

# 教您轻松……

## 食用植物的所有部分

减少浪费！烹饪水果和蔬菜的所有部分。

植物的部分	水果或蔬菜	烹饪方式
根	 芹菜根	烘烤、搅打成泥或炖汤
茎	 芦笋、甜菜、西兰花、花椰菜、 苜蓿菜、羽衣甘蓝、茴香、无头甘蓝	炖或煎炒；可用芦笋的茎煲汤；可用去皮的西兰花和花椰菜茎煲汤或炒菜
绿叶蔬菜 或尖部	 甜菜、胡萝卜、花椰菜、芹菜、茴香、 大头菜、韭菜、洋葱、萝卜、芜菁	煎炒、混合绿色冰沙、点缀沙拉和汤品
花瓣	 芝麻菜、香葱、芫荽叶/香菜、莴苣、 茴香、蒜心、薰衣草、芥菜、西葫芦	煎炒或加入沙拉；可用蒜心制作蒜酱
籽	 南瓜和其他冬南瓜	烘烤、加入香料和香草用于调味
果皮	 柑橘类（酸橙、柠檬、橙子）、土豆	烤马铃薯皮可作为零食；使用橘皮调味
瓜皮	 西瓜和其他甜瓜（哈密瓜、香瓜、 蜜瓜）	刮去外皮后，可用其代替黄瓜制作沙拉
玉米芯	 玉米	炖汤

如需获取健康饮食方面的妙招，请在 Facebook 上关注“Eat Healthy, Be Active NYC”主页，

网址：[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

如需有关 Stellar Farmers Markets 的更多信息，请访问 [nyc.gov](https://www.nyc.gov) 并搜索“farmers markets”（农贸市场）。

如需获取健康食谱，请访问 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)。

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

本资料由美国农业部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的营养补充援助计划 (Supplemental Assistance Program, SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为“食品救济券计划” (Food Stamp Program, 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](https://www.myBenefits.ny.gov)。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和农业部 (USDA) 政策，本机构禁止因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情形而歧视他人。若要投诉歧视现象，您可以致函：USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 或致电 202-720-5964 (语音及 TDD)。