

蘋果



- 請挑選表皮光滑、發亮且沒有損傷的鬆脆蘋果。
- 請將未洗過的蘋果存放在冰箱中最多 3 至 4 週。
- 可連皮一起吃。只要清洗一下即可享用！
- 蘋果含有纖維，尤其是蘋果皮，有助於保持規律的排便。

蘋果醬

食材：

- 6 顆蘋果，切丁
- 1 茶匙肉桂 (可以不加)

做法：

1. 備中型鍋，加入蘋果、肉桂和 1 杯水。
2. 將蘋果用大火沸煮，需不時攪拌。
3. 轉中火並燉煮蘋果 30 分鐘或直到軟爛。期間不時攪拌。
4. 保持蘋果的塊狀或是用叉子搗碎，製作成可口的蘋果醬。
5. 可以在溫熱狀態下或冷藏後食用。
6. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。

炒蘋果和梨子

食材：

- 2 茶匙蔬菜油
- 2 顆蘋果，切碎
- 1 個梨子，切碎
- 2 湯匙檸檬汁
- 1/2 茶匙肉桂
- 1/8 茶匙荳蔻粉

做法：

1. 備大鍋，開中火，將鍋中油加熱。
2. 加入蘋果，烹煮 3 分鐘。
3. 加入梨子和檸檬汁。再烹煮 3 分鐘。
4. 撒上肉桂和荳蔻粉。繼續再煮 3 分鐘。
5. 裝盤即可享用！
6. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。改編自 diabetic-recipes.com。

小竅門

- 在切好的蘋果上淋上檸檬汁，避免蘋果變成褐色。
- 隨身攜帶蘋果，當作方便的點心。
- 在烹煮之前或之後，可將切碎的蘋果加入燕麥中。

孩子們可以：

- 清洗蘋果。
- 在蘋果切片上塗花生醬。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。

如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 nyc.gov 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。

請造訪 jsyfruitveggies.org 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 贊助。

Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

甜菜

- 請挑選結實、光滑、深暗色的甜菜。
- 將甜菜葉與根分開，保存在冰箱中，並且於 2 週內食用。
- 食用前，請先去除甜菜葉，留下 1 英吋的莖。將甜菜刷洗乾淨並保留外皮。甜菜可以烘烤、水煮來食用，亦或生吃。
- 甜菜含有纖維，有助於保持規律的排便。



薑味甜菜與胡蘿蔔沙拉

食材：

- 4 杯磨碎的甜菜
- 4 杯磨碎的胡蘿蔔
- 1/2 杯切碎的洋蔥
- 1/2 杯切碎的波布拉諾辣椒
- 1 湯匙剝碎的薑
- 2 湯匙萊姆汁
- 1 湯匙蔬菜油
- 2 茶匙芥末
- 1/4 杯切碎的新鮮香菜
- 調味鹽和黑胡椒粉

做法：

1. 若要製作沙拉，請將磨碎的甜菜、胡蘿蔔、洋蔥、波布拉諾辣椒和薑放入大碗中。
2. 用小碗裝入萊姆汁、油、芥末和香菜。倒在沙拉菜上。
3. 撒上鹽和黑胡椒粉調味。
4. 裝盤即可享用！
5. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。改編自 yummy.com。

釉面甜菜與甜菜葉

食材：

- 1 顆洋蔥，切片
- 5 個甜菜和甜菜葉，切碎
- 3 湯匙香醋
- 3 湯匙蔬菜油
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 備大鍋，開大火，加入洋蔥、甜菜、香醋和油。
2. 在蔬菜中加入 1 杯水，然後煮至沸騰。
3. 轉至小火，然後燉煮 15 分鐘或煮至甜菜變軟為止。
4. 加入甜菜葉，再烹煮 5 分鐘左右。撒上鹽和胡椒粉調味。
5. 裝盤即可享用！
6. 將剩餘的部分冷藏。

製成 4 份。改編自 Peter Berley 所著的「*The Modern Vegetarian Kitchen*」。

小竅門

- 如果甜菜汁染到雙手，請用一茶匙鹽將雙手搓洗乾淨。
- 在沙拉中加入煮熟的甜菜片或生甜菜絲。
- 請勿丟棄甜菜葉！請清洗、切碎，然後加入湯中或是熱炒。

孩子們可以：

- 刷洗甜菜根。
- 清洗並摘掉甜菜葉。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。
如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 [nyc.gov](https://www.nyc.gov) 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。
請造訪 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 贊助。
Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

黑豆



- 在烹煮乾豆之前，先撿除礮石或任何乾扁的豆子。浸泡至少 8 小時。
- 為縮短料理時間，請用冷水淹過乾豆，然後煮至沸騰。關火，讓豆子浸泡 1 至 2 小時。將水瀝乾、清洗並以清水淹過豆子。燉煮 1 至 2 小時或是煮至變軟為止。
- 豆類是蛋白質和纖維的來源，價格又實惠。

雙椒黑豆

食材：

- 1 湯匙蔬菜油
- 1 顆洋蔥，切碎
- 1 個青椒，切碎
- 4 個蒜瓣，剁碎
- 1 茶匙孜然粉
- 2 茶匙乾牛至
- 1 茶匙去皮剁碎的新鮮薑
- 1 1/2 杯煮熟或 1 罐 (15.5 盎司) 黑豆，洗淨瀝乾
- 2 湯匙蘋果醋
- 1 個墨西哥辣椒，去籽並切丁
- 調味鹽和黑胡椒粉

做法：

1. 在大鍋中，以中火將油加熱。
2. 加入洋蔥翻炒至軟爛，約 5 分鐘。
3. 加入甜椒翻炒至軟爛，約 3 分鐘。
4. 加入大蒜、孜然粉、牛至和薑，再烹煮 1 分鐘。
5. 加入黑豆、醋、墨西哥辣椒和 1/2 杯水。煮至沸騰後轉至小火，然後蓋上鍋蓋燉煮 5 分鐘。
6. 撒上鹽和黑胡椒粉調味。
7. 裝盤即可享用！
8. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。改編自 thespruceeats.com。

黑豆醬

食材：

- 1 1/2 杯煮熟或 1 罐 (15.5 盎司) 黑豆，洗淨瀝乾
- 1 顆洋蔥，切碎
- 3/4 茶匙西班牙辣椒粉
- 1 湯匙蘋果醋
- 1 湯匙蔬菜油
- 1 個蒜瓣，剁碎
- 2 湯匙切碎的羅勒 (可以不加)
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 將所有食材放入一個大碗中。一起搗碎並充分攪拌。
2. 裝盤即可享用！
3. 將剩餘的部分冷藏。

製成 10 份。改編自 vegweb.com。

小竅門

- 1 磅乾豆 (2 杯) 等於 5 到 6 杯煮熟的豆子。
- 罐裝豆可以替代任何食譜裡的煮熟或乾的豆子。
- 乾豆可以在密封容器中存放長達 1 年。

孩子們可以：

- 在浸泡之前幫忙挑撿乾豆。
- 協助用叉子壓碎豆子。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。
如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 [nyc.gov](https://www.nyc.gov) 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。
請造訪 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 贊助。
Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

藍莓

- 請挑選結實且沒有摺皺的藍莓。
- 最多可冷藏 3 天，也可清洗後放入塑膠袋中冷凍存放長達 3 至 6 個月。
- 食用前，請先清洗乾淨並去莖，然後可享用！
- 藍莓含有維他命 A，對於眼睛和皮膚健康很有幫助。



藍莓百里香水果沙拉

食材：

- 1 杯藍莓
- 4 個桃子或油桃，切碎
- 1 湯匙切碎的新鮮百里香
- 2 茶匙去皮剝碎的新鮮薑
- 2 湯匙檸檬汁或依口味酌加
- 2 湯匙水
- 1 個桃子，切碎
- 1 茶匙碎檸檬皮

做法：

1. 將所有食材放入一個大碗中，並攪拌均勻。
2. 置於冰箱冷卻至少 1 小時。
3. 裝盤即可享用！
4. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。改編自 simplyrecipes.com。

藍莓葡萄醬

食材：

- 2 杯藍莓
- 2 杯無籽紅葡萄
- 1 湯匙蜂蜜
- 1 湯匙去皮剝碎的新鮮薑
- 1 茶匙切碎的新鮮迷迭香
- 2 湯匙紅酒醋
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 用中到大火加熱大炒鍋，放入藍莓、葡萄、蜂蜜、薑、迷迭香和醋。
2. 煮到滾沸後轉至小火，然後燉煮 15 分鐘。
3. 關火，然後加上鹽和胡椒粉調味。
4. 裝盤即可享用！
5. 將剩餘的部分冷藏。

製成 10 份。改編自 marthastewart.com。

小竅門

- 淋在熱或冷的早餐麥片或是低脂優格上。
- 用果汁機將藍莓與冰塊以及喜愛的新鮮或冷凍水果打成冰沙。

孩子們可以：

- 食用前清洗藍莓。
- 將藍莓放在碗裡或袋子裡，作為在家或外出時的簡單點心。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。
如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 nyc.gov 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。
請造訪 jsyfruitveggies.org 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 贊助。
Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

燉綠葉蔬菜



- 燉綠葉蔬菜可採用羽衣甘藍、無頭甘藍、瑞士甜菜、芥菜、蕪菁和甜菜葉等深綠色蔬菜。
- 請挑選微濕、鮮嫩且有鮮綠色菜葉的蔬菜。
- 請用濕紙巾包裹未洗過的綠葉蔬菜並放入塑膠袋中，然後存放於冰箱中最多3至5天。
- 在烹煮前，請將蔬菜清洗乾淨，然後將莖上的葉片剪下。
- 深綠色蔬菜富含鐵質，有益血液循環。

甘藍葉菜拌花生辣醬

食材：

- 1 湯匙蔬菜油
- 1 杯切碎的洋蔥
- 2 個蒜瓣，剁碎
- 1/4 茶匙紅椒碎片
- 6 杯切碎的甘藍葉菜
- 1 杯切碎的蕃茄
- 2 湯匙花生醬
- 調味鹽和黑胡椒粉

