



PAO
ARTS CENTER

歡度端午節

【家裡的營養廚房】

包氏文化中心營養廚藝課

第二期





Tufts
UNIVERSITY

Gerald J. and Dorothy R.
Friedman School of
Nutrition Science and Policy



Greater Boston 中華耆英會
Chinese Golden Age Center

本期大綱

- 波士頓地區亞洲超市介紹
- 麻省交通指南
- 端午節習俗
- 端午節傳統食物與營養介紹



波士頓及周邊地區常見亞洲超市

以下資料改編于
@波士頓吃貨小分隊
波士頓九家亞洲超市





韓亞龍超市

- 地址：3 Old Concord Rd, Burlington, MA 01803 (9am-8pm)
581 Massachusetts Ave, Cambridge, MA 02139 (9am-11pm)
- 特點：貨櫃干净整洁，食材新鲜，而且尤其是到了周末提供很多试吃（水果、年糕、饮料、煎饺）。Burlington那家店鋪比較大，提供免費停車；Cambridge 店鋪相對較小，交通比較便利



金門超市

- 地址：19 Quincy Ave, Quincy, MA 02169 (8:30am-9:00pm)
- 特點：人氣旺、面積大。品種豐富，包括各色亞洲食品、水果蔬菜、肉類、海鮮、調味料、零食、飲料、速凍食品。可買到各種亞洲廚具。



C-超市

地址: 109 Lincoln St, Boston, MA 02111

50 Herald St, Boston, MA 02116

28 Hayward St, Quincy, MA 02170

營業時間: 8am-8pm

- 特點：地理位置優越。中規中矩。有四季水果、新鮮蔬菜、鮮肉海產（有貼心提供切肉片、切魚、清理魚穢的服務）、冷凍食品、中西雜貨。不定期有打折促銷。有稻香村點心，月餅。



超級88市場

- 地址：188 Commercial St, Malden, MA 02148 (8am-9pm)
1 Brighton Ave, Boston, MA 02215 (9am-10pm)
- 特色：是住在Malden附近小伙伴的買菜首選，中國超市的基本款這裡都有。內有美食廣場。然而有時候菜可能沒有那麼新鮮。



華美99超市

- 地址：60 Broadway, Malden, MA 02148 (8:30am-8:30pm)
- 特色：需要開車前往。寬敞整潔，貨物選擇多樣，包括多種國家的調味品，傳統藥物，蔬菜水果比較新鮮。超市附近有美食攤位。



家和超級市場

- 地址：692 Washington Street, Boston, MA 02111 (8am-8pm)
- 特色：超市離地鐵站很近，交通便利，一次性購物滿80美金，超市提供附近停車場免費停車兩小時。肉類比較新鮮。



好運來超級市場

- 地址：230 Quincy Ave, Quincy, MA 02169 (8am-8:30pm)
- 蔬菜水果新鮮。水產品的種類超級多樣，有魚蝦及各種貝殼類的東西，還有其他超市不常見的黃鱔、田雞。



平價超級市場

- 地址：1102 Washington St, Boston, MA 02118 (8am-8pm)
- 特色：寬敞整潔。海鮮區種類豐富、食材新鮮，價格公道。超市的一角有賣西洋參之類的保健品。有經濟快餐、燒臘燒鵝出售。鍋碗瓢盆之類的廚具這裡也能買到。

