

马萨诸塞州高级农贸市场营养计划 (MASSACHUSETTS SENIOR FARMERS' MARKET NUTRITION PROGRAM (SFMNP))

什么是农贸市场优惠券?

你领到的 **50 美元优惠券册**可以在 **10 月 31 日之前使用**,在农贸市场和一些农场摊位上购买当地农民种植和出售的农产品和蜂蜜。

这些优惠券不可在杂货店使用。



优惠券可用来购买什么?

- 水果
- 蔬菜
- 鲜切香草
- 蜂蜜

在农贸市场出售的其他物品不可使用高级农贸市场优惠券购买。但你可使用现金购买这些物品, **很多市场也接受 SNAP, 并参与健康激励计划 (Healthy Incentives Program (HIP))**。在不同的市场和季节内不同时间,可选的水果和蔬菜可能会有所不同(参见《应季产品》)。

該機構是平等機會提供者。

如何使用优惠券?

1. 找到合适的市场:利用与优惠券同时分发的市场和农场摊位区域列表。

2. 规划出行:核实营业时间,安排交通。你可以请朋友或家人帮你购物。

3. 注意标志:寻找“接受农贸市场优惠券”的标志,找到 FMNP 农民。

4. 请记住:每张优惠券价值 5 美元,恕不找零。如果你买的东西超过优惠券价值,则必须支付差额。

5. 请务必携带以下物品:

- ✓ 你的优惠券册
- ✓ SNAP/EBT 卡 — 很多市场接受 SNAP 并参与 HIP
- ✓ 环保购物袋

6. 如果你身处农贸市场遇到问题,或遇到导航问题,请不要担心!请找到市场经理所在的帐篷,届时有相关人员为你提供帮助。

2023 年全新优惠券

过去几年里,优惠券册价值 25 美元。今年多亏 USDA 的拨款补助,你的优惠券册里有 10 张价值 5 美元的优惠券,这一季优惠券总价值 50 美元。这意味着你可以计划享受更多新鲜的、当地种植的水果和蔬菜!

需要食品援助方面的帮助吗?

下列组织可以帮助你找到所需的资源:

马萨诸塞州老年人事务执行办公室 (Massachusetts Executive Office of Elder Affairs (EOEA))

www.mass.gov/elders • (800) AGE-INFO (243-4636) •
www.massoptions.org

马萨诸塞州老年人营养计划 (Massachusetts Nutrition Program for Seniors)

www.mass.gov/nutrition-program-for-seniors

SNAP 资格 (SNAP Eligibility)(原食品券 (Food Stamps))确定你是否有资格

获取 SNAP 食品援助:www.mass.gov/snap

www.mass.gov/nutrition-program-for-seniors

Project Bread FOODSOURCE 热线

如需关于 SNAP(食品券)、资格和应急食品的信息,请联系 Project Bread SNAP 热线 1-800-645-8333。

你需要了解的营养信息 (Nutrition Information for You)

关于符合你的年龄的营养信息:www.nutrition.gov/topics/nutrition-life-stage/older-adults

水果和蔬菜:我需要多少?

大多数成年人每天需要大约 5 份水果和蔬菜。

一份水果蔬菜的量如下所示:

- 1 杯生绿叶蔬菜
- 半杯切碎的新鲜、冷冻或罐装水果或蔬菜
- 1 小根或半根玉米
- 1 个中等大小水果
- 四分之一杯干果

水果蔬菜的存放

尽可能长时间保持水果和蔬菜的新鲜!

- 将西红柿、有核水果(例如牛油果、桃子和李子),以及香蕉放在柜台上直至成熟。
- 大多数其他水果应该存放在冰箱里。
- 土豆、洋葱和冬瓜可以存放在阴凉干燥的地方。
- 将大多数蔬菜存放在冰箱的保鲜格里,以便令蔬菜保持低温和湿润状态。
- 请务必将所有切好的水果或蔬菜存放在冰箱里。
- 为了延长水果蔬菜的保鲜时间并避免浪费,你可以将大多数水果和排过水的蔬菜冷冻起来,因为你无法在一两个星期内吃完它们!

