

# 芦笋



**挑选**——选择干爽无异味的茎干，笋尖应干燥紧实。

**存储**——冷藏存储于冰箱中，切口用湿纸巾包裹（可保鲜约4天）。

**营养**——芦笋中的维生素K能支持骨骼健康和血液凝固。

## 芦笋的三种简单食用方法

- 嫩煎芦笋。取一只锅，加入少量（约1/4杯）的肉汤。加热至肉汤冒泡，加入芦笋、大蒜和蘑菇（或其他蔬菜）。盖上锅盖，煮约5分钟。
- 向锅中加入橄榄油和牛至，将芦笋、圣女果和核桃中加入锅中翻炒。将烤箱预热至400度下，将锅放入烤箱烤15分钟左右。
- 将嫩煎的芦笋加入煮好的全麦意大利面中，并佐以香料和酱汁。



# 鳄梨

**挑选**——轻压表皮，选择结实、无软斑的鳄梨。

**存储**——将成熟的鳄梨置于台面上（可保鲜2天）。

**营养**——鳄梨中的纤维有助于减少罹患心脏病、肥胖症、糖尿病等慢性病或长期疾病的风险。

## 鳄梨的三种简单食用方法

- 鳄梨酱（蘸酱）。将鳄梨从头尾处切成两半，去核。用勺子把果肉舀出，皮扔掉。将果肉置于碗中捣碎，并与番茄丁、蒜粉和酸橙汁混合。
- 烤鳄梨。将切成两半的鳄梨放入烤盘中。将鸡蛋破壳并放入鳄梨的果核洞中，置入425度下烤箱，烘烤10~15分钟，至鸡蛋完全熟透。
- 将鳄梨切丁，加入沙拉、玉米饼或冰沙中食用。



# 甜椒



**挑选**——选择颜色鲜艳、结实、表皮无褶皱的甜椒。

**存储**——冷藏存储于冰箱中（可保鲜5天）。

**营养**——甜椒中的维生素C有助于伤口愈合。

## 甜椒的三种简单食用方法

- 作为早餐佐餐蔬菜。将甜椒切成丁，加入炒鸡蛋中。亦可试试其他蔬菜，如菠菜、圣女果和洋葱。
- 炒菜。将甜椒与洋葱一起切成条状。依据个人喜好添加其他蔬菜。用大蒜和酱油调味。加入煮熟的鸡肉或虾。搭配米饭食用。
- 制作墨西哥肉卷。将甜椒与洋葱切片。与鸡肉丁一起添加到烤盘中。加入墨西哥肉卷混合香料或辣椒粉、蒜粉、孜然和牛至调味。放入烤箱，400度下烤10分钟左右。搅拌后烘烤5~10分钟。搭配全谷物面皮食用。



# 黑豆



**挑选**——选择标有“低钠”或“无盐”的罐装黑豆。干黑豆的钠含量很低。

**存储**——将干黑豆密封储存（可保鲜18~24个月）。

**营养**——黑豆中的纤维有助于减少罹患心脏病、肥胖症、糖尿病等慢性病或长期疾病的风险。

## 黑豆的三种简单食用方法

- 罐装黑豆。将黑豆沥干并冲洗干净。将黑豆加入汤或沙拉中食用。黑豆可代替肉末。
- 德州墨西哥系配菜。在平底锅中加入油，嫩炒洋葱、青椒和番茄。加入黑豆和玉米。加入辣椒粉和蒜粉调味。烹制10~15分钟。
- 黑豆沙拉。将黑豆和鹰嘴豆与切碎的洋葱、番茄、玉米和辣椒搅拌。加入橄榄油、酸橙汁、盐和胡椒粉调味。