做法：

1. 備大鍋，開中火，將鍋中油加熱。
2. 加入洋蔥、大蒜與紅椒片煮至軟爛，約 5 分鐘。期間不時攪拌。
3. 加入綠葉蔬菜和 1/4 杯水。蓋上鍋蓋烹煮至綠葉蔬菜變軟，約 15 分鐘。
4. 加入蕃茄與花生醬。加入黑胡椒粉調味。
5. 攪拌均勻。裝盤即可享用！
6. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。改編自「The NYC Green Cart Fresh Food Pack」。

燉煮甘藍葉菜

食材：

- 1 湯匙蔬菜油
- 2 茶匙剁碎的大蒜
- 1 個黃洋蔥，切碎
- 3 顆中型蕃茄，切丁
- 1/2 茶匙咖哩粉
- 1/2 茶匙胡荽
- 9 杯切碎的甘藍葉菜或其他綠葉蔬菜，去莖
- 1 湯匙煙燻西班牙辣椒粉 (可以不加)
- 1/4 茶匙辣椒粉
- 1/2 顆檸檬，榨汁
- 調味鹽和黑胡椒粉

做法：

1. 在大炒鍋中，以中火將油加熱。
2. 加入洋蔥與大蒜煮至軟爛，約 3 至 5 分鐘。期間不時攪拌。
3. 加入蕃茄、咖哩、胡荽和西班牙辣椒粉。繼續攪拌約 2 分鐘。
4. 加入 1/4 杯水，蓋上鍋蓋，然後燉煮 5 分鐘。
5. 加入甘藍葉菜、辣椒粉和檸檬汁。蓋上鍋蓋並再繼續烹煮 5 至 10 分鐘，直到綠葉蔬菜煮熟為止。
6. 撒上鹽和黑胡椒粉調味。
7. 裝盤即可享用！
8. 將剩餘的部分冷藏。

製成 4 份。改編自 africanbites.com。

小竅門

- 可以將燉好的綠葉蔬菜加入湯中，等幾分鐘之後即可食用。
- 1 磅的綠葉蔬菜大約是 8 杯切碎的蔬菜。

孩子們可以：

- 用冷水清洗綠葉蔬菜。
- 手撕綠葉加入菜餚中。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。
如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 [nyc.gov](https://www.nyc.gov) 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。
請造訪 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 贊助。

Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

綠花椰菜



- 請挑選有深綠色椰菜花的綠花椰菜。
- 將未洗過的綠花椰菜放入塑膠袋中可冷藏保存最多 1 週。
- 烹煮綠花椰菜前，請清洗乾淨，然後將菜梗上的椰菜花切下。享用生的或煮熟的椰菜花與莖。
- 綠花椰菜含有維他命 C，對於預防感冒和傷口癒合很有幫助。

炒綠花椰菜

食材：

- 2 茶匙蔬菜油
- 2 個蒜瓣，剁碎
- 3 杯綠花椰菜
- 2 個胡蘿蔔，切碎
- 1 個黃椒，切成長條
- 1 顆洋蔥，切碎
- 2 湯匙檸檬汁
- 1/2 茶匙鹽 (可以不加)

做法：

1. 在大炒鍋中加入油和大蒜。以大火炒 2 分鐘。
2. 加入綠花椰菜、胡蘿蔔和 1/2 杯水。烹煮 3 分鐘，並不時攪拌。
3. 加入甜椒和洋蔥。再烹煮 5 分鐘，然後不時繼續攪拌。
4. 關火。這時的蔬菜口感爽脆且顏色鮮亮。
5. 拌上檸檬汁和鹽。
6. 裝盤即可享用！
7. 將剩餘的部分冷藏。

製成 5 份。

綠花椰菜碎沙拉

食材：

- 4 杯綠花椰菜，切成小塊
- 3/4 杯蔓越莓乾或葡萄乾，切碎
- 2 至 3 根青蔥或綠洋蔥，切片
- 2 個胡蘿蔔，切絲
- 1 根黃瓜，切碎
- 3 湯匙蘋果醋
- 1/4 杯橄欖油
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 備一個大鍋，用大火將 4 杯水煮至沸騰。
2. 加入綠花椰菜，烹煮 3 分鐘。
3. 用冷水沖洗綠花椰菜直到冷卻為止。
4. 將放冷的綠花椰菜、水果乾和所有其餘蔬菜放入碗中。
5. 要製作調味料，可將醋與油放在另一個碗裡攪拌至混合均勻。
6. 將調味汁倒入混合的蔬菜與水果乾上。撒上鹽和胡椒粉調味。
7. 裝盤即可享用！
8. 將剩餘的部分冷藏。

製成 4 份。Aranza Portugal 提供 (Stellar 農夫市集)。

小竅門

- 生綠花椰菜加上低脂沙拉醬，可製作出一道健康而鮮脆的點心！
- 請勿丟棄綠花椰菜的莖。可將其切片，然後蘸上喜愛的調味汁或調味醬食用！
- 將綠花椰菜加大蒜一起蒸煮，可製作出一道美味的配菜。

孩子們可以：

- 清洗綠花椰菜。
- 將椰菜花從菜梗上折下來。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。
如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 [nyc.gov](https://www.nyc.gov) 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。
請造訪 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 贊助。
Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

抱子甘藍

- 請挑選結實且顏色鮮綠的抱子甘藍，上面不要有發黃或枯萎的葉子，也不要破洞。
- 請將未洗過的抱子甘藍放入塑膠袋中，然後冷藏存放最多 10 天。
- 食用前，請剝除菜梗與變色的葉子，並清洗乾淨。
- 抱子甘藍含有豐富的鈣質，有益骨頭強壯。



抱子甘藍佐花生調味醬

食材：

- 5 杯抱子甘藍薄片
- 1 湯匙花生醬
- 1 湯匙蔬菜油
- 1 湯匙蜂蜜
- 1 湯匙醋
- 1 湯匙低鈉醬油
- 加胡椒粉調味

做法：

1. 在一個大碗中加入抱子甘藍。
2. 要製作調味料，可在一個小碗中將花生醬、油、蜂蜜、醋和醬油混合。
3. 在抱子甘藍上倒上調味料。
4. 加入胡椒粉調味。
5. 裝盤即可享用！
6. 將剩餘的部分冷藏。

製成 5 份。 Beth Bainbridge 提供 (Stellar 農夫市集)。

抱子甘藍加蘋果與洋蔥

食材：

- 1 湯匙蔬菜油
- 1 杯洋蔥丁
- 4 杯抱子甘藍切片
- 2 杯蘋果丁
- 2 湯匙檸檬汁
- 1/2 茶匙胡椒粉
- 調味鹽

做法：

1. 在大鍋中，以中火將油加熱。
2. 加入洋蔥。烹煮 5 分鐘，直到變軟。
3. 加入抱子甘藍，然後煮 5 分鐘。
4. 加入蘋果，然後煮 5 至 10 分鐘或是煮至蘋果變軟為止。
5. 關火，然後加入檸檬汁、胡椒粉和鹽。攪拌均勻。
6. 裝盤即可享用！
7. 將剩餘的部分冷藏。

製成 8 份。 改編自 nytimes.com。

小竅門

- 可將生抱子甘藍切絲並加到沙拉中。蒸、烤或炒也很美味。
- 若要以烘烤的方式料理抱子甘藍，請拌入油、鹽和胡椒粉。放置在平底烤盤上，然後以華氏 400 度的溫度烤 30 至 40 分鐘。
- 將抱子甘藍切成四等份，然後加入砂鍋菜、燉菜和湯品中。

巧做美味：花生調味醬

- 將 2 個剝碎的蒜瓣和 1 茶匙去皮剝碎的新鮮薑加到調味醬中。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。
如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 nyc.gov 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。
請造訪 jsyfruitveggies.org 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 贊助。
Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

奶油瓜

- 請挑選較重且表皮光滑緊實的奶油瓜。
- 可將奶油瓜存放在陰涼乾燥處最多 3 個月。
- 烹煮前，請先清洗、切半並去籽。保留瓜皮，並以華氏 350 度烘烤 30 分鐘。
- 奶油瓜含有鉀，對心臟有益。



蘋果西打煮奶油瓜

食材：

- 1 湯匙蔬菜油
- 1 杯切碎的洋蔥
- 4 杯去籽切塊的奶油瓜
- 3/4 杯蘋果西打
- 1 湯匙切碎的新鮮香草 (鼠尾草、迷迭香或百里香) 或 2 茶匙乾香草
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 備大鍋，開大火，將鍋中油加熱。加入洋蔥攪拌並煮至變軟為止。
2. 加入奶油瓜和蘋果西打。烹煮約 15 分鐘。
3. 加入香草、鹽和胡椒粉攪拌調味。烹煮約 2 分鐘。
4. 裝盤即可享用！
5. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。

奶油瓜拌甘藍葉菜

食材：

- 1 湯匙蔬菜油
- 1 顆洋蔥，切碎
- 1 顆紅椒，切碎
- 3 杯去籽切塊的奶油瓜
- 3 杯切碎的甘藍葉菜
- 1/4 茶匙鹽
- 調味黑胡椒粉

做法：

1. 備大鍋，開中大火，將鍋中油加熱。加入洋蔥、甜椒攪拌並煮至變軟為止。
2. 加入奶油瓜，蓋上鍋蓋烹煮 5 分鐘。
3. 加入甘藍葉菜、鹽、黑胡椒粉與 1/2 杯水。可視需要多加水，避免黏鍋。烹煮直到蔬菜變軟為止，約需 8 到 10 分鐘。
4. 裝盤即可享用！
5. 將剩餘的部分冷藏。

製成 4 份。

小竅門

- 不妨試試各種不同的冬南瓜：奶油瓜、橡果南瓜、古巴瓜和栗子南瓜。每種瓜都有不同的風味和質地。
- 可在食譜中換用各類奶油瓜。
- 將剩下的煮熟南瓜加入優格或燕麥。
- 在湯品或是砂鍋菜中加入南瓜。
- 將南瓜籽烘烤成美味點心！

孩子們可以：

- 取出南瓜籽。
- 在切成兩半的南瓜中塞入蔬菜什錦。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。
如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 [nyc.gov](https://www.nyc.gov) 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。
請造訪 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 贊助。
Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