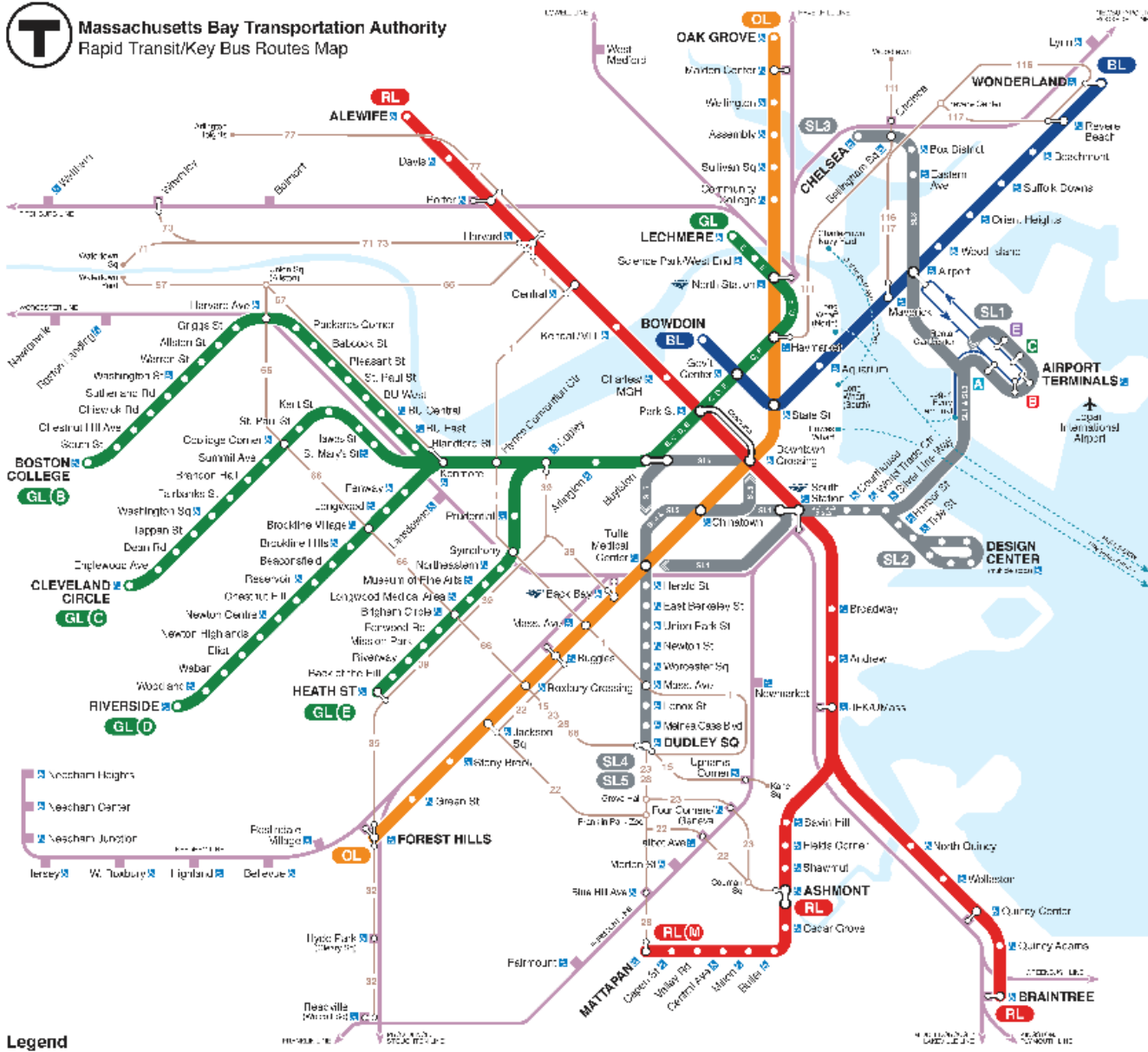


日本超市

- 地址：65 Riverside Ave, Medford, MA 02155
- 營業時間| 週一休息
- 週二至週五 10am—8pm
- 週六 9am—8pm
- 週日 11:30am—6:30pm
- 這大概是波士頓附近唯一一家日本超市，店面不算很大，有著濃濃的日本風格。人員服務態度好。可以吃到新鮮的手工拉麵。