# 甜菜

**挑选**——选择脆而结实的甜菜，表皮光滑无切口或软点。

**存储**——去叶后带根冷藏存储于冰箱中。叶子可洗净食用（可保鲜1~2周）。

**营养**——甜菜中含有的叶酸是一种B族维生素，有助于健康生长与发育，特别是孕期生长发育。

## 甜菜的三种简单食用方法

- 煮食。将甜菜投入沸水中煮45~60分钟，至其变软。捞出投入冷水中剥皮。切片作沙拉或配菜食用。
- 烤甜菜。擦去表面污垢，修剪顶部和底部。将甜菜置于铝箔上，撒上橄榄油和胡椒粉，并将甜菜包好。375度下烘烤约1小时。冷却后直接剥皮。切小块，如未变软，再次放入烤箱烘烤。
- 制作沙拉。将生甜菜丝和胡萝卜切丝放入碗中，加入油、醋、芥末、盐和胡椒粉调味。加入新鲜欧芹、莳萝和迷迭香等香料增加风味。

# 西兰花



**挑选**——选择结实且呈蓝绿色的西兰花。

**存储**——茎部朝下储存于冰箱中，以免撞伤冠部（可保鲜约3~5天）。

**营养**——西兰花中含有钾。钾是一种身体需要的矿物质，有利于心脏健康。

## 西兰花的三种简单食用方法

- 烘烤西兰花。将冠部和茎部切开。如果西兰花比较大颗，可将冠部切成两半。加入橄榄油、蒜或蒜粉拌匀，425度下烘烤25~30分钟。
- 在烤好的马铃薯上放上烤好的西兰花并撒上奶酪。
- 制作西兰花沙拉。取切好的西兰花，加入洋葱、葵花籽和干果。可使用希腊酸奶代替调味品中的部分或全部蛋黄酱。



# 抱子甘蓝



**挑选**——选择芽头翠绿结实的，可带茎，也可离茎。

**存储**——去除枯叶后储存于冰箱中。（可保鲜达1周）。

**营养**——抱子甘蓝中的纤维有助于减少罹患心脏病、肥胖症、糖尿病等慢性病或长期疾病的风险。

## 抱子甘蓝的三种简单食用方法

- 蒸抱子甘蓝。修剪抱子甘蓝末端并切成两半。置于锅里，加入大约1/2杯水。加入低钠混合香料，大火煮约5分钟，至其变软。
- 制作沙拉。将抱子甘蓝切成薄片，与干果、红洋葱和杏仁混合。加入橄榄油和柠檬汁或橄榄油和意大利黑醋拌匀。
- 烘烤抱子甘蓝。修剪末端并切成两半。加入橄榄油拌匀，425度下烘烤20~25分钟。加入少量帕尔马干酪以增加风味。



# 冬南瓜



**挑选**——选择手感较重且无软点和切口的冬南瓜。

**存储**——将未清洗的冬南瓜储存在凉爽干燥处。确保在烹饪前清洗（可保鲜1个月）。

**营养**——冬南瓜中的维生素A有利于眼睛和皮肤健康。

## 冬南瓜的三种简单食用方法

- 烘烤冬南瓜。从头到尾切成两半，去除种子和茎。在南瓜里面淋上橄榄油，把切好的一面朝上置于烤盘里。375度下烘烤45~50分钟，或至其变软。挖出里面的东西，去皮食用。
- 做汤。将煮好的南瓜与鸡汤或蔬菜汤混合，加入肉桂、姜、盐和胡椒粉调味。亦可加入红薯和胡萝卜，与冬南瓜混合。
- 烘烤冬南瓜。剥去坚硬的外皮，从头到尾切成两半。去除种子。切成入口小块，置于烤盘上。淋上橄榄油和香料。375度下烘烤35~45分钟，或至其变软。与抱子甘蓝和鸡肉香肠一起烘烤共食。



# 卷心菜



**挑选**——选择手感较重、叶片清脆、紧实的卷心菜。绿色或红色均可。

**存储**——将整头卷心菜冷藏存储于冰箱中（可保鲜达2周）。

**营养**——卷心菜中的维生素C有助于伤口愈合。

## 卷心菜的三种简单食用方法

- **卷心菜沙拉**。把卷心菜头切半，后再切半。去掉内部硬核，切成薄片或丝。加入胡萝卜丝、醋（苹果醋效果不错）、柠檬汁和胡椒粉。为使沙拉酱黏稠，可加入适量纯希腊酸奶。
- **嫩炒卷心菜**。取一只锅，加入大约1/2杯肉汤。煮至冒泡，加入切成薄片的卷心菜、蒜和香料。煮至变软。
- **烘烤卷心菜**把卷心菜头切半，后再切半。去掉坚硬的内芯，切成薄片。置于烤盘上，淋上橄榄油并撒上意大利混合香料等香料。在400度下烘烤约40~45分钟，至其变软。



