



PAO
ARTS CENTER

一起去農夫農場

【家裡的營養廚房】

包氏文化中心營養廚藝課

第七期



本期大綱

- 介紹農夫農場
- 介紹本地農夫農場
- 介紹常見蔬菜的種類
- 廚藝直播



農夫農場

- 在波士頓的農貿市場上購買平價的，健康的和新鮮的當地農產品。
- 農貿市場接受健康激勵計劃(Massachusetts Healthy Incentives Program (HIP)，和電子福利轉移 (EBT) 卡上的補充營養援助計劃 (SNAP或食品券) 福利。



補助
營養
援助
項目

長者農夫市場購物券計劃

- 60 years and older Boston residents with low income
60歲或以上的波士頓居民
- \$25 coupons per person
每人可得總值\$25的購物券
- Used by October 31st
有效日期至10月31日

什麼是農夫農場優惠券？

- 您的 \$25 美元可用於購買當地農夫在農貿市場種植及銷售的農產品與蜂蜜。優惠券不可用於雜貨店。
- 優惠券可購買甚麼？
 - 水果與蔬菜
 - 新鮮採摘的草藥
 - 蜂蜜長者
- 農夫市場優惠券不可用於購買市場上出售的其他商品。

如何使用您的優惠券？

- 1.請找到您的市場！請轉至在線地圖網站搜索，網址為 Mass.gov/massgrown
- 2.規劃好您的行程！請查閱好營業時間並安排好交通方式。您可以請您的朋友或家人為您購物。
- 3.請記住！每張優惠券價值\$ 2.50美元，不設找贖。如果您選購的東西比券面價值貴，則您必須支付差額。
- 4.請查找“可接受農民市場優惠券”標誌，以找到FMNP農民。



不要忘記帶以下東西：

✓您的優惠券冊

✓SNAP / EBT卡-許多市場接受SNAP並參與健康獎勵計劃（HIP）。
如果不確定，請諮詢市場經理。

✓口罩



在COVID-19爆發期間進行安全購物

- 市場出臺了保護您和農民的新規則。在購買產品之前，您可能無法觸摸產品，並且規則要求您與其他購買者保持6英尺的距離。市場可能還有其他規定出臺以為您和農民提供安全保障。請提前查看市場網站，以了解其安全預防措施和任何更新。
- 考慮讓家人或朋友為您購物。
- 到訪農夫市場時，請帶上口罩。在農夫市場購物時，您可能需要戴口罩。

購買農夫農場食品的好處

1. 方便獲取新鮮的當地食品。農夫農場的水果和蔬菜都在生長季節的高峰期採摘，這意味著這種產品是最新鮮和最美味的。



- 2. 種類繁多的時令美食。農貿市場可以提供很多種類，甚至與您在雜貨店看到的種類都大不相同。抓住機會嘗試新的水果或蔬菜！您可以找到當季最真實的風味，並與您所居住的生長季節聯繫在一起。