应季产品:

5月 - 7月:甜菜、卷心菜、花椰菜、黄瓜、青菜、生菜、豌豆、辣椒、萝卜、葱花、菠菜、草莓

7月 - 8月:蓝莓、哈密瓜、桃子、覆盆子、西瓜、豆类、甜菜、西兰花、卷心菜、胡萝卜、花椰菜、芹菜、玉米、黄瓜、茄子、生菜、洋葱、豌豆、辣椒、土豆、萝卜、菠菜、夏南瓜

8月 - 10月:苹果、蔓越莓、卷心菜、生菜、洋葱、梨、土豆、南瓜、冬南瓜、红萝卜

健康烹饪注意事项:

- 使用前清洗水果和蔬菜。
- 保留水果和蔬菜的外皮!它是很好的纤维来源。
- 尝试烘焙、烧烤、烘烤、煮、蒸或烤。
- 选择花生油、橄榄油或植物油来代替黄油、人造黄油或猪油。
- 减少食谱中的盐。
- 使用大蒜、姜根和新鲜香草(例如罗勒、欧芹、百里香)来增加味道。

农产品亮点:西葫芦和夏南瓜

由 *UMASS* 扩展营养教育计划 (*UMASS EXTENSION NUTRITION EDUCATION PROGRAM*) 提供

夏南瓜的农产品亮点

夏南瓜富含维生素 C,有助于预防疾病和伤口愈合。夏南瓜的外皮提供了最多的营养。

购买夏南瓜和西葫芦

寻找稍微多刺、表皮有光泽的南瓜。外皮紧实,没有割伤和擦伤。选择小到中等大小、相对于其大小而言感觉很有重量的南瓜。它们在马萨诸塞州的生长高峰期是 7 月和 8 月。

存放和烹饪

- 用开口或开孔的塑料袋存放在冰箱里。4 天内使用。
- 使用前,用手指在流动冷水下轻轻揉搓洗净南瓜。洗完后,修剪并丢弃两端。除非外皮有瑕疵,否则无需削皮。
- 你也可以将西葫芦做成烘焙食品或汤,或者冷冻来延长其保鲜期。
- 冷冻方法:在碗中加入 2 杯冰水。将南瓜切成厚片,放入沸水锅煮最长 3 分钟。将南瓜取出,加入冰水中冷却。沥干、吸干水分,然后放入有标签的冷冻袋中。放平冷冻并在 12 个月内使用。

西葫芦面包

可做 2 份

配方

- 2 杯西葫芦,切碎或磨碎(不去皮)
 - 3 个大鸡蛋,稍微打匀
 - 1 杯植物油
 - 2 茶匙香草精
 - 3 杯面粉(2 杯白面粉、1 杯全麦面粉)
 - 2 杯白糖
 - 3 茶匙肉桂,磨碎
 - 1/4 茶匙发酵粉
 - 1 茶匙小苏打
 - 1 茶匙盐
- 蔬菜烹饪喷雾



烹 步

- 预热烤箱至 325°F。
- 在一个小碗里混合鸡蛋、油和香草。搅拌均匀,加入西葫芦。
- 在另一个大碗里,将干材料混合在一起,用叉子搅拌均匀。慢慢倒入西葫芦混合物,用抹刀轻轻搅拌成粘稠的面糊。
- 轻轻地在两个烤盘上喷上烹饪喷雾,把面糊分成两份(倒入)。
- 烤 1 小时。如果叉子能插进去并且拿出来的时候是干净的,那面包就做好了。

夏南瓜大杂烩 (Summer Squash Medley)

这道菜可以作为配菜食用,也可以搭配全麦面食或糙米一起食用

分量:6 人份

配方

- 1 个洋葱,小
- 一茶匙橄榄油
- 1 或 2 个黄色的小夏南瓜,切片
- 1 或 2 个小西葫芦,切片
- 1/4 茶匙蒜粉
- 盐和胡椒粉(根据口味)
- 1 罐意大利番茄丁(14.5 盎司)

烹饪步骤

1. 在大煎锅里加热油。
2. 在加热的油中加入南瓜和洋葱。用中火煮约 10 分钟,直到它们变软,在这期间经常搅拌。
3. 加入番茄,炖 5 分钟。
4. 用大蒜粉调味。如果愿意,可以加入盐和胡椒粉。
5. 热菜上桌。



-- MyPlate.gov 礼赠菜谱