結球甘藍

- 請挑選結實且沒有棕色斑點的結球甘藍。
- 未洗過的結球甘藍可冷藏保存最多 2 週。
- 食用前，請將外面的葉子摘掉並充分清洗。
- 結球甘藍含有維他命 C，對於預防感冒和傷口癒合很有幫助。



結球甘藍蒔蘿沙拉

食材：

- 2 杯結球甘藍絲
- 1 杯磨碎的胡蘿蔔
- 1 湯匙蔬菜油
- 2 湯匙蘋果醋
- 1 湯匙剝碎的蒔蘿 (可以不加)
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 在一個大碗中加入結球甘藍和胡蘿蔔。攪拌均勻。
2. 要製作調味料，可在小碗中加入油、醋、蒔蘿、鹽和胡椒粉。攪拌均勻。
3. 在結球甘藍混料中倒入油和醋調味料，然後攪拌。
4. 可立即享用或是冷藏約 30 分鐘後享用。享受美味！
5. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。改編自 recipes.sparkpeople.com。

燉結球甘藍

食材：

- 2 茶匙蔬菜油
- 1 顆洋蔥，切碎
- 2 個蒜瓣，剝碎
- 2 根芹菜莖，切碎
- 3 杯切碎的結球甘藍
- 2 杯切碎的蕃茄或 1 罐 (14.5 盎司) 燉蕃茄
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 在大炒鍋中，以中火將油加熱。
2. 加入洋蔥、大蒜和芹菜。
3. 煎 5 分鐘或等到變軟為止。
4. 加入結球甘藍和蕃茄，然後不加鍋蓋煮 3 分鐘。蓋上鍋蓋並以小火煮約 20 分鐘，直到結球甘藍變軟為止。期間不時攪拌。
5. 撒上鹽和胡椒粉調味。
6. 趁熱或放冷後享用！
7. 將剩餘的部分冷藏。

製成 4 份。

小竅門

- 結球甘藍可以做成美味的生菜沙拉。只要切碎或撕碎，並以喜愛的醬汁拌勻即可。
- 結球甘藍葉可以包煮熟的米飯與豆子。
- 將撕碎的結球甘藍加入湯裡、拌炒或燜煮，可以增加份量、營養與風味。

巧做美味：燉結球甘藍

- 要調製成加勒比海風味，可將芹菜和蕃茄換成 1 根切片胡蘿蔔和 1 個切碎的甜椒。出鍋前，加入幾茶匙剝碎的新鮮百里香和 1/4 杯水。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。
如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 nyc.gov 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。
請造訪 jsyfruitveggies.org 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 贊助。
Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

胡蘿蔔

- 請挑選結實、表皮光滑且沒有裂縫的胡蘿蔔。
- 未洗過的生胡蘿蔔可冷藏保存最多 2 週。煮好的胡蘿蔔可冷藏保存最多 3 天。
- 食用前，請刷洗並清洗乾淨。不需要去皮，因為胡蘿蔔皮含有豐富的營養。
- 胡蘿蔔含有維他命 A，對於眼睛和皮膚健康很有幫助。



胡蘿蔔葡萄乾沙拉

食材：

- 2 杯胡蘿蔔絲
- 1/4 杯葡萄乾
- 1 顆蘋果，切丁
- 1 湯匙蔬菜油
- 2 湯匙檸檬汁
- 1 個蒜瓣，剁碎
- 1/4 茶匙肉桂
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 將胡蘿蔔、葡萄乾和蘋果倒入一個大碗中。
2. 要製作調味料，可將所有其他食材放入小碗中並攪拌均勻。
3. 將調味料倒在胡蘿蔔和葡萄乾上。攪拌均勻。
4. 冷藏後裝盤即可享用！
5. 將剩餘的部分冷藏。

製成 5 份。

燉煮胡蘿蔔與蕃茄

食材：

- 1 湯匙蔬菜油
- 1 湯匙整顆胡荽或孜然籽 (或磨碎的 1 茶匙)
- 1 杯切碎的洋蔥
- 4 杯切碎的胡蘿蔔
- 4 個蒜瓣，剁碎
- 1 杯切碎的蕃茄
- 1/2 杯切碎的薄荷
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 備大鍋，開中大火，將鍋中油加熱。
2. 加入胡荽或孜然籽與洋蔥煮至軟爛，約需 5 分鐘。
3. 加入胡蘿蔔和大蒜，然後煮 3 分鐘。
4. 加入蕃茄與一半的薄荷，並煮到胡蘿蔔熟軟，約需 10 分鐘。
5. 關火並加入胡椒粉與剩餘的薄荷。
6. 裝盤即可享用！
7. 將剩餘的部分冷藏。

製成 4 份。改編自 nytimes.com。

小竅門

- 胡蘿蔔條可以加上低脂沙拉調味料或調味汁食用。
- 可將胡蘿蔔切絲後加入湯或沙拉中。
- 清洗並烹煮胡蘿蔔纓，當成蔬菜吃。

孩子們可以：

- 摘掉綠葉。
- 刷洗胡蘿蔔表皮。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。
如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 nyc.gov 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。
請造訪 jsyfruitveggies.org 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 贊助。
Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

鷹嘴豆



- 烹煮乾豆之前，先撿除礮石或任何乾扁的豆子。浸泡至少 8 小時。
- 為縮短料理時間，請用冷水淹過鷹嘴豆，然後煮至沸騰。關火，讓豆子浸泡 1 至 2 小時。將水瀝乾、清洗並以清水淹過豆子。燉煮 2 小時或是煮至變軟為止。
- 豆類是蛋白質和纖維的來源，價格又實惠。

鷹嘴豆沙拉

食材：

- 1 個小洋蔥，切成小丁
- 1/2 杯白醋
- 1 個青椒，切丁
- 1 顆蕃茄，切丁
- 1 個蒜瓣，剁碎
- 1 1/2 杯煮熟或 1 罐 (15.5 盎司) 鷹嘴豆，洗淨瀝乾
- 2 湯匙蔬菜油
- 1/4 杯香菜，切碎
- 1 茶匙煙燻西班牙辣椒粉
- 1 茶匙孜然粉
- 調味鹽和黑胡椒粉

做法：

1. 備一個小碗，加入洋蔥並倒入醋汁淹過洋蔥。靜置 10 分鐘。
2. 備另一個碗，拌入甜椒、蕃茄、大蒜和鷹嘴豆。
3. 加入油、香菜、西班牙辣椒粉和孜然粉拌勻。
4. 將浸泡洋蔥的醋汁倒掉，然後將洋蔥加入沙拉。
5. 加入鹽和黑胡椒粉調味。
6. 裝盤即可享用！
7. 將剩餘的部分冷藏。

製成 7 份。改編自 jehancancook.com。

咖哩鷹嘴豆

食材：

- 2 湯匙蔬菜油
- 1/2 個中型洋蔥，切丁
- 4 個蒜瓣，剁碎
- 1/2 茶匙孜然粉
- 2 1/2 湯匙咖哩粉
- 3 顆大馬鈴薯，切丁
- 1 1/2 杯煮熟或 1 罐 (15.5 盎司) 鷹嘴豆，洗淨瀝乾
- 4 杯嫩菠菜，擠乾水分
- 1 顆萊姆，榨汁
- 1/2 杯新鮮香草，切碎 (歐芹、羅勒、百里香或香菜)
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 在大鍋中，以中小火將油加熱。加入洋蔥與大蒜，然後炒 2 至 3 分鐘或直到變軟為止。
2. 加入孜然粉和咖哩粉，然後炒 3 至 5 分鐘。
3. 轉中大火，拌入馬鈴薯並加入 2 1/2 杯水。煮至沸騰。
4. 轉小火，用鍋蓋虛掩。小火燉煮 10 分鐘或是煮至馬鈴薯變軟為止。
5. 加入鷹嘴豆和嫩菠菜，蓋上鍋蓋並烹煮 1 至 2 分鐘或直到菠菜變軟為止。
6. 關火並拌入新鮮香草，然後加入鹽和胡椒粉調味。
7. 裝盤即可享用！
8. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。改編自 caribbeanpot.com。

小竅門

- 鷹嘴豆也稱為「雞豆」。
- 1 磅乾鷹嘴豆 (2 杯) 等於 5 到 6 杯煮熟的鷹嘴豆。
- 乾鷹嘴豆可以在密封容器中存放長達 1 年時間。

孩子們可以：

- 在浸泡之前幫忙挑乾豆。
- 幫忙倒水浸泡乾豆，方便將其煮熟。
- 協助用叉子壓碎煮熟的豆子。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。
如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 nyc.gov 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。
請造訪 jsyfruitveggies.org 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 贊助。

Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

玉米

- 請挑選有新鮮綠色外皮且沒有腐爛斑點的玉米。
- 請保留玉米殼並以塑膠袋包裹。可冷藏存放最多 7 天。
- 玉米可以生吃。只要撕開帶玉米穗的玉米殼、洗淨，然後將玉米棒上的玉米粒取下即可享用！
- 玉米含有纖維，有助於保持規律的排便。



生玉米沙拉

食材：

- 4 支玉米
- 1 顆紅洋蔥，切碎
- 2 顆蕃茄，切碎
- 2 個胡蘿蔔，磨碎
- 2 湯匙蔬菜油
- 1/4 杯醋
- 1 杯新鮮香菜，切碎
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 除去玉米殼，洗淨，然後將玉米棒上的玉米粒取下。
2. 在一個大碗中放入玉米、洋蔥、蕃茄和胡蘿蔔。
3. 要製作調味料，可在小碗中加入油、醋、香菜、鹽和胡椒粉。攪拌均勻。
4. 將調味料倒入沙拉中並充分攪拌。
5. 裝盤即可享用！
6. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。改編自 greenmarketrecipes.com。

新鮮玉米粥

食材：

- 4 支玉米
- 1 湯匙油
- 1/2 杯切碎的洋蔥
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 除去玉米殼、洗淨，然後使用箱形刨刀刨下玉米粒。保留玉米粒與玉米汁。
2. 備大鍋，開中火，將鍋中油加熱。加入洋蔥煮至軟爛，約需 5 分鐘。
3. 加入玉米煮至湯汁濃稠，約需 3 分鐘。
4. 關火，然後加入鹽和胡椒粉調味。
5. 裝盤即可享用！
6. 將剩餘的部分冷藏。

