

教您轻松……

存放水果与蔬菜

妥善存放水果和蔬菜，可以使它们保持新鲜的时间更长、口感更好、锁住营养，还能减少食物浪费，从而帮您节省开支。

阴凉干燥处：1 至 3 个月



土豆
红薯
冬南瓜

大蒜
洋葱
青葱



台面上：3 至 10 天（成熟后冷藏）



苹果
葡萄
桃子
李子

樱桃
甜瓜
梨
蕃茄



冰箱：3 至 14 天

芦笋*
西兰花
胡萝卜
辣椒
茄子
香草*
蘑菇
辣椒
绿皮西葫芦

浆果
球芽甘蓝
花椰菜
玉米
大葱
绿叶蔬菜*
秋葵
萝卜

甜菜
卷心菜
芹菜*
黄瓜
四季豆
韭菜
豌豆
西葫芦

*存放在塑料袋内



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 并搜索“farmers markets”（农贸市场）。

如需获取健康食谱，请访问 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。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和农业政策，本机构禁止因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残疾情形而歧视他人。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)。