3. 對身體健康有好處在農貿市場上發現的農產品和食品經過最少的加工，通常在不使用農藥，抗生素或基因改造的情況下進行種植。用營養豐富的水果和蔬菜滋養自己！

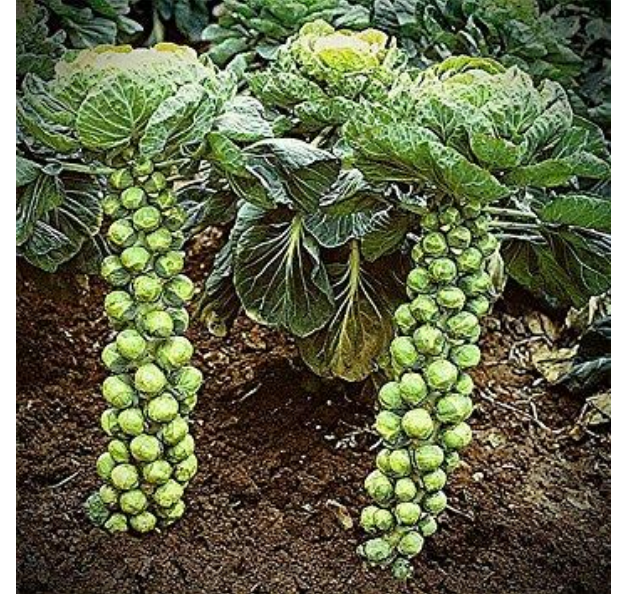


4. 價格公道。雜貨店似乎為新鮮產品收取費用。但是，在農貿市場，由於旅行時間短和加工最少，本地種植的食品通常更便宜，這讓您物有所值！還能夠支持當地經濟和農民，促進社區發展



麻州的農作物

- Chard 豬乸菜/ 蒼蓬菜
- Brussel Sprouts 小椰菜
- Turnips 大頭菜/ 蕪菁
- Kohlrabi 德國蘿蔔/ 苳藍
- Cranberries 蔓越莓



Cooking Methods 烹調方法





本地的農夫農場

Boston Public Market

100 Hanover St, Boston, MA 02108

波士頓公共市場是一個全年開放的室內市場

週三至週六上午 8 點 – 下午 6 點，週日上午 10 點至下午 6 點



Copley Market near Public Library

139 Saint James Street, Back Bay, MA 02119

週二/週五上午 11 點 - 下午 6 點



SoWa Farmers Market

500 Harrison Avenue, South End, MA 02118

週日上午 11 點 - 下午 3 點



Brighton Farmers Market

30 Chestnut Hill Ave Brighton, MA, MA 02135

週三下午 2 點 - 下午 6 點





如何處理購買的農產品

購物之後：

用冷水沖洗您購買的水果或蔬菜
將產品放入冰箱保存，或在室溫下成熟

如何延長水果蔬菜的新鮮度？

把完整的水果，如番茄，有核的水果，香桃，黑莓等，或者是已經切好的瓜果（需要蓋好）放在櫃面待熟

其他水果可存放在冰箱內

儲存蔬菜在冰箱的蔬菜櫃內，以保持冷凍和濕潤

薯類，洋蔥，和瓜類可放置在幹涼的地方

水果組

蘋果和梨

柑橘類——橙子、葡萄柚、柑橘和酸橙

核果——油桃、杏子、桃子和李子

熱帶和異國情調——香蕉和芒果

漿果——草莓、覆盆子、藍莓、獼猴桃和百香果

瓜類——西瓜、西瓜和蜜瓜

西紅柿和鱧梨。



蔬菜組

綠葉——生菜、菠菜和銀甜菜

十字花科——捲心菜、花椰菜、抱子甘藍和西蘭花

瓜——南瓜、黃瓜和西葫蘆

根——馬鈴薯、甘藷和山藥

食用植物莖——芹菜和蘆筍

蔥——洋蔥、大蒜和青蔥。



蔬果營養素

- Vitamins A, C, K 維他命A、C、K
- Folate 葉酸
- Fiber 食用纖維
- Potassium 鉀
- Calcium 鈣
- Iron 鐵
- Lutein 葉黃素

蔬果益處

- Better blood sugar control
有效控制血糖
- Better weight management
幫助保持健康體重
- Cognitive function (greens and berries)
莓類和深綠色蔬菜對大腦功能有正面影響
- Lower risk of cancers
減低患癌症機會

我應該吃多少蔬菜/水果？

烹飪演示

陽光沙拉



- 感謝大家的耐心!
- 我們將在下週三與大家不見不散!
- 下週三將會是一個聯合的活動，與中華耆英會一起舉辦，會有現場的烹飪班
- 時間：7月14日下午2:15至3:00
- 主題：一起去農夫農場
- 會議號碼：954 5245 4550
- **如有任何疑問歡迎联系，何姑娘 617-542-7458**