製成 4 份。改編自 food52.com。

小竅門

- 玉米可以生吃、水煮或炙烤，也可加入沙拉、煮湯、燉煮或快炒。
- 若要水煮玉米，請去除玉米殼與玉米穗，然後將整支玉米放入沸水中煮 7 分鐘。
- 1 支玉米約有 3/4 杯玉米粒。

孩子們可以：

- 去除玉米殼與玉米穗。
- 攪拌玉米沙拉食材。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。

如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 nyc.gov 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。

請造訪 jsyfruitveggies.org 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States

Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition

Assistance Program, SNAP) 贊助。

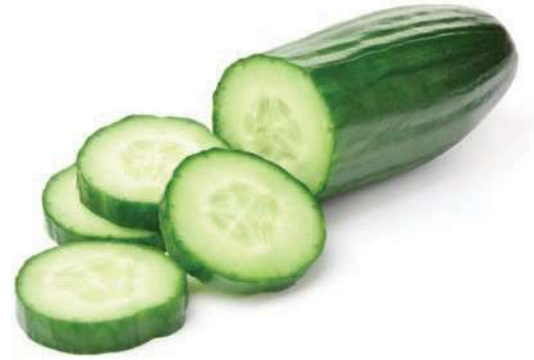
Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

黃瓜

- 請挑選沒有斑點或損傷的結實黃瓜。
- 整根黃瓜可冷藏保存最多1週。
- 食用前，請清洗乾淨並切除兩端。表皮與種子都可以吃，且含有豐富的纖維與營養。
- 黃瓜含有大量水分，可以讓您補充水分。



甜辣黃瓜

食材：

- 3 根黃瓜，切成薄片
- 1/2 顆紅洋蔥，切碎
- 1/2 杯紅酒醋
- 2 湯匙糖
- 1/4 茶匙鹽
- 1/4 茶匙紅椒片

做法：

1. 將黃瓜與紅洋蔥放入一個大碗內。
2. 要製作調味料，可在一個小碗中放入 1/2 杯水、醋、糖、鹽和紅椒片並充分攪拌。
3. 將調味料倒在黃瓜上，輕輕攪拌。
4. 冷藏後即可取出享用！
5. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。改編自 ourbestbites.com。

黃瓜蕃茄沙拉

食材：

- 2 根黃瓜，切片
- 2 顆蕃茄，切碎
- 1 顆洋蔥，切片
- 1/2 茶匙切碎的大蒜
- 1/2 茶匙乾牛至 (可以不加)
- 1 湯匙蔬菜油
- 3 湯匙醋
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 將所有食材放入一個中碗。
2. 冷藏 1 小時。
3. 攪拌後即可裝盤。享受美味！
4. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。

小竅門

- 將切碎的黃瓜加入沙拉或三明治中，讓口感更加爽脆。
- 將黃瓜對半直切，並挖出種子。填入低脂鄉村起司、鮭魚或蛋沙拉。
- 快速醃漬：以少許的鹽與喜愛的香料加等量的醋與水進行調味。倒入切片的黃瓜，並在 1 小時內享用。

孩子們可以：

- 在食用之前清洗黃瓜。
- 用塑膠刀切黃瓜。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。

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

請造訪 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States

Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition

Assistance Program, SNAP) 贊助。

Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

茄子



- 請挑選表皮光滑且沒有軟點的茄子。
- 未洗過的茄子可冷藏存放最多 4 至 10 天。
- 烹煮前，請清洗乾淨並切除頂端。表皮與種子都可以食用，並且含有纖維與營養。
- 茄子含有抗氧化劑，有助於抵抗疾病。

羅勒茄子

食材：

- 1 湯匙蔬菜油
- 1/2 個墨西哥辣椒，去籽並切丁
- 2 個蒜瓣，切丁
- 1 湯匙去皮剝碎的新鮮薑
- 8 杯切丁的茄子
- 2 湯匙低鈉醬油
- 1 茶匙蜂蜜或糖
- 1 杯切碎的羅勒
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 在大鍋中，以中火將油加熱。加入墨西哥辣椒、大蒜和薑，然後煮 2 分鐘。期間不時攪拌。
2. 加入茄子並攪拌。加入 1 杯水，蓋上鍋蓋，然後烹煮到茄子變軟為止，約需 6 到 7 分鐘。必要時多加一些水。
3. 加入醬油和蜂蜜，然後攪拌。關火。
4. 加入羅勒，然後攪拌。加入鹽和胡椒粉調味。
5. 趁熱裝盤享用！
6. 將剩餘的部分冷藏。

製成 8 份。改編自 thaitable.com。

蕃茄燉茄子

食材：

- 1 湯匙蔬菜油
- 1 杯切碎的洋蔥
- 1 杯切碎的青椒
- 2 個蒜瓣，切丁
- 8 杯切碎的茄子
- 3 杯切碎的新鮮蕃茄
- 1 湯匙新鮮百里香或 2 茶匙乾百里香
- 調味鹽和黑胡椒粉

做法：

1. 備大鍋，開中火，將鍋中油加熱。加入洋蔥和甜椒，煮至變軟為止。
2. 加入大蒜煮 1 分鐘。加入茄子，再烹煮 5 分鐘。
3. 加入蕃茄和百里香，攪拌並煮至沸騰。轉到小火，煮到湯汁濃稠且茄子完全煮熟為止，約需 15 分鐘。加入鹽和黑胡椒粉調味。期間不時攪拌。
4. 趁熱或有餘溫時享用！
5. 將剩餘的部分冷藏。

製成 8 份。改編自 nytimes.com。

小竅門

- 可在煮熟的蔬菜配菜或是主菜中使用切丁的茄子。
- 所有的茄子品種可用於在食譜中彼此替代。嘗試新的色彩與形狀！
- 烤茄子非常美味！在茄子上淋上油、鹽以及胡椒粉，然後放在熱烤架上炙烤。

孩子們可以：

- 在烹煮前清洗茄子。
- 用塑膠刀將一段茄子切成若干小塊。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。
如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 nyc.gov 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。
請造訪 jsyfruitveggies.org 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 贊助。

Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

果味水

- 每天應大量飲水。在戶外炎熱的地方與從事身體活動之後，應增加飲水量。
- 飲用紐約市自來水。自來水乾淨免費，而且對健康有益。將水瓶裝滿水並在一天當中隨身攜帶。
- 盡情發揮創意！加入您最喜愛的水果片，讓水變得更加美味。



春季：草莓和羅勒

食材：

2 杯草莓片
1/4 杯新鮮羅勒葉
飲用水或蘇打水
冰塊

做法：

1. 將草莓和羅勒加入水壺。
2. 用湯匙將混合物輕輕壓擠出一些果汁。
3. 在水壺中加入冰塊，然後裝滿水。攪拌以混合。
4. 立刻食用或放在冰箱中加蓋冷藏。享受美味！

初夏：混合莓果

食材：

2 杯藍莓、覆盆子和黑莓
飲用水或蘇打水
冰塊

做法：

1. 將莓果加入水壺中。
2. 用湯匙將混合物輕輕壓擠出一些果汁。
3. 在水壺中加入冰塊，然後裝滿水。攪拌以混合。
4. 立刻食用或放在冰箱中加蓋冷藏。享受美味！

夏末：西瓜和墨西哥辣椒

食材：

2 杯切碎的西瓜
1/2 個墨西哥胡椒，去籽並切成薄片
飲用水或蘇打水
冰塊

做法：

1. 將西瓜和墨西哥辣椒加入水壺中。
2. 用湯匙將混合物輕輕壓擠出一些果汁。
3. 在水壺中加入冰塊，然後裝滿水。攪拌以混合。
4. 立刻食用或放在冰箱中加蓋冷藏。享受美味！

秋冬：蘋果、梨子和薑

食材：

1 顆蘋果，切片
1 顆梨子，切片
2 湯匙剝碎的薑
飲用水或蘇打水
冰塊

做法：

1. 將蘋果、梨子和薑加入水壺中。
2. 用湯匙將混合物輕輕壓擠出一些果汁。
3. 在水壺中加入冰塊，然後裝滿水。攪拌以混合。
4. 立刻食用或放在冰箱中加蓋冷藏。享受美味！

四季豆



- 請挑選結實、鮮脆的四季豆。
- 請將四季豆放入略微封緊的塑膠袋，冷藏保存 3 至 5 天。
- 清洗四季豆並去除兩端，然後再烹煮食用。
- 四季豆含有維他命 A，對於眼睛和皮膚健康很有幫助。

四季豆炒玉米

食材：

- 2 湯匙蔬菜油
- 2 個蒜瓣，剁碎
- 1 個墨西哥辣椒，去籽並剁碎
- 4 杯切碎的四季豆
- 1 杯玉米
- 2 湯匙切碎的青蔥
- 1 杯切碎的香菜
- 2 湯匙低鈉醬油
- 1 茶匙蜂蜜

做法：

1. 在大鍋中，以中大火將油加熱。
2. 加入大蒜和墨西哥辣椒，然後炒 1 分鐘。期間不時攪拌。
3. 加入四季豆、玉米和青蔥。攪拌均勻。
4. 烹煮到四季豆變軟為止，約需 4 到 5 分鐘。期間不時攪拌。
5. 轉至中火。加入香菜、醬油與蜂蜜。充分翻炒並烹煮 1 分鐘。
6. 裝盤即可享用！
7. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。改編自 bonappetit.com。

四季豆和櫻桃蕃茄沙拉

食材：

- 4 杯切碎的四季豆
- 4 杯櫻桃蕃茄，對半切開
- 1/4 杯切片的新鮮羅勒
- 3 湯匙蔬菜油
- 2 湯匙蘋果醋
- 3 湯匙剁碎的紅蔥
- 1/8 茶匙壓碎的紅椒碎片 (可以不加)

做法：

1. 備一個大鍋，用大火將 2 杯水煮沸。
2. 加入四季豆，烹煮至想要的硬度。
3. 用冷水沖洗四季豆，直到冷卻為止。
4. 將冷卻的四季豆、蕃茄和羅勒放在一個碗中。
5. 要製作調味料，可在小碗中加入油、醋、紅蔥和紅椒片。攪拌均勻。
6. 在蔬菜中加入調味料，然後攪拌均勻。
7. 裝盤即可享用！
8. 將剩餘的部分冷藏。