# 胡萝卜



**挑选**——选择结实、清脆，表面光滑且色深的胡萝卜。是橙色、红色、紫色、白色或黄色均可。

**存储**——将胡萝卜冷藏存储于冰箱中。冷藏前摘掉附着的绿叶部分。（可保鲜达2周）。

**营养**——胡萝卜中的维生素A有利于眼睛和皮肤健康。

## 胡萝卜的三种简单食用方法

- 蒸胡萝卜。将胡萝卜切成入口小块。投入少量（约1/4杯）沸水或肉汤中煮约10~15分钟，至其变软。
- 烘烤胡萝卜。加入橄榄油、蜂蜜和黑胡椒粉拌匀，400度下烘烤30~35分钟。撒上欧芹或香料。
- 烹汤。将煮好的胡萝卜与1/2杯鸡汤或蔬菜汤、煮好的洋葱、大蒜、胡椒和1/4杯纯酸奶搅拌均匀。在上面撒上欧芹或罗勒。



# 花椰菜



**挑选**——选择乳白色、无棕色斑点且冠部紧实的花椰菜。叶子呈亮绿色为佳。

**存储**——冷藏存储于冰箱中，茎部向下，以免碰伤冠部（可保鲜5天）。

**营养**——花椰菜中的维生素C有助于伤口愈合。

## 花椰菜的三种简单食用方法

- 烘烤花椰菜。用橄榄油将花椰菜拌匀，加入香草和香料。置于烤盘上，400度下烘烤25~30分钟。
- 香辣花椰菜。将辣酱、1汤匙融化的黄油、1汤匙橄榄油、柠檬汁和蒜粉混合。将花椰菜切成入口小块，在酱汁中拌匀。425度下烘烤约25~30分钟。
- 花椰菜泥。使用煮熟（蒸或烤）的花椰菜，然后加入低脂牛奶、少量的黄油和大蒜。搅拌或捣碎至均匀。



# 圣女果



**挑选**——选择结实、表皮光亮的圣女果。

**存储**——储存于台面上，避免阳光直射。如无法在变质前食用，则应冷藏（成熟后可保鲜达1周）。

**营养**——番茄中的维生素A有利于眼睛和皮肤健康。

## 圣女果的三种简单食用方法

- 烘烤。将圣女果切成两半，与绿豆或芦笋混合。加入油和牛至并拌匀。置于平底锅上，400度下烘烤15分钟左右。撒上帕玛森或马苏里拉奶酪。
- 沙拉。将圣女果切成两半，黄瓜切块。置于碗中，加入淡口意大利调味料并混合。亦可加入薄洋葱片。放入冰箱冷藏后食用。
- 烹制热意面。先煮意面，与此同时将圣女果切成两半。在另一个锅中加入油、菠菜、大蒜和圣女果，煮至菠菜软缩。沥干意大利面。在意大利面中加入蔬菜和意大利混合香料。



# 鹰嘴豆



**挑选**——选择标有“低钠”或“无盐”的罐装鹰嘴豆。干鹰嘴豆的钠含量很低。

**存储**——将干黑豆密封储存（可保鲜18~24个月）。

**营养**——鹰嘴豆中的纤维有助于减少罹患心脏病、肥胖症、糖尿病等慢性病或长期疾病的风险。

## 鹰嘴豆的三种简单食用方法

- 罐装鹰嘴豆。将鹰嘴豆沥干并冲洗干净。将鹰嘴豆加入汤或沙拉中食用。黑豆可代替鸡肉或与鱼佐餐。
- 制作鹰嘴豆泥。将鹰嘴豆与橄榄油、大蒜、辣椒粉和盐一起放入搅拌机。搅拌均匀。可作为新鲜蔬菜的蘸料，或涂抹面包食用。
- 制作烤鹰嘴豆。将2杯沥干的鹰嘴豆放入碗中，加入橄榄油。撒上意大利混合香料并搅拌。将豆子铺在烤盘上，400度下烘烤约20分钟。搅拌鹰嘴豆，继续烘烤约20分钟。



