

教你輕鬆……

食用全植物

減少浪費！烹調水果和蔬菜的所有部分。

植物的部分	水果或蔬菜	烹煮方式
根 	芹菜根	烘烤、搗碎或燉煮
葉柄 	蘆筍、甜菜、綠花椰菜、白花椰菜、瑞士甜菜、芥蘭菜葉、茴香、羽衣甘藍	燜煮或嫩煎；使用蘆筍的老梗熬煮湯底；使用去皮的綠花椰菜和白花椰菜煮湯或拌炒
綠葉 或葉子 	甜菜、胡蘿蔔、白花椰菜、芹菜、茴香、大頭菜、韭菜、洋蔥、櫻桃蘿蔔、蕪菁	嫩煎、混入綠色奶昔、調味和裝飾沙拉和湯品
花 	芝麻菜、韭黃、芫荽、蒔蘿、茴香、蒜台、薰衣草、芥末醬、櫛瓜	嫩煎或加入沙拉，使用蒜苔製作松子青醬
種籽 	南瓜及其他冬南瓜	烘烤並添加香料和香草，以進行調味
果菜皮 	柑橘（萊姆、檸檬、橘子）、馬鈴薯	烘烤馬鈴薯皮來製作零食；使用柑橘增添風味
瓜果外皮 	西瓜及其他瓜類（哈密瓜、厚皮甜瓜、白蘭瓜）	削去外皮，取代沙拉中的小黃瓜
玉米芯 	玉米	煨煮以製作湯底

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）。