製成 8 份。改編自 smittenkitchen.com。

小竅門

- 可將四季豆加入湯品、燉菜或炒菜。
- 四季豆可以生吃。將新鮮的四季豆切碎，然後將其加入拌沙拉以增加爽脆的口感。
- 用大蒜和少許油炒四季豆，可做成一道美味的配菜。

孩子們可以：

- 清洗四季豆。
- 將四季豆折段。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。

如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 nyc.gov 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。

請造訪 jsyfruitveggies.org 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States

Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition

Assistance Program, SNAP) 贊助。

Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

萵苣

- 請挑選結實、翠綠且聞起來有甜味的萵苣。
- 請將未洗過的萵苣包在紙巾或乾淨的棉質擦碗布中，然後放入塑膠袋中。可冷藏存放 3 至 7 天。食用前清洗即可。
- 食用前，去除中心與外部枯萎的葉子。沖洗乾淨，用乾淨的紙巾擦乾。
- 萵苣含有維他命 A，對於眼睛和皮膚健康很有幫助。



萵苣蘋果沙拉

食材：

- 6 杯萵苣絲
- 2 顆蘋果，切碎
- 1/2 杯胡蘿蔔絲
- 1/2 個黃瓜，切碎
- 2 湯匙橄欖油
- 2 茶匙紅酒醋
- 2 茶匙香醋
- 1 個蒜瓣，剁碎
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 在一個大碗中加入萵苣、蘋果、胡蘿蔔和黃瓜。輕輕攪拌。
2. 在同一個碗中，加入大蒜和少許鹽，用湯匙背面碾壓，直到蒜泥滑順為止。
3. 加入油、紅酒和香醋，再撒上少許鹽和胡椒粉，然後在小碗中攪拌均勻。
4. 將調味料倒入沙拉中並充分攪拌。享受美味！
5. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。改編自 jsyfruitveggies.org。

炒萵苣

食材：

- 2 茶匙蔬菜油
- 4 個蒜瓣，剁碎
- 1 湯匙低鈉醬油
- 1 茶匙蜂蜜或糖
- 2 個萵苣，切碎
- 1/4 茶匙壓碎的紅椒碎片
(可以不加)
- 調味鹽和黑胡椒粉

做法：

1. 備大鍋，開中火，將鍋中油加熱。
2. 加入大蒜炒 2 分鐘。期間不時攪拌。
3. 加入醬油和蜂蜜 (或糖)，然後攪拌。
4. 加入萵苣炒至萵苣軟爛，約需 2 至 3 分鐘。
5. 加入紅椒碎片、鹽以及黑胡椒粉調味。
6. 趁熱裝盤享用！
7. 將剩餘的部分冷藏。

製成 4 份。Beth Bainbridge 提供 (Stellar 農夫市集)。

小竅門

- 烹煮的萵苣很美味！將萵苣葉切碎後像其他綠葉蔬菜一樣放入湯或炒菜裡。
- 在萵苣上擠上檸檬汁以及淋上少許油即可做成簡單的沙拉。
- 萵苣的顏色愈深，營養愈豐富。

孩子們可以：

- 用冷水沖洗萵苣。
- 手撕萵苣葉。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。
如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 nyc.gov 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。
請造訪 jsyfruitveggies.org 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 贊助。
Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



甜瓜

- 請挑選有香味、較重且沒有損傷的甜瓜。
- 避免陽光直射，將甜瓜存放於室溫下直到成熟為止，再放入冰箱冷藏。甜瓜成熟時香氣濃烈。將切開的甜瓜放入冰箱。
- 食用前，請清洗表皮、取出種子並切成塊或切片。
- 甜瓜含有鉀，對心臟有益。



甜瓜冷湯

食材：

- 4 杯切碎的甜瓜 (香瓜和蜜瓜)
- 2 杯切碎的蕃茄
- 3 杯切碎的紅椒與青椒
- 1/2 杯切碎的青蔥
- 1/2 個墨西哥胡椒，去籽切碎
- 3 個蒜瓣
- 1/4 杯檸檬汁
- 1 湯匙蔬菜油
- 調味鹽和黑胡椒粉

做法：

1. 將所有食材放入攪拌機或食物處理器中打成漿。
2. 加入鹽和黑胡椒粉調味。
3. 可立即享用或冷藏後享用冷食。
4. 將剩餘的部分冷藏。

製成 7 份。改編自 tastingtable.com。

甜瓜沙拉拌新鮮香草

食材：

- 3 杯切碎的香瓜
- 1/2 個墨西哥辣椒，切丁
- 1/4 杯新鮮香菜
- 1/4 杯新鮮羅勒
- 1/4 杯新鮮薄荷
- 1/4 杯新鮮萊姆汁
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 將所有食材放入一個大碗中，並攪拌均勻。
2. 加入鹽和胡椒粉調味。
3. 可立即享用或冷藏後享用冷食。
4. 將剩餘的部分冷藏。

製成 4 份。Beth Bainbridge 提供 (Stellar 農夫市集)。

小竅門

- 可將甜瓜、脫脂優格與新鮮香草放入果汁機內，打成清爽冰沙。
- 可將甜瓜塊或甜瓜球加入水果沙拉。
- 可將甜瓜加到蔬菜沙拉中，享受甜滋滋的美味。

孩子們可以：

- 挖出甜瓜籽。
- 在選購時，聞氣味來幫忙選出成熟的甜瓜。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。
如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 nyc.gov 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。
請造訪 jsyfruitveggies.org 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 贊助。
Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

桃子

- 請挑選淡紅色、表皮有細絨毛的桃子。
- 避免陽光直射，將桃子存放於室溫下直到成熟為止。成熟的桃子可冷藏存放最多 5 天。
- 食用前清洗。
- 桃子含有維他命 A，對於眼睛和皮膚健康很有幫助。



糖煮蜜桃

食材：

- 4 杯切碎的桃子
- 2 杯切碎的油桃或李子
- 2 湯匙蜂蜜
- 1 茶匙檸檬皮
- 1 根肉桂條或 1 茶匙肉桂粉

做法：

1. 備鍋，開中火，加入水果和蜂蜜。
2. 加入檸檬皮和肉桂。攪拌。
3. 將水果煮至變軟為止，約需 10 至 12 分鐘。
4. 可立即享用或冷藏後享用冷食。
5. 將剩餘的部分冷藏。

製成 4 份。改編自 marthastewart.com。

蜜桃莎莎醬

食材：

- 2 杯桃子丁
- 3/4 杯黃瓜丁
- 1/4 杯切小丁的紅洋蔥
- 1/4 杯切碎的香菜
- 1 個墨西哥辣椒，去籽切小丁
- 2 湯匙萊姆汁
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 將所有食材放入一個中碗中，並攪拌均勻。
2. 可立即享用或冷藏後享用！
3. 將剩餘的部分冷藏。

製成 8 份。改編自 vegetariantimes.com。

小竅門

- 可將桃子片放在熱或冷的早餐麥片、格子鬆餅或鬆餅上。
- 可將桃子切碎後加入低脂優格。
- 請勿丟棄損傷的桃子。輕微損傷的水果可以煮成美味的醬汁。

孩子們可以：

- 清洗桃子。
- 將切碎的桃子加入莎莎醬。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。

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

請造訪 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States

Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition

Assistance Program, SNAP) 贊助。

Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

梨子

- 請挑選葉柄四周略軟且沒有碰傷的梨子。
- 可冷藏存放最多 5 天。
- 食用前清洗乾淨。
- 梨子含有纖維，有助於保持規律的排便。



蘋果西打醬水煮梨

食材：

- 3 杯蘋果西打
- 1 茶匙肉桂
- 2 片鮮薑根
- 4 個梨子，去核切碎
- 1 茶匙薄荷葉 (可以不加)

做法：

1. 備大鍋，開中火，將蘋果西打、肉桂和薑煮至沸騰。
2. 加入梨子煮大約 15 分鐘。取出梨子。
3. 轉至大火，然後將湯汁煮至變濃為止。
4. 將湯汁倒在梨子上，並加上薄荷葉。
5. 裝盤即可享用！
6. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。改編自 Leslie McEachern 所著的「*The Angelica Home Kitchen*」。

香梨甜酸醬

食材：

- 4 個梨子，去核並切成細片
- 1 顆洋蔥，切碎
- 2 茶匙蜂蜜
- 1/2 杯白葡萄酒醋
- 1 根肉桂條
- 1 片小月桂葉
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 備大鍋，開中火，將所有食材放入並煮至沸騰。
2. 轉至小火，然後煮 10 分鐘或是煮至梨子變軟以及混合料變濃為止。
3. 等到冷卻後即可享用！
4. 將剩餘的部分冷藏。

製成 4 份。改編自 foodandwine.com。

小竅門

- 將梨子切碎，然後加入拌沙拉。
- 將梨子片堆在起司和餅乾上。
- 可以試試在花生醬三明治中加入梨子片。

孩子們可以：

- 清洗梨子。
- 用塑膠刀將梨子切片。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。

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

請造訪 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 贊助。

Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

甜椒

- 請挑選沒有軟點的結實甜椒。
- 可冷藏存放 7 至 10 天。
- 食用前，請清洗乾淨，並去除莖、核和籽。
- 甜椒含有維他命 C，對於預防感冒和傷口癒合很有助益。



甜椒白豆沙拉

食材：

- 3 杯切碎的芝麻菜或菠菜葉
- 1 杯切碎的紅椒
- 1/3 杯切片紅洋蔥
- 1 1/2 杯煮熟或 1 罐 (15.5 盎司) 白豆，洗淨瀝乾
- 1 1/2 湯匙香醋或其他類型的醋
- 1 湯匙蔬菜油
- 1 個蒜瓣，剁碎
- 調味鹽和黑胡椒粉

做法：

1. 將芝麻菜 (或菠菜)、甜椒、紅洋蔥和白豆放在一個大碗中。
2. 要製作調味料，可在小碗中加入醋、油、大蒜、鹽和黑胡椒粉。
3. 將調味料倒在沙拉上，然後攪拌均勻。
4. 裝盤即可享用！
5. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。改編自 cookinglight.com。