# 羽衣甘蓝



**挑选**——选择深绿色的羽衣甘蓝，无黄叶为佳。

**存储**——冷藏存储于冰箱中（可保鲜5天）。

**营养**——羽衣甘蓝中的维生素K有助于骨骼健康和止血。

## 羽衣甘蓝的三种简单食用方法

- **嫩炒羽衣甘蓝。** 去掉老硬绿色的茎，把叶子叠起来，切成条状。取一只大平底锅，加入橄榄油，中火加热。加入切好的羽衣甘蓝，并翻炒至变软（1~2分钟）。加入蒜末和洋葱粉。再翻炒5~7分钟。
- **羽衣甘蓝焯水。** 将羽衣甘蓝整叶放入沸水锅中煮3分钟左右。沥干水分，用冷水冲洗干净。向菜叶中加入混合料（如肉末/豆类和大米），然后像卷菜包一样卷起来。350度下烘烤30~40分钟。
- **以羽衣甘蓝、豆子、洋葱和火腿入汤。** 把羽衣甘蓝的茎去掉，洋葱和火腿切碎。在鸡汤或蔬菜汤中炖煮原料，直至蔬菜变软。加入百里香、盐和胡椒粉调味。



# 玉米



**挑选**——选择有绿色外皮的玉米。选择标有“低钠”或“无盐”的罐装玉米。

**存储**——将新鲜的玉米带着外皮冷藏存储于冰箱中（可保鲜2天）。

**营养**——玉米中的维生素C有助于伤口愈合。

## 玉米的三种简单食用方法

- 德州墨西哥系配菜。在平底锅中加入油，嫩炒洋葱、青椒和番茄。加入豆子和玉米。加入辣椒粉和蒜粉调味。烹制10~15分钟。
- 玉米沙拉。将新鲜玉米与新鲜辣椒、甜椒和洋葱混合。加入青柠汁或苹果醋、辣椒粉、孜然和蒜粉。亦可加入新鲜香菜。
- 剥玉米粒。首先脱掉玉米外皮，再将玉米置于沸水中煮约3~5分钟。将玉米小心投入冰水中。冷却至手感可接受温度下。将玉米立起，平坦的一端朝下。顺着玉米棒侧切，以剥下玉米粒。煮熟的玉米粒可加入汤、辣酱或辣番茄酱中。



# 黄瓜



**挑选**——选择手感沉重、坚实的黄瓜。

**存储**——将黄瓜冷藏存储于冰箱中（可保鲜1周）。

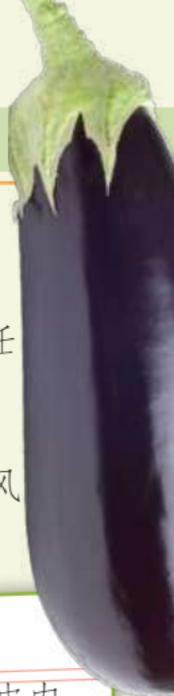
**营养**——黄瓜中的维生素K有助于骨骼健康和止血。

## 黄瓜的三种简单食用方法

- **简易泡菜。**在小平底锅中加入醋、水和盐，煮至微沸后关火。将黄瓜切片或条放入罐子中，加入大蒜和莳萝。将液体淋在黄瓜上，倒入罐子中。置于冰箱中冷藏至少24小时。
- **黄瓜沙拉。**将黄瓜、番茄和奶酪放入一个大碗。加入油、醋、罗勒。使用新鲜罗勒口感更佳。搅拌后加入盐和胡椒粉调味。
- **Tzatziki黄瓜酱。**将黄瓜切小块，与普通希腊酸奶、柠檬汁、大蒜和莳萝混合。可作为蔬菜蘸料或面皮酱料使用。