Massachusetts Bay Transportation Authority
Rapid Transit/Key Bus Routes Map



Legend

- RL RED LINE
- OL ORANGE LINE
- BL BLUE LINE
- GL GREEN LINE and branches
- SL SILVER LINE and branches
- CR COMMUTER RAIL
- KB KEY BUS ROUTE
- F FERRY
- A Accessible station
- T Transfer station
- P Park & Ride
- A Airport shuttle bus
- A Airline service
- A Customer Communications & Travel Info
- A MTA T-Alert Police: 811
- A Elevator/escalator out of service

馬薩諸塞州 老年人交通服務

- 每個社區都有不同的交通資源。多個機構可以幫助您確定最適合您需求的當地交通選擇，包括您所在地區的以下機構：公共交通機構，Area Agency on Aging (AAA) (區域老齡機構)，Aging and Disability Resource Center (ADRC) (老齡和殘障資源中心) 以及本地211服務。
- 如果您無法使用汽車或因任何原因無法開車，社區和州政府資源可以提供幫助。衛生與公共服務執行辦公室 (HHS) 內的公共服務運輸辦公室 (HST) 分享有關不同計劃的信息，這些計劃可以幫助您到達需要去的地方。



地鐵線速覽

綠線共有四條支線，統一從Lechmere站始發，到了市中心的Copley站後就按四個不同的方向再分成B線、C線、D線和E線，乘坐時要注意目的地。BU, BC位於B線；NEU位於E線。

藍線行走於波士頓海灣附近，可從機場通往市區。車況非常好，發車及時。

橙線貫穿Boston南北，途徑多處重要景點和華人區，車況較好，發車及時。

紅線連接Cambridge和Quincy，途徑HARVARD, MIT, UMASS等多所名校。車況很好，發車及時。

銀線嚴格說起來並非地鐵，大多是地上交通，是以連接各個站點和重要交通樞紐(如碼頭、機場等)為主的穿梭巴士 (Shuttle Bus) 銀線實際是公交車。

MBTA 長者折扣

馬薩諸塞灣交通管理局 (MBTA) 為 65 歲或以上的馬薩諸塞州居民提供巴士、地鐵、通勤鐵路和公共交通路線上的渡輪服務的優惠票價。您可以在波士頓市中心十字車站的 CharlieCard 商店和整個英聯邦的一些地方老齡委員會獲得老年查理卡。請聯繫您當地的老年中心，了解您是否可以在那裡註冊老年查理卡。

如何獲得長者折扣卡 Senior CharlieCard

您可以從網上、在 CharlieCard 商店或在 Senior CharlieCard 活動中申請新的 Senior CharlieCard。

*請注意，此時仍在開車的長者無法在線申請更新或更換卡。

上網申請：

<https://mbtareducedfares.secure.force.com/Application/apex/VisualAntidote/HostedFastForm?h=5FDTK>

- 1.需要上傳有效身份證件
 - 2.需要上傳一張自己的證件照
- 處理時間約1至2周

如何獲得長者折扣卡 Senior CharlieCard

CharlieCard 商店

您需要出示政府簽發的有效（未過期）帶照片的身份證件（例如，駕照、護照、州身份證）。

需要拍照。

如果獲得批准，您將收到一張臨時的 Senior CharlieTicket，在您等待您的永久 Senior CharlieCard 在 7 - 10 個工作日內郵寄到達時有效。

Senior CharlieCard 活動

老齡化和老年中心委員會偶爾會舉辦老年查理卡活動，您可以在那裡申請卡片。

MassHealth 運輸服務

如果您是擁有 MassHealth 保險的老年人，並且在往返常規醫療預約時需要幫助，您可能有資格獲得免費醫療運輸服務。

要獲得該計劃的資格，您必須滿足某些要求：

您的醫生必須通過填寫正確的表格來批准您的交通需求。

對於 MassHealth 承保的服務，必須往返於 MassHealth 提供商。

您必須無法使用公共和私人交通工具。

要了解更多信息，請聯繫 MassHealth 客戶服務中心：

電話 — (800) 841-2900

TTY — (800) 497-4648

一些 Senior Care Options 計劃還提供預約的交通服務。直接聯繫您的計劃以了解更多信息。

MassOption

如果您想詳細了解您所在地區為老年人提供的不同交通服務，MassOptions 可以將您連接到全州為老年人提供服務的當地社區機構。MassOptions 還可以幫助您協調您的所有醫療保健需求與您的交通工具。

