜最多可以冷藏五天时间。
- 西瓜富含维生素 A，具有保护视力和皮肤的功效。

辣酸西瓜酱

材料：
3 杯切块的西瓜
2 根黄瓜，切成薄片
½ 个洋葱，切碎
1 根胡萝卜，切成薄片
¼ 杯苹果醋
1 茶匙红辣椒碎片
2 汤匙切碎的薄荷
1 汤匙切碎的香菜（可加也可不加）
加盐和胡椒粉调味

做法：
1. 取一只大碗，混合所有材料，轻轻搅拌。
2. 冷藏后食用口感更佳。
3. 冷藏未吃完的部分。

份量：6 人份。
改编自 www.wchstv.com

西瓜黑豆萨尔萨辣酱

材料：
2 杯切碎的西瓜，去籽
1 杯煮熟的黑豆
½ 杯切碎的洋葱
1 汤匙切碎的青辣椒
1 个大蒜瓣，剁碎
2 汤匙酸橙汁
1 汤匙植物油
1 汤匙切碎的香菜（可加也可不加）

做法：
1. 取一只大碗，混合所有材料，轻轻搅拌。
2. 冷藏后食用口感更佳。
3. 冷藏未吃完的部分。

份量：4 人份。

小提示

- 可将西瓜块或西瓜球加入到水果沙拉中。
- 应选择表皮带浅黄色斑点的西瓜。这表明西瓜已经成熟。
- 西瓜片可加入到水中，制作清爽可口的饮料。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：

- 舀出西瓜瓤，作为零食吃，或加入到菜肴中。
- 用勺子挖出切成楔形的西瓜块中的籽。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc
如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。
访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为"食品救济券计划"(FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

冬青菜

要点

- 选购窍门是，挑选富有水分、直挺，且带深绿色叶子的青菜。
- 准备时，清洗叶片，然后剁成小碎片。
- 储藏时，使用湿纸巾包裹未清洗的青菜，然后放入塑料袋内，可在冰箱内储藏三到五天的时间。
- 冬青菜富含维生素 A，具有保护视力和皮肤的功效。

绿叶蔬菜沙拉配苹果酱汁

材料：

2 个苹果
12 杯切成片的绿叶蔬菜（甘蓝、芥末叶、菠菜）
2 汤匙苹果醋
1 茶匙柠檬汁
2 汤匙植物油
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 将 1 个苹果切碎，装入大碗中。倒入青菜。
2. 用刨丝器最小的孔将 1 个苹果刨成丝，制作酱汁。将刨成丝的苹果、醋、柠檬汁和油加入到小碗中。
3. 将酱汁浇到青菜中，用手混合均匀。再加胡椒粉调味。
4. 装盘即可食用。
5. 冷藏未吃完的部分。

份量：6 人份。

改编自 www.bonappetit.com

豇豆炒羽衣甘蓝叶

材料：

1 汤匙植物油
1 杯切碎的洋葱
3 个大蒜瓣，剁碎
8 杯切碎的羽衣甘蓝叶
2 杯切碎的番茄
¼ 杯切碎的莳萝
½ 杯水
1½ 杯煮熟的豇豆或 1 罐（15 盎司）豇豆，洗净
加盐和胡椒粉调味

做法：

1. 中火加热大锅中的油。
2. 倒入洋葱和大蒜，炒到变软为止，约 5 分钟。不断翻炒。
3. 加入甘蓝叶、番茄、莳萝和水。可根据需要多加一点水，以免粘锅。煮到蔬菜变软为止，约 20 至 25 分钟。
4. 倒入豇豆。再加黑胡椒粉调味。不断翻炒。
5. 立即食用，享受美味。
6. 冷藏未吃完的部分。

份量：4 人份。

改编自 www.nytimes.com

小提示

- 可将甘蓝、羽衣甘蓝叶、芥末叶或唐莴苣加入到汤和炖菜中。可在菜品中使用各类品种的青菜。
- 冬青菜可加油和大蒜翻炒，制成一道简单配菜。
- 冬青菜可加醋、生姜、柠檬汁或红辣椒碎片调味。

烹饪是最快乐的家庭时光！

孩子们可以：

- 用冷水清洗叶片。
- 将绿叶蔬菜撕成片。

如需健康饮食的小提示，可在 Facebook 上关注我们，网址为 facebook.com/eatinghealthynyc

如需 Stellar Farmers' Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索 "farmers' markets"（农贸市场）。

访问 jsyfruitveggies.org 可获得更多健康食谱！

本资料由美国农业部 (USDA) 的营养补充援助计划 (SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为"食品救济券计划"(FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情况而歧视他人。如要投诉任何歧视问题，您可寄信（地址为：USDA，Director of Civil Rights，Room 326-W，Whitten Building，1400 Independence Avenue，SW，Washington，D.C. 20250）或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。

Simplified Chinese

NYC Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables