

麻省長者農夫市場營養計劃



甚麼是農夫市場優惠券？

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。

產品供應隨季節而變化。慾了解哪些產品可供購買，請參閱第 7 頁收穫日曆。

一些市場也接受SNAP。

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. 如果您想搜索農夫市場營養計劃（FMNP）的農民，請尋找接受**農夫市場優惠券（Farmers' Market Coupons Accepted）**的標誌
5. 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。

✓環保購物袋

在食品補助方面需要獲得幫助嗎？ 這些組織可以幫助您找到所需的信息：

馬薩諸塞州長者事務執行辦公室 (EOEA)

www.mass.gov/elders (800) AGE-INFO (243-4636) www.800ageinfo.com

馬薩諸塞州長者營養計劃

www.mass.gov/elders/meals-nutrition

營養資訊

隨著年齡增長的營養資訊 www.nutrition.gov/life-stages/seniors

SNAP 資格（以前為食物券）

確認您是否有資格獲得 SNAP 食物援助

www.mass.gov/snap

麵包食品資源項目熱線

有關 SNAP（食物券）資格及緊急食物援助的更多資訊，請撥

打麵包 SNAP 項目熱線 **1-800-645-8333**

農產品推介：羽衣甘藍

由 *Umass* 推廣營養計劃為您提供

農產品推介 - 羽衣甘藍

羽衣甘藍是一種深綠色的農產品，與白菜、油麥菜和西蘭花有關。它含有豐富的纖維，礦物質和維生素 A、C 和 K。羽衣甘藍含有可以預防心臟病和某些類型癌症的抗氧化劑。

選購羽衣甘藍

選購葉子清脆、深色、莖部結實的羽衣甘藍。避免購買枯黃的葉子。

可以在6月中旬至12月初購買到麻省種植的羽衣甘藍。在第一次霜凍後收割的羽衣甘藍味道更甜。

儲存和準備

- 在購買後立即將羽衣甘藍放在有孔的塑膠袋中，並放在雪櫃的蔬果保鮮室裡冷藏。最多可儲存五天。
- 食用之前，用冷水徹底清洗、瀝乾並擦乾羽衣甘藍。除掉大葉子的中脈。甘藍可以燙、蒸、炒或烤。
- 如果選購的羽衣甘藍份量多於您一周能進食的食量，您可以把它冷凍起來。將葉子燙2到3分鐘（快速烹調），用乾淨的抹布或紙巾擦乾。放在有註明日期標籤的冷凍袋中。計劃在一年之內食用。

季節性食譜 - 羽衣甘藍和羊奶乳酪沙拉 4 人份量 *UMASS*擴展營養教育計劃

材料

3根羽衣甘藍，去掉莖，切碎葉子（約4杯）

¼茶匙鹽

2湯匙蘋果醋或新鮮檸檬汁

1個蘋果，去核切丁

½ 杯羊奶乳酪，切碎

¼杯蔓越莓乾

烹飪方法

1. 清洗並準備好羽衣甘藍和蘋果。
2. 在切好的羽衣甘藍上灑上鹽，在大碗內柔搓2分鐘。
3. 將醋倒入有羽衣甘藍大碗內，攪拌均勻。
4. 混入蘋果、羊奶乳酪和蔓越莓乾。

小貼士

- 可用1湯匙低脂調味品代替醋或檸檬汁。
- 加入¼杯葵花籽或核桃。
- 可用梨子片或桔子片代替蘋果。
- 可用葡萄乾代替蔓越莓乾

該機構是平等機會提供者。

麻省農業資源部門長者事務行政辦公室
長者農夫市場營養計劃