甜椒燉蕃茄

食材：

- 1 湯匙蔬菜油
- 1 杯切碎的洋蔥
- 3 個蒜瓣，切片
- 5 杯切碎的蕃茄
- 5 杯切碎的黃椒與紅椒
- 2 茶匙西班牙辣椒粉
- 1/4 茶匙紅椒片 (可以不加)
- 調味鹽和黑胡椒粉

做法：

1. 備大鍋，開中火，將鍋中油加熱。
2. 加入洋蔥與大蒜煮至軟爛，約需 5 分鐘。期間不時攪拌。
3. 加入蕃茄、甜椒、西班牙辣椒粉與紅椒片攪拌。烹煮甜椒直到變軟為止，約需 20 分鐘。
4. 趁熱裝盤享用！
5. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。改編自 Deborah Madison 所著的「*Vegetarian Cooking for Everyone*」。

小竅門

- 甜椒可以生吃。將甜椒切成長條，直接吃或蘸上低脂調味汁享用。
- 若要炙烤甜椒，請將其放入乾烤盤中，並以中高火烤到表皮顏色變深。將其放入有蓋的碗靜置 5 分鐘。去籽切碎。
- 將切碎的甜椒加入義大利麵醬或是米飯料理中。

孩子們可以：

- 製備前清洗甜椒。
- 用湯匙幫忙去籽。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。
如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 nyc.gov 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。
請造訪 jsyfruitveggies.org 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 贊助。
Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

李子

- 請挑選碰觸時感覺稍軟的李子。
- 將未熟的李子放在櫃檯上，於室溫下存放。將成熟的李子放入冰箱中存放數天。
- 室溫下的李子比較甜、比較多汁。
- 李子含有維生素 K，對於傷口癒合和強健骨骼很有助益。



五香李果

食材：

- 6 個黑李或紅李，切碎
- 1 湯匙蜂蜜
- 3/4 茶匙肉桂
- 1/2 茶匙多香果粉 (可以不加)

做法：

1. 備中型鍋，開大火，加入李子、蜂蜜、肉桂和多香果粉。
2. 煮至沸騰，然後轉至小火並蓋上鍋蓋。烹煮 10 分鐘，並不時攪拌。
3. 打開鍋蓋後繼續煮 5 分鐘或是煮到李子變濃稠為止。
4. 裝盤即可享用！
5. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。改編自 theveggieclub.wordpress.com。

李子黃瓜沙拉

食材：

- 6 個黑李或紅李，切丁
- 1 1/2 杯黃瓜丁
- 1/2 顆紅洋蔥，切丁
- 1 個紅椒，切丁
- 1/4 杯切碎的香菜葉 (可以不加)
- 2 湯匙香醋或其他類型的醋
- 1 湯匙蔬菜油
- 調味鹽和黑胡椒粉

做法：

1. 在一個大碗中放入李子、黃瓜、洋蔥、甜椒和香菜。
2. 要製作調味料，可在小碗中加入醋、油、鹽和黑胡椒粉。
3. 將調味料倒入大碗中，然後充分攪拌。
4. 裝盤即可享用！
5. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。改編自 finecooking.com。

小竅門

- 不同種類的李子都可以在食譜中彼此替代。嘗試新的色彩與形狀！
- 李子可以直接冷凍。在冷凍之前，先清洗、擦乾並去核。
- 請勿將損傷的李子丟到垃圾桶中！將其與香蕉及優格放入攪拌機中，做成美味的冰沙。

孩子們可以：

- 在製備與食用之前清洗李子。
- 協助選購市場上不同種類的李子。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。

如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 nyc.gov 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。

請造訪 jsyfruitveggies.org 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States

Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition

Assistance Program, SNAP) 贊助。

Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

馬鈴薯

- 請挑選結實、表皮沒有發綠芽的馬鈴薯。
- 為防止馬鈴薯與洋蔥過快腐壞，應分開存放在陰涼、乾燥的地方，最多可以存放 2 週。馬鈴薯表皮既美味又營養。準備前只要刷洗乾淨即可。
- 馬鈴薯含有鉀，對心臟有益。



無頭甘藍馬鈴薯泥

食材：

- 1 湯匙蔬菜油
- 5 個蒜瓣，剁碎
- 6 杯馬鈴薯丁
- 6 杯無頭甘藍丁
- 3 湯匙切碎的青蔥，綠白蔥段分開放
- 1/4 茶匙紅椒片
- 調味鹽和黑胡椒粉

做法：

1. 在大炒鍋中，以中火將油加熱。
2. 加入大蒜和白蔥段，然後煮 2 分鐘，並不時攪拌。
3. 加入馬鈴薯，然後煮 5 分鐘。
4. 加入無頭甘藍，然後再煮 5 分鐘。
5. 加入 1 杯水，蓋上鍋蓋，然後再煮 5 分鐘。
6. 將馬鈴薯和無頭甘藍搗碎，直到均勻混合為止。
7. 加入綠蔥段、紅椒片、鹽以及黑胡椒粉調味。
8. 趁熱裝盤享用！
9. 將剩餘的部分冷藏。

製成 8 份。 Beth Bainbridge 提供 (Stellar 農夫市集)。

鍋烤馬鈴薯

食材：

- 2 湯匙蔬菜油
- 1/2 茶匙鹽
- 4 至 5 顆馬鈴薯，均勻切塊
- 1 湯匙新鮮羅勒、百里香、歐芹或牛至，剁碎 (可以不加)

做法：

1. 在大炒鍋中，以中大火將油和鹽加熱。鋪一層馬鈴薯，使切面朝下。
2. 烹煮 10 分鐘 (不加鍋蓋)。不要攪拌！
3. 在馬鈴薯變成金黃色時，轉至小火，蓋上鍋蓋，煮到馬鈴薯熟軟為止，約需 15 分鐘。
4. 加入新鮮香草，充分混合。
5. 趁熱裝盤享用！
6. 將剩餘的部分冷藏。

製成 5 份。 改編自 food52.com。

小竅門

- 在湯品或是燉菜中加入馬鈴薯。
- 連皮吃馬鈴薯，可以攝取更多的纖維和鉀！
- 將切好的生馬鈴薯全部浸泡在冷水中，以免變色。將馬鈴薯存放在冰箱中，並於 24 小時內烹煮食用。

孩子們可以：

- 挑選表皮光滑、芽眼較少的馬鈴薯。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。
如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 [nyc.gov](https://www.nyc.gov) 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。
請造訪 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 贊助。
Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



南瓜



- 請挑選有明亮橘色外皮且沒有斑點的南瓜。
- 可將南瓜存放在陰涼、乾燥的地方最多1個月。
- 烹煮前，請洗淨切半，接著去籽後再切成小塊。水煮或烘烤，直到南瓜塊變軟為止，約需10至20分鐘。
- 南瓜含有維他命A，對於眼睛和皮膚健康很有幫助。

咖哩南瓜和馬鈴薯

食材：

- 1 湯匙蔬菜油
- 1 顆洋蔥，切片
- 1 個蒜瓣，切碎
- 2 1/2 茶匙咖哩粉
- 1 顆南瓜或任何冬南瓜，切碎
- 2 個馬鈴薯，切碎
- 3/4 杯葡萄乾
- 調味鹽和胡椒粉
- 切碎的新鮮香菜 (用於調味，
可以不加)

做法：

1. 備中鍋，開中火，將鍋中油加熱。
2. 加入洋蔥炒5分鐘。加入大蒜，然後再煮1分鐘。
3. 加入咖哩粉、南瓜、馬鈴薯、鹽與胡椒粉。烹煮5分鐘，並不時攪拌。
4. 加入1 1/2 杯水與葡萄乾。蓋上鍋蓋，煮到南瓜與馬鈴薯熟軟，需5至10分鐘。
5. 加入香菜。裝盤即可享用！
6. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。改編自 countryliving.com。

南瓜鼠尾草湯

食材：

- 1 湯匙蔬菜油
- 2 杯切碎的洋蔥
- 2 湯匙切碎的歐芹
- 2 湯匙切碎的鼠尾草
- 4 杯南瓜丁或葫蘆南瓜丁
- 3 個蒜瓣
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 備大鍋，開中火。
2. 加入洋蔥、歐芹和鼠尾草，然後烹煮到洋蔥變軟為止，約需6至8分鐘。期間不時攪拌。
3. 加入南瓜和大蒜，然後煮2分鐘。
4. 加入3杯水。蓋上鍋蓋，烹煮到南瓜熟軟為止，約需12至15分鐘。
5. 在攪拌機中打碎，可視需要加水。
加入鹽和胡椒粉調味。
6. 放入鍋中重新加熱或是在室溫下享用。
7. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。改編自 bonappetit.com。

小竅門

- 將煮熟的南瓜打成泥，加入鬆餅糊。
- 將南瓜籽挖出並清洗乾淨。加上薄鹽並以華氏350度烘烤15分鐘。
- 南瓜是一種冬南瓜。各種冬南瓜都可以彼此替代。

孩子們可以：

- 挖出南瓜籽並清洗乾淨，以備烘烤。
- 計算分量並加入食譜中。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。
如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 nyc.gov 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。
請造訪 jsyfruitveggies.org 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 贊助。
Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

櫻桃蘿蔔

- 請挑選結實、外皮光滑且沒有損傷的櫻桃蘿蔔。如帶葉子，則確保葉子未枯萎。
- 請摘下蘿蔔葉，並將未洗過的櫻桃蘿蔔放入冰箱中冷藏存放最多 2 週。將蘿蔔葉包在濕紙巾中冷藏存放 2 至 3 天。
- 櫻桃蘿蔔蘿蔔和蘿蔔葉可以生吃或是煮熟後食用。
- 櫻桃蘿蔔蘿蔔含有維他命 C，對於預防感冒和傷口癒合很有助益。



櫻桃蘿蔔炒甜豆

食材：

- 1 湯匙蔬菜油
- 1/2 杯紅蔥丁
- 3 杯切碎的甜豆
- 2 杯櫻桃蘿蔔片
- 1/4 杯柳橙汁
- 2 湯匙切碎的新鮮蒔蘿
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 在大鍋中，以中火將油加熱。
2. 加入紅蔥煮至軟爛，約需 3 分鐘。
3. 加入甜豆，然後煮 3 分鐘。加入蘿蔔，然後再煮 3 分鐘。攪拌。
4. 加入柳橙汁與蒔蘿。
5. 加入鹽和胡椒粉調味。
6. 攪拌均勻。裝盤即可享用！
7. 將剩餘的部分冷藏。