您可以自行搜索交通服務，或通過致電 (844) 422-6277 或使用在線聊天功能聯繫 MassOptions 專家討論您的需求。

最後，如果您更願意在線計劃您的旅行，您可以訪問 Ride Match 來探索這些交通服務等。

隨著年齡的增長，能夠從一個地方到另一個地方是保持獨立的重要組成部分。探索您的選擇，以確保您在需要時可以使用交通工具。



歡度端午節

端午節簡介

- 華人的端午節，是華人的四大傳統節日之一，與東亞其他地區的端午節節慶同樣源於中國古代的端午節傳統。端午節每年農曆五月初五慶祝，2021年為6月14日。
- 常見習俗：禳毒、驅疫、避邪、划龍舟與迎神、送疫船

端午節習俗



划龍舟



掛香囊

懸艾葉菖蒲



食俗

- 粽子是各地華人於端午節所吃的食品，近世所見的粽子是古代中國北方的角黍和南方的筒粽互相影響、融合而成。晉朝初年開始有固定在端午節吃角黍的記載，當時民間食用的角黍是用蘆葉裹高粱米做成的，同時也是一種祭品，製成角狀，意義是祈求傳宗接代。
- 除了粽子以外，還有吃以「五」這數字統稱的五種食物，以應「重五」之「五」，如五黃，五紅，五白等。

各式各樣的端午節食物



以下資料改編于

端午节吃甜粽子还是咸粽子？

营养师：都是好粽子，但别贪

嘴！

健康吃粽小貼士

1. 吃粽子要把握三低一高原則：低糖，低鹽，低脂肪，高纖維
2. 適量攝取。較為清淡的粽子，一個約400-500卡路里。一個比較多肉的粽子，熱量可達600卡路里。成人一天最好不要超過2顆（大小皆是），小孩的話則是小的1顆即可。
3. 若自己在家做粽子，可根據需求替換食材。

以下資料改編于

端午节吃甜粽子还是咸粽子？

营养师：都是好粽子，但别贪

嘴！

健康吃粽小貼士

4. 現做現買的粽子多為未經任何處理的粽子，在0-5°C的溫度下，保質期能達3-5天，但最好當天買就當天吃。

5. 即使在夏天，也要吃熱粽子，特別是加了肉、蛋黃的鹹粽子更不能冷吃。脾胃不好，胃腸功能差的人尤其要注意，粽子一定要熟透趁熱吃。

6. 從營養學角度來說，糯米中有含有大量的B族維生素，其屬於水溶性維生素，在水里容易溶解流失，所以建議蒸食，有利於營養的保留。

端午節粽子在家動手做

準備材料

粽葉	香菇
糯米	鹹蛋黃
蝦米	豬肉
紅蔥油	栗子
花生	棉線

以下資料改編于
端午节吃甜粽子还是咸粽子?
营养师：都是好粽子，但别贪
嘴！



包粽子步驟

- STEP 1. 將蝦米、紅蔥油、花生、豬肉、栗子與香菇爆香拌炒，並加入適量醬油調味
- STEP 2. 將粽葉折成三角凹洞，並將糯米放入1/3處
- STEP 3. 再將豬肉、香菇、栗子與鹹蛋黃加入至2/3處
- STEP 4. 最後再鋪上一層糯米將其凹處填滿，將粽葉反折包緊並用棉線綑綁
- STEP 5. 將包好的粽子放進大鍋子中水煮至熟即可食用

- 感謝大家的耐心！祝大家端午節快樂
- 我們將在下週三與大家不見不散！
- 預告：下期內容為：充滿鈣力
6/16/2021,2:15-3:00pm
會議號碼：954 5245 4550
- **如有任何疑問歡迎联系，何姑娘 617-542-7458**

