

# 西蘭花



## 炒西蘭花

4 人份

### 材料：

- 2 茶匙橄欖油
- 2 瓣蒜頭，去皮，切碎
- 3 杯西蘭花
- 2 湯匙水
- 1 杯切碎的洋蔥
- 1 杯切碎的燈籠椒
- 1 湯匙檸檬汁
- 鹽少許

### 做法：

1. 在大平底鍋里倒入油加熱至高溫。
2. 蒜頭爆香，一分鐘后倒入西蘭花。
3. 調到中溫，加水。蓋上蓋煮兩分鐘。
4. 將平底鍋加熱至高溫，加燈籠椒和洋蔥。
5. 再煮 2-3 分鐘，不時攪拌。
6. 洒上檸檬汁和鹽即可食用。

資料來源: [Fruitsandveggiesmorematters.org](http://Fruitsandveggiesmorematters.org)

### 食用西蘭花有何好處？

- **維他命 A** 對視力和皮膚有益
- **維他命 C** 令您保持健康和幫助傷口愈合
- **葉酸** 支持紅細胞生成

### 進食建議：

- 任何炒菜加入西蘭花都很好，可以增加營養，風味和口感。
- 西蘭花梗切丁，加入你喜愛的涼拌菜中。
- 焯熟西蘭花，加入通心粉沙律中。
- 西蘭花配豆泥做零食。

### 貯藏方法：

- 放入冰箱冷藏保存，5 天內用完。

了解有關糧食券詳情或領取免費食物，請致電 (510) 635-3663。由美國農業部 USDA SNAP 資助，加州稱為 CalFresh。加州公共衛生部



# 椰菜花



椰菜花湯

4 人份

## 材料：

- 1 棵椰菜花，切碎
- 1 個中等大小洋蔥，切碎
- 3 瓣蒜頭，切碎
- 1 湯匙橄欖油
- 4 杯雞湯
- 1 茶匙鹽
- 視個人喜好可加入：
- 白切達芝士(white cheddar cheese), 百里香，黑胡椒粉

## 做法：

1. 將烤箱預熱至 400 度。
2. 椰菜花, 洋蔥, 蒜頭放入焗盤, 洒橄欖油並加鹽調味。
3. 焗 40 分鐘, 或直至椰菜花軟熟。
4. 將蔬菜放入攪拌器直至全部打成茸。
5. 將蔬菜和雞湯放入鍋里, 文火煨 10 分鐘。
6. 加黑胡椒粉調味, 視個人喜好在湯的表面放芝士和百里香。

資料來源: Tastykitchen.com

## 食用椰菜花有何好處？

- **維他命 C** 令您保持健康和幫助傷口愈合
- **葉酸** 有助于紅細胞生成。

## 進食建議：

- 如同做馬鈴薯泥一樣做椰菜花泥。
- 椰菜花用烤箱烤到香脆做零食。
- 將椰菜花加入你喜愛的炒菜食譜中。
- 蘸豆泥或低脂沙律醬做健康零食。

## 貯藏方法：

- 放入塑膠袋置于冰箱冷藏保存，5 天內用完。

了解有關糧食券詳情或領取免費食物，請致電 (510) 635-3663。  
由美國農業部 USDA SNAP 資助，加州稱為 CalFresh。加州公共衛生部



# 夏季瓜類



## 煎意大利瓜和番茄

4 人份

### 材料：

- 1 茶匙食用油
- 1 個洋蔥，切碎
- 4 個小的意大利瓜或者其他夏季瓜類，切成薄片
- 2 個中等大小的番茄，切碎
- 視個人喜好添加：
- parmesan 芝士，胡椒粉

### 做法：

1. 將油倒入一個大煎鍋加熱至中溫。
2. 加入洋蔥煮至軟熟。
3. 拌入瓜類煎 2 分鐘。
4. 加入番茄煎 5 分鐘。
5. 以胡椒粉調味，再將 parmesan 芝士鋪於表面。