# 茄子



**挑选**——选择手感沉重且无裂缝或裂痕的茄子。

**存储**——储存于冰箱中。请勿于茄子上放置任何其他物品（可保鲜5~7天）。

**营养**——茄子中的纤维有助于减少罹患心脏病、肥胖症、糖尿病等慢性病或长期疾病的风险。

## 茄子的三种简单食用方法

- 茄子比萨。茄子切成圆形，用作饼皮，可于饼皮内加入任何馅料。400度下烘烤15分钟。
- 烘烤茄子。将茄子切成圆片，并裹上鸡蛋液。之后再外面裹上调味的面包屑（普通面包屑或Panko面包屑）。375度下烘烤约30分钟。
- 嫩炒茄子。取一只锅，加入油并加热。加入茄子丁，煎约10分钟。加入番茄丁、蘑菇片和蒜粉，再煮5~8分钟。加入盐和胡椒粉调味。



# 茴香球茎



**挑选**——选择叶绿、皮白、无褐色斑点且坚实的茴香球茎。

**存储**——修剪掉球茎上方2英寸处的叶子（如果尚未修剪），并冷藏存储于冰箱中（可保鲜达5天）。

**营养**——茴香球茎中含有钾。钾是一种身体需要的矿物质，有利于心脏健康。

## 茴香球茎的三种简单食用方法

- **烘烤茴香球茎。**切掉茎部，只用球茎。将球茎从头到尾切成两半，去掉里面的硬核。切片，加入橄榄油和胡椒粉拌匀，烤盘铺衬垫或覆油层，将球茎片置于烤盘上。450度下烘烤20分钟。
- **配菜。**将烤茴香球茎与煮熟的绿豆和杏仁片混合。加入橄榄油、柠檬汁、胡椒和帕玛森奶酪后拌匀。
- **茴香球茎可以替代芹菜煲汤炖菜。**亦可烘烤后与肉类同食。



# 鱼类



**挑选**——选择大小相近的鱼，以确保同样的烹饪时间。常见的鱼种包括三文鱼或罗非鱼、黑线鳕、比目鱼和鳕鱼等诸多白鱼。每周应争取摄入8盎司的各种海鲜。

**存储**——将冷冻鱼置于冷柜中。如需解冻，请置于冷藏过夜。

**营养**——大多数鱼类中均含有钾。钾是一种身体需要的矿物质，有利于心脏健康。

## 鱼的三种简单食用方法

- 烘烤三文鱼。将三文鱼置于烤盘中，加入橄榄油，加入蒜粉和胡椒粉调味。425度下烘烤约15分钟。如果三文鱼较厚，则可能需要更长的时间（145度下烹煮海鲜）。
- 平底锅煮罗非鱼。冷冻罗非鱼需预先解冻。将鱼拍干，撒上盐和胡椒粉。取一只锅，加入油。将鱼置于热锅中，每面煎约3分钟。鱼应易于剥落。
- 制作玉米饼。425度下烘烤罗非鱼（或其他白鱼）约15分钟。加入玉米饼香料或辣椒粉和辣椒粉调味。将鱼肉剥下，置于玉米饼皮上。在上面加上莎莎酱、卷心菜和奶酪。

# 绿豆



**挑选**——选择颜色鲜艳、弯曲后易折的绿豆。

**存储**——冷藏存储于冰箱中（可保鲜约1周）。

**营养**——绿豆中的纤维有助于减少罹患心脏病、肥胖症、糖尿病等慢性病或长期疾病的风险。

## 绿豆的三种简单食用方法

- 准备绿豆。洗净，切掉茎端。添加到汤中，生吃或切碎添加到沙拉中。
- 烘烤绿豆。加入橄榄油和意大利香料拌匀。425度下烘烤10分钟。加入切成两半的圣女果，再烤4~6分钟。
- 绿豆沙拉。将绿豆放入沸水中煮2分钟，取出后放入冰水中（这一步骤叫做焯水）。冷却后将绿豆沥干并切开，与四季豆、鹰嘴豆、红洋葱丁、橄榄油和苹果醋一起放入碗内，加入香草和香料。