製成 4 份。改編自 smittenkitchen.com。

Rita 醃漬櫻桃蘿蔔

食材：

- 2 杯切薄片的櫻桃蘿蔔
- 1/2 茶匙鹽
- 1 湯匙蜂蜜
- 1 杯萊姆汁 (4 顆萊姆)
- 1 湯匙切碎的薄荷或香菜 (可以不加)

做法：

1. 備小碗，將鹽撒在蘿蔔片上。放在旁邊。
2. 要製作調味料，可將蜂蜜、萊姆汁與香草 (若有使用) 放入小碗中拌勻。
3. 在蘿蔔上倒上調味料。
4. 蓋上鍋蓋，然後在室溫下放置 20 至 30 分鐘。
5. 食用前將水分瀝乾。
6. 可立即享用或冷藏後享用！
7. 將剩餘的部分冷藏。

製成 8 份。Rita Khatun 提供 (Stellar 農夫市集)。

小竅門

- 櫻桃蘿蔔可以採用煮、烘焙、蒸或燒烤等料理方式。
- 將磨碎的櫻桃蘿蔔和櫛瓜與萊姆汁混合，製作成美味的墨西哥卷餅沙拉。
- 一捆蘿蔔可製作成約 2 1/2 杯蘿蔔片。

孩子們可以：

- 摘下蘿蔔葉。
- 在準備前刷洗蘿蔔。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。
如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 [nyc.gov](https://www.nyc.gov) 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。
請造訪 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 贊助。
Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

菠菜

- 請挑選菜葉鮮嫩、翠綠的菠菜。
- 將菠菜包在紙巾或乾淨的棉質擦碗布中。放入塑膠袋中冷藏 3 到 7 天。
- 食用前，將葉子放入裝冷水的碗中，徹底清洗以洗掉所有泥土。
- 菠菜含有維他命 A，對於眼睛和皮膚健康很有幫助。



水果菠菜沙拉

食材：

- 4 杯新鮮菠菜，去莖並將葉子撕碎
- 1 杯草莓，切片
- 1 杯葡萄乾
- 2 湯匙油
- 1 湯匙檸檬汁
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 將菠菜、草莓和葡萄乾放入一個大碗內。輕輕攪拌。
2. 要製作調味料，可在小碗中加入油與檸檬汁。攪拌均勻。
3. 將調味料倒在菠菜沙拉上。加入鹽和胡椒粉調味。
4. 充分攪拌即可享用。享受美味！
5. 將剩餘的部分冷藏。

製成 4 份。改編自 cityharvest.org。

菠菜煮豆子

食材：

- 2 湯匙蔬菜油
- 1 顆洋蔥，切碎
- 2 個蒜瓣，剁碎
- 3 1/2 杯煮熟的北美腰豆
- 6 杯新鮮菠菜，去莖
- 1 湯匙醋
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 在大炒鍋中，以中火將油加熱。
2. 加入洋蔥煮 2 分鐘，需不時攪拌。
3. 加入大蒜煮 1 分鐘。
4. 加入豆子煮至變熱，約需 3 分鐘。
5. 加入菠菜 (少量分批加入) 和醋，並不時攪拌，直到菠菜熟軟為止，約需 3 分鐘。
6. 加上鹽和胡椒粉調味即可享用。享受美味！
7. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。

小竅門

- 將菠菜加到湯品、米飯或義大利麵食中。
- 將生菠菜加入沙拉或冰沙，增添營養與風味。

孩子們可以：

- 將菠菜葉放入裝水的碗中漂洗。
- 撕碎菠菜葉並加入湯裡或冰沙中。

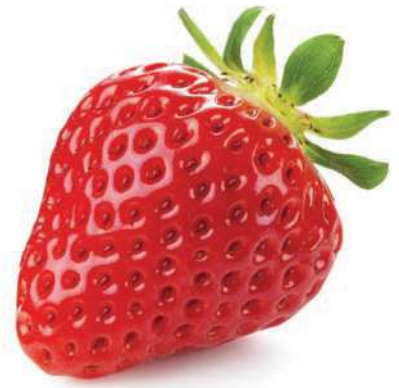
如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。
如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 nyc.gov 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。
請造訪 jsyfruitveggies.org 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 贊助。
Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

草莓

- 請挑選顏色鮮紅且結實的草莓。
- 未洗過的草莓可冷藏存放 4 至 7 天。食用前請洗淨並摘掉蒂頭。
- 草莓含有維他命 C，對於預防感冒和傷口癒合很有助益。



草莓羅勒醬

食材：

- 4 杯切碎的草莓
- 2 湯匙蜂蜜
- 2 湯匙檸檬汁
- 1/4 杯切片的新鮮羅勒

做法：

1. 在大鍋中，以中火加熱草莓。
2. 烹煮草莓直到變軟為止，約需 4 分鐘。
3. 加入蜂蜜和檸檬汁並攪拌。烹煮 8 至 10 分鐘。
4. 關火，加入羅勒並攪拌均勻。
5. 趁熱食用或冷藏後食用。
6. 將剩餘的部分冷藏。

製成 8 份。改編自 marthastewart.com。

草莓甜椒莎莎醬

食材：

- 2 杯切碎的草莓
- 1/2 顆紅洋蔥，切成薄片
- 1 個墨西哥辣椒，切丁
- 1/2 個紅椒，切碎
- 1/2 個青椒，切碎
- 1/2 個黃椒，切碎
- 2 湯匙檸檬汁
- 1 湯匙蔬菜油
- 調味鹽、黑胡椒粉和香菜

做法：

1. 將所有食材放入一個中碗中，並攪拌均勻。
2. 裝盤即可享用！
3. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。改編自 yummly.com。

小竅門

- 將切碎的草莓加入熱或冷的麥片中。
- 將草莓與優格或鄉村起司混合。
- 將草莓、優格、蜂蜜和柳橙汁做成水果冰沙。

孩子們可以：

- 摘除草莓的蒂頭。
- 食用前清洗草莓。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。

如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 nyc.gov 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。

請造訪 jsyfruitveggies.org 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States

Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition

Assistance Program, SNAP) 贊助。

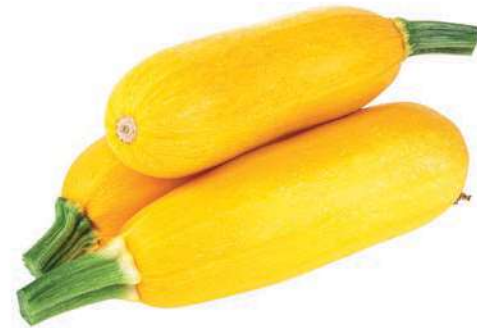
Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

夏南瓜

- 請挑選結實且沒有軟點的 (黃色或綠色) 夏南瓜。
- 將夏南瓜裝入打開的塑膠袋中可冷藏存放 7 至 10 天。
- 食用前，請刷洗並洗淨表皮，然後切除兩端。表皮與種子都可以吃，且含有豐富的纖維與營養！
- 夏南瓜含有鉀，對心臟有益。



夏南瓜白豆沙拉

食材：

- 4 杯切丁的夏南瓜
- 1 杯切碎的紅洋蔥
- 2 1/4 杯煮熟或 1 罐 (19 盎司) 白腰豆，洗淨瀝乾
- 2 湯匙蔬菜油
- 1/4 杯蘋果醋
- 1/2 湯匙切碎的迷迭香
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 將夏南瓜、洋蔥和白豆放入一個大碗中。
2. 將油、醋、迷迭香、鹽和胡椒粉放在小碗中攪拌。
3. 將混合油液倒在豆瓜什錦上，然後攪拌。
4. 冷藏後裝盤即可享用！
5. 將剩餘的部分冷藏。

製成 10 份。改編自 newhope360.com。

櫛瓜義大利麵

食材：

- 1 湯匙油
- 1 杯切碎的洋蔥
- 4 個蒜瓣，剁碎
- 2 杯切碎的蕃茄
- 4 杯櫛瓜，切成細條
- 調味鹽、黑胡椒粉與紅椒片

做法：

1. 在大鍋中，以中火將油加熱。
2. 加入洋蔥煮至軟爛，約需 5 分鐘。
3. 加入大蒜攪拌 1 分鐘。
4. 加入番茄煮 10 分鐘，並不時攪拌。
5. 加入櫛瓜煮至軟爛，約需 3 分鐘。加入紅椒片調味。
6. 可以單獨食用或是搭配您最喜愛的義大利麵或穀物一起享用！
7. 將剩餘的部分冷藏。

製成 8 份。

小竅門

- 磨碎夏南瓜，然後新鮮冷凍或加入蛋餅中。
- 切成薄片並加入沙拉中或作為冷蔬菜拼盤的其中一種菜。
- 以少量水蒸煮切碎的夏南瓜 3 分鐘。以黑胡椒粉和新鮮香草調味。

孩子們可以：

- 清洗新鮮夏南瓜。
- 在家長的監督之下磨碎夏南瓜。
- 用塑膠刀切夏南瓜。

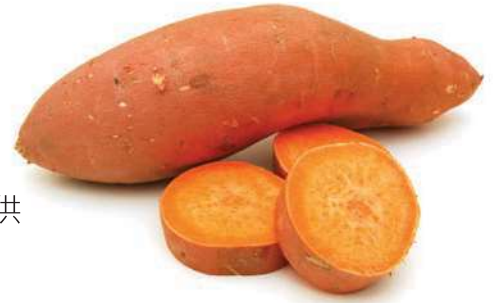
如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。
如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 [nyc.gov](https://www.nyc.gov) 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。
請造訪 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 贊助。
Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

蕃薯

- 請挑選表皮光滑且結實的蕃薯。
- 可以將蕃薯存放在陰涼、乾燥的地方 1 至 2 週。
- 烹煮前，請將蕃薯刷洗乾淨並將凹洞和黑色斑點去掉。保留表皮以供烹煮，因為表皮含有豐富纖維與營養。
- 蕃薯含有維他命 A，對於眼睛和皮膚健康很有幫助。



