

教您轻松……

享用新鲜绿叶蔬菜



1. 购买

- ❖ 选择叶子鲜嫩、颜色鲜亮且没有黄色或褐色斑点的绿叶蔬菜。

2. 存储

- ❖ 在存储之前：
 - 莴苣和色拉绿叶蔬菜：用干纸巾包裹叶子。
 - 含茎的成束绿叶蔬菜（绿叶甘蓝、羽衣甘蓝）：切掉茎的末端，用湿纸巾包裹住末端。
 - 香草：整束包裹在略湿的纸巾中。
- ❖ 所有绿叶蔬菜不要清洗，放在密封塑料袋中，保存于冰箱中。



3. 清洗

- ❖ 将绿叶蔬菜放入碗中，用水浸泡。
- ❖ 在水中抖动绿叶蔬菜以去除污垢。让污垢沉淀。
- ❖ 慢慢地将绿叶蔬菜捞起，然后把水倒掉。如果需要，可重复此动作。

4. 制备

- ❖ 在油中煎炒洋葱和大蒜。加入绿叶蔬菜，烹饪直至变软。
- ❖ 将菠菜或无头甘蓝同冷冻水果混合制作奶昔，或与豆类混合制作美味酱料。
- ❖ 将切碎的绿叶蔬菜加入汤、炖汤和意大利面酱中。烹饪直至变软。
- ❖ 在切碎的生绿叶蔬菜中加入水果、其他蔬菜、坚果或豆类，制作健康色拉。



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)。