# 辣椒



**挑选**——选择光滑、硬实的辣椒。

**存储**——冷藏存储于冰箱中（可保鲜5~10天，具体因种类而异）。

**营养**——辣椒中的维生素C有助于伤口愈合。

**重要提示**——烹饪辣椒时，如果可以的话请戴上手套，切完后要洗手。

## 辣椒的三种简单食用方法

- **嫩炒辣椒。**取一只锅，加入少量油或黄油加热，油热后加入辣椒丁、洋葱丁和番茄丁，翻炒约5~7分钟。与鸡蛋同食或置于汉堡上。
- **辣味碎番茄粒（大块新鲜莎莎酱）。**将墨西哥辣椒或其他辣椒切成丁，与番茄丁和洋葱丁混合。加入酸橙汁、香菜、盐和胡椒粉调味。
- **甜辣辣莎莎酱。**在切好的菠萝、甜椒、番茄和洋葱中加入墨西哥辣椒丁。加入酸橙汁、盐、胡椒和孜然调味。



# 笋瓜



**挑选**——选择颜色深、表皮光滑、干燥、无裂纹、无斑点的笋瓜。橙色或蓝绿色均可。

**存储**——将未清洗的笋瓜储存在凉爽干燥处。确保在烹饪前清洗（可保鲜达3个月）。

**营养**——笋瓜中含有钾。钾是一种身体需要的矿物质，有利于心脏健康。

## 笋瓜的三种简单食用方法

- **烘烤笋瓜。**将洗净的笋瓜从头到尾切成两半，去除种子和茎。在笋瓜内部涂抹橄榄油，然后将南瓜面朝下置于烤盘上，并加入一层薄薄的水。375度下烘烤45~60分钟，或至其变软。
- **笋瓜泥。**挖出烤好的笋瓜肉，置于一个碗里。用叉子捣碎，直至顺滑。加入1/2杯牛奶和蒜粉。
- **煲汤。**将冷却、煮熟的笋瓜与2杯鸡汤或水及洋葱粉混合。倒入锅中，煮10~15分钟。喝汤时加一小勺酸奶油。



# 甘蓝

**挑选**——选择无棕色或黄色斑点的深色叶片。

**存储**——冷藏存储于冰箱中，靠近底部可保鲜3~5天）。

**营养**——甘蓝中的钙有利于保持骨骼和牙齿健康。

## 甘蓝的三种简单食用方法

- 嫩炒甘蓝。去掉甘蓝的硬茎，切碎。取一只大锅中，加入橄榄油并加热，再加入切碎的甘蓝。加入大蒜和红辣椒碎，烹炒10~15分钟。作为配菜食用，可与豆类和米饭共食。
- 烤甘蓝片。将甘蓝叶从茎上摘下，放入碗中。加入橄榄油，搅拌均匀。置于烤盘上，撒上蒜粉和洋葱粉。325度下烘烤5~10分钟，搅拌后再烘烤10~15分钟。仔细观察，因为叶子很容易烧焦。
- 甘蓝可加入汤、鸡蛋或意大利面中。在关火前的最后10~15分钟加入生切的甘蓝（去茎）。

# 四季豆



**挑选**——选择标有“低钠”或“无盐”的罐装四季豆。干四季豆的钠含量很低。

**存储**——将干四季豆密封储存（可保鲜18~24个月）。

**营养**——四季豆中的纤维有助于减少罹患心脏病、肥胖症、糖尿病等慢性病或长期疾病的风险。

## 四季豆的三种简单食用方法

- **罐装四季豆。**将四季豆沥干并冲洗干净。将四季豆加入汤或辣椒中食用。黑豆可代替肉末佐餐。
- **配菜。**在平底锅中加入油，嫩炒香芹菜、洋葱和青椒。加入四季豆和罐装番茄丁。加入意大利香料和辣椒粉调味。如果想让它辣一点，可以加入辣椒粉或辣酱。烹煮约25~30分钟。与糙米共食。
- **四季豆蘸酱。**取一只锅，加入油、洋葱和大蒜。加入四季豆和番茄酱搅拌。加入孜然和黑胡椒调味。待四季豆变软，用叉子或捣碎机捣碎。与蔬菜或全谷物饼干共食。