熱炒蕃薯蘋果

食材：

- 2 湯匙蔬菜油
- 4 杯切碎的蕃薯
- 1 茶匙鮮薑末 (可以不加)
- 2 杯切碎的蘋果
- 1 茶匙肉桂

做法：

1. 備大鍋，開中火，將鍋中油加熱。
2. 加入蕃薯，蓋上鍋蓋，然後煮 5 分鐘。
3. 加入 1/2 杯水和薑 (如果想加的話)。蓋上鍋蓋，然後烹煮 5 分鐘，需不時攪拌。
4. 加入蘋果和肉桂。再煮 10 分鐘，直到蕃薯變軟為止。
5. 可立刻裝盤，作為甜點或是甜味配菜享用！
6. 將剩餘的部分冷藏。

製成 5 份。改編自 recipes.sparkpeople.com。

蕃薯紅豆辣醬湯

食材：

- 2 茶匙蔬菜油
- 1 顆洋蔥，切丁
- 3 杯切丁的蕃薯
- 2 個蒜瓣，剝碎
- 2 杯切碎的蕃茄
- 1 1/2 湯匙啟波特雷辣椒粉
- 2 茶匙孜然粉 (可以不加)
- 1 1/2 杯煮熟或 1 罐 (15.5 盎司) 紅豆，洗淨瀝乾
- 2 湯匙切碎的香菜 (可以不加)
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 備大鍋，開中火，將鍋中油加熱。
2. 加入洋蔥與大蒜。煮約 4 分鐘或等到洋蔥變軟為止。
3. 攪拌蕃薯和香料，加熱烘烤 1 分鐘。
4. 加入蕃茄和 1 1/2 杯水。煮 10 分鐘。
5. 加入紅豆。煮至紅豆變熱為止，約需 5 分鐘。
6. 加入香菜、鹽和胡椒粉。
7. 裝盤即可享用！
8. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。改編自 eatingwell.com。

小竅門

- 若要製作烘烤蕃薯，請先刷洗乾淨，然後以華氏 375 度烤 1 小時。
- 將蕃薯切塊，水煮直到變軟，然後再搗碎。加入柳橙汁與少許紅糖，做成美味甜點。
- 蕃薯可以混合白色馬鈴薯以增添營養與風味。

巧做美味：辣醬湯

- 隨其他香料加入一茶匙肉桂。出鍋前，加入一茶匙醋或柑橘汁，讓色澤更鮮豔。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。
如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 nyc.gov 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。
請造訪 jsyfruitveggies.org 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 贊助。
Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

蕃茄



- 請挑選表皮光滑且結實的蕃茄。綠色蕃茄會在室溫下成熟。
- 將蕃茄存放於室溫下，遠離陽光直射。蕃茄成熟後，請在 1 週內食用完畢。未經冷藏的蕃茄風味較佳，若無法在壞掉前吃完，可以放入冰箱冷藏。
- 食用前請先清洗，可直接吃或煮熟後食用。
- 蕃茄含有維他命 A，對於眼睛和皮膚健康很有幫助。

簡易蕃茄醬

食材：

- 1 1/2 茶匙蔬菜油
- 1 顆洋蔥，切碎
- 2 1/2 杯切碎的蕃茄
- 2 個蒜瓣，切碎
- 1/2 茶匙牛至 (可以不加)
- 1/2 茶匙鹽
- 1/4 茶匙胡椒粉

做法：

1. 在大炒鍋中，以中火將油加熱。加入洋蔥，煮至熟軟。期間不時攪拌。
2. 加入蕃茄、大蒜、牛至、鹽和胡椒粉。
3. 燉煮 15 至 20 分鐘或是直到變濃稠為止。
4. 可以放在義大利麵、米飯或是煮熟的蔬菜上。享受美味！
5. 將剩餘的部分冷藏。

製成 5 份。

智利蕃茄沙拉

食材：

- 2 杯洋蔥薄片
- 1/2 茶匙鹽
- 8 杯蕃茄片
- 1/4 杯羅勒或香菜，撕碎
- 1 湯匙油
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 備一個小碗，加入洋蔥並撒上鹽。靜置 20 至 30 分鐘。
2. 將洋蔥置於水龍頭下沖洗，以沖掉鹽。充分瀝乾。
3. 在大碗中，將蕃茄、瀝乾的洋蔥和羅勒或香菜放在一起。加入油並攪拌均勻。
4. 可立即享用或冷藏後享用冷食！
5. 將剩餘的部分冷藏。

製成 8 份。Beth Bainbridge 提供 (Stellar 農夫市集)。

小竅門

- 一個中等大小的蕃茄大約是 1 杯切碎的量。
- 在炒蛋中加入切碎的蕃茄。
- 自製蕃茄湯！拌炒切碎的洋蔥與大蒜，直到變軟為止。加入喜愛的香草、切碎的蕃茄及低鈉高湯。煮 10 至 15 分鐘即可享用！

孩子們可以：

- 用冷水清洗蕃茄。
- 搗碎或切碎蕃茄，以製作簡易調味汁或莎莎醬。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。

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

請造訪 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States

Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition

Assistance Program, SNAP) 贊助。

Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

西瓜

- 請挑選較重且沒有損傷或軟點的西瓜。
- 請避免陽光直射，將整個西瓜存放於室溫下，最長存放 1 週。切開的西瓜最多可冷藏存放 5 天。
- 食用前，請清洗西瓜，然後切成兩半或楔形小片並去籽。
- 西瓜含有維他命 A，對於眼睛和皮膚健康很有幫助。



西瓜調味辣醬

食材：

- 3 杯切成小方塊的西瓜，去籽
- 2 根黃瓜，切成薄片
- 1/2 顆洋蔥，切碎
- 1 個胡蘿蔔，切成薄片
- 1/4 杯蘋果醋
- 1 茶匙紅椒片
- 2 湯匙切碎的薄荷
- 1 湯匙切碎的香菜 (可以不加)
- 調味鹽和黑胡椒粉

做法：

1. 將所有食材放入一個大碗中，並輕輕攪拌。
2. 冷藏後裝盤即可享用！
3. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。改編自 wchstv.com。

西瓜黑豆莎莎醬

食材：

- 2 杯切碎的西瓜，去籽
- 1 杯煮熟的黑豆
- 1/2 杯切碎的洋蔥
- 1 湯匙切碎的綠辣椒
- 1 個蒜瓣，剝碎
- 2 湯匙萊姆汁
- 1 湯匙蔬菜油
- 1 湯匙切碎的香菜 (可以不加)

做法：

1. 將所有食材放入一個大碗中，並輕輕攪拌。
2. 冷藏後裝盤即可享用！
3. 將剩餘的部分冷藏。

製成 4 份。

小竅門

- 將西瓜塊或西瓜球加入水果沙拉中。
- 選擇表皮有淺黃色斑點的西瓜。這表示西瓜已經成熟。
- 將西瓜塊放入水中做成清新的飲料。

孩子們可以：

- 用湯匙挖出西瓜果肉做為點心或做為食材。
- 用湯匙挖出西瓜切片中的西瓜籽。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。

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

請造訪 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 贊助。

Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

冬青菜

- 請挑選微濕、鮮嫩且有鮮綠色菜葉的蔬菜。
- 請將未洗過的蔬菜包在濕紙巾或乾淨的棉質擦碗布中，放入塑膠袋後存放於冰箱中最多 3 至 5 天。
- 食用前，請清洗葉片並將其切成適口的小片。
- 冬青菜含有維他命 A，對於眼睛和皮膚很有幫助。



綠葉蔬菜沙拉佐蘋果調味料

食材：

- 1 顆蘋果，切碎
- 1 顆蘋果，磨碎
- 12 杯切片的綠葉蔬菜
(無頭甘藍、芥菜或菠菜)
- 2 湯匙蘋果醋
- 1 茶匙檸檬汁
- 2 湯匙蔬菜油
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 在一個大碗中加入切碎的蘋果和綠葉蔬菜。
2. 要製作調味料，可在小碗中加入磨碎的蘋果、醋、檸檬汁和油。
3. 在綠葉蔬菜上加入調味料，攪拌均勻。加入鹽和胡椒粉調味。
4. 裝盤即可享用！
5. 將剩餘的部分冷藏。

製成 6 份。改編自 bonappetit.com。

黑眼豌豆煮甘藍葉菜

食材：

- 1 湯匙蔬菜油
- 1 杯切碎的洋蔥
- 3 個蒜瓣，剁碎
- 8 杯切碎的甘藍葉菜
- 2 杯切碎的蕃茄
- 1/4 杯切碎的蒔蘿
- 1 1/2 杯煮熟或 1 罐 (15.5 盎司) 黑眼豌豆，洗淨瀝乾
- 調味鹽和胡椒粉

做法：

1. 備大鍋，開中火，將鍋中油加熱。
2. 加入洋蔥與大蒜煮至軟爛，約需 5 分鐘。期間不時攪拌。
3. 加入綠葉蔬菜、蕃茄、蒔蘿和 1/2 杯水。可視需要多加水，以避免黏鍋。將綠葉蔬菜煮到變軟為止，時間為 20 至 25 分鐘。
4. 加入黑眼豌豆。加入鹽和胡椒粉調味。攪拌。
5. 可以立即裝盤享用！
6. 將剩餘的部分冷藏。

製成 4 份。改編自 nytimes.com。

小竅門

- 冬青菜包括無頭甘藍、甘藍葉菜、芥菜和瑞士甜菜。任何種類都可以在食譜中彼此替代。
- 將冬青菜加油和大蒜煮熟，可以做出一道簡易配菜，也可將其加到湯品和燉菜中。
- 綠葉蔬菜可以用醋、薑、檸檬汁或紅椒片調味。

孩子們可以：

- 用冷水清洗菜葉。
- 將綠葉蔬菜撕成碎片。

如需健康飲食提示，請在我們的 Facebook 粉絲專業按讚，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。

如需有關 Stellar 農夫市集的詳細資訊，請造訪 nyc.gov 並搜尋「farmers markets」(農夫市集)。

請造訪 jsyfruitveggies.org 以瞭解更多絕佳的食譜！本資料由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 贊助。

Traditional Chinese

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health