



加州政府糧食和農業部門 耆英農產品營養計劃贈券

(916) 657-3231 www.cdffa.ca.gov/go/sfmnp



多吃蔬菜和水果的6個秘

放置於容易看見的地方

水果放置於桌子, 櫃檯, 或冰箱.

顏色多樣化很重要

選擇紅, 橘, 或暗綠色的水果. 這些水果有豐富的維生素和礦物質. 每一餐和零食須一半是蔬菜和水果.

快捷又健康的零食選擇

切片的蔬菜和水果是快捷又健康的零食.

快捷的烹調方式

將蔬菜和少量清水放進碗裏, 用微波爐加熱. 既簡單又快捷.

使用香草

用香料和香草取代鹽以減少鈉的攝取量.

代糖的選擇

用天然蜂蜜代替糖.

農夫市場購物的5個秘訣

製作可隨意改變的購物清單

確認購物清單和懂得做出改變.

購買前多比較

產品的價格和質量都不同. 建議購買前比較不同商店的產品.

一次別買太多及注意保質

提前計劃避免食物太快變質.

經常與農夫交流

向農夫詢問蔬菜和水果的最佳烹飪方式及保存方法.

使用耆英農產品營養計劃贈券

營養計劃贈券可使用於大多數農夫市場. 地點詳情請瀏覽:

www.cdffa.ca.gov/go/sfmnp

新鮮蔬菜和水果的準備和儲存

儲藏室 (乾燥和涼爽的地方)

洋蔥, 大蒜, 馬鈴薯, 甘薯, 南瓜, 牛油瓜, 冬瓜, 和蜂蜜.

檯面 (成熟和即食)

柑橘, 檸檬, 桃子, 李子, 油桃, 酪梨, 和番茄.

冰箱 (保持新鮮)

蘋果, 梨子, 莓類, 櫻桃, 葡萄, 西蘭花, 胡蘿蔔, 燈籠椒, 黃瓜, 菇類, 勝瓜, 涼瓜, 和新鮮香草.

處理和存蔬菜和水果

蔬菜和水果於進食前才洗, 切或剝 (除了生菜).

已切和剝的蔬菜和水果需封蓋和冷藏. 冷藏的蔬菜和水果應與生肉和海鮮分開保存.

冰箱的溫度應保持於華氏40度或更低.