資料來源: [Fruitsandveggiesmorematters.org](http://Fruitsandveggiesmorematters.org)

## 食用夏季瓜類有何好處？

- **錳** 有利于骨骼健康
- **鉀** 有助於形成和修復肌肉
- **B 族維他命** 支持你的神經系統和免疫系統

## 進食建議：

- 加入任何的煲菜中增加蔬菜的品種，令營養更豐富。
- 在預先做好的意粉醬里添加意大利瓜，以補充營養，並減少醬油中的鈉量。
- 焯熟意大利瓜擺入漢堡包里，做成美味的意大利瓜漢堡包。

## 貯藏方法：

- 將夏季瓜類置于冰箱最多可保存 4 天。

資料來源: Second Harvest Food Bank of Santa Clara and San Mateo Counties

了解有關糧食券詳情或領取免費食物，請致電 (510) 635-3663。由美國農業部 USDA SNAP 資助，加州稱為 CalFresh。加州公共衛生部



# 番薯/紅薯



## 番薯/紅薯泥

6 人份

### 材料：

- ¼ 杯菜油
- 2 個番薯/紅薯，去皮切成丁方
- 1 杯洋蔥，切碎
- 1 杯燈籠椒，切碎
- 1 茶匙紅辣椒片
- 鹽適量

### 做法：

1. 在大平底鍋內放油加熱至中溫。
2. 加洋蔥和燈籠椒煮至軟熟。
3. 將其他材料加入，煮 20 分鐘，不時攪拌，直至煮熟。

資料來源: Souful Recipes Cookbook,  
Network For a Healthy California

### 食用番薯/紅薯有何好處？

- **維他命 A** 對視力和皮膚有益
- **纖維素** 可幫助保持消化管道暢順

### 進食建議：

- 做番薯/紅薯條。將番薯/紅薯切成細條並淋上橄欖油，以 350 度烤到淺棕色。
- 將煮熟的番薯/紅薯條加入你喜愛的三文治中。
- 用番薯/紅薯代替您最喜愛的馬鈴薯沙律食譜。

### 貯藏方法：

- 將番薯/紅薯置于陰涼處可保存 3 至 5 個星期。

資料來源: Second Harvest Food Bank of  
Santa Clara and San Mateo Counties

了解有關糧食券詳情或領取免費食物，請致電 (510) 635-3663。由美國農業部 USDA SNAP 資助，加州稱為 CalFresh。加州公共衛生部



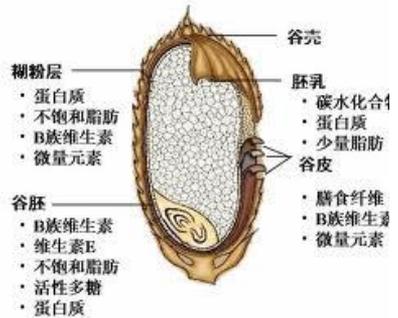


# 粗糧

粗糧包含糧食顆粒的所有三個部分 – 麩，胚芽和胚乳。它們包含了所有的營養素和纖維，而精製糧食只包含胚乳，其主要是澱粉。

## 食用粗糧的好處:

- 提供能量
- 保持健康體重
- 維持神經和肌肉機能
- 有助消化



選擇在食品成份表中將以下列舉的任何一種粗糧作為主要成分的食物: 大麥，糙米，蕎麥，小麥片，玉米，小麥碎，燕麥，小麥粒，全黑麥，全麥，野生稻米。

粗糧的烹煮方法有別于精糧。使用這個圖表作為指引。

1 杯的 :	用水量:	烹煮時間:	煮后變成:
Brown Rice 糙米	2 杯	45 分鐘	4 杯
Whole wheat pasta 全麥麵	4 杯	7-10 分鐘	2 ½ 杯
Quinoa 藜	2 杯	15 分鐘	4 杯
Whole Barley 大麥	3 杯	1 ½ 小時	4 杯
Quick Oats 快速燕麥	3 杯	5 分鐘	1 ¾ 杯