# 大葱

**挑选**——选择结实、白色和浅绿色的大葱，茎部要脆。避免顶部发黄的大葱。

**存储**——将未清洗的大葱冷藏存储于冰箱中。确保在烹饪前清洗（可保鲜2周）。

**营养**——大葱中的维生素A有利于眼睛和皮肤健康。

## 大葱的三种简单食用方法

- **煲汤。** 去掉大葱的深绿色老硬的，仅留用白色和浅绿色部分。将大葱、马铃薯和胡萝卜切碎。加入鸡汤或蔬菜汤炖煮，至其变软。加入欧芹或百里香、盐和胡椒粉来调味。
- **烘烤大葱。** 去掉外围叶子，从头到尾切成两半。淋上橄榄油和柠檬汁。撒上胡椒粉和百里香。450度下烘烤20~25分钟。
- **嫩炒大葱。** 去掉黑色的叶子，切碎。添加到沸水中烹煮4分钟，捞出沥干。取一只平底锅，加入橄榄油并加热，加入大蒜翻炒约30秒。加入大葱，翻炒至变软，约5~8分钟。加入盐和胡椒粉调味。嫩炒大葱与烤马铃薯很配。



# 扁豆

**挑选**——扁豆保持干爽，烹饪前不需要浸泡。扁豆的种类包括棕色、绿色、红色/黄色、黑色和Puy扁豆。

**存储**——将干扁豆密封储存（可保鲜18~24个月）。

**营养**——扁豆中的纤维有助于减少罹患心脏病、肥胖症、糖尿病等慢性病或长期疾病的风险。

## 扁豆的三种简单食用方法

- **煮扁豆。**取1杯扁豆，冲洗干净、投入锅中并加入3杯水。加入盐和胡椒粉调味。煮至沸腾，转为小火。盖上锅盖，煮约20分钟，至其变软。
- **配菜。**锅中放油，加热。加入洋葱丁、胡萝卜丁和芹菜丁，炒至变软。加入约1杯煮熟的扁豆，煮约2~3分钟，至其温热。加入盐和胡椒粉调味。
- **扁豆沙拉。**将煮熟的扁豆静止冷却。冷却后与番茄丁、红洋葱、羊乳酪、黄瓜和欧芹一起放入碗中。加入醋、橄榄油、柠檬汁和蜂蜜混合均匀，加入盐和胡椒粉调味。



# 莴苣

**挑选**——选择外观清爽、无褐色点、叶边无枯萎的莴苣。

**存储**——将莴苣洗净晒干后冷藏存储于冰箱中（可保鲜达1周）。

**营养**——莴苣中的维生素A有利于眼睛和皮肤健康。



## 莴苣的三种简单食用方法

- 低热量基础食物。用莴苣代替饼皮或面包。用莴苣做玉米饼沙拉。用莴苣做汉堡或鱼饼。用莴苣叶子做三明治。
- 晚餐配菜沙拉。把蔬菜切好置于冰箱中，食用前与其混合。
- 在三明治和卷饼中加入莴苣。



# 蘑菇



**挑选**——选择结实、干燥、无斑点或切口的蘑菇。

**存储**——储存于容器或纸袋中，置入冰箱（可保鲜一周）。

**营养**——蘑菇中含有钾。钾是一种身体需要的矿物质，有利于心脏健康。

## 蘑菇的三种简单食用方法

- 嫩炒蘑菇。蘑菇和洋葱切片。取一只锅加油加热，将切好的洋葱和蘑菇放入锅中，中火嫩炒7~9分钟。
- 蘑菇炒卷心菜。将蘑菇和卷心菜切片。取一只锅加油加热，加入大蒜和红辣椒片，炒约30秒。加入蘑菇和卷心菜，炒约4分钟，至其变软。加入低钠酱油和胡椒粉调味。
- 将嫩炒的蘑菇加入意大利面或与烤肉共食。



# 大白菜

**挑选**——选择手感沉重的大白菜。菜帮应呈明亮白色，叶呈翠绿色，无褐斑或萎缩。

**存储**——冷藏存储于冰箱中（可保鲜1~2周）。

**营养**——大白菜中的维生素K有助于骨骼健康和止血。

## 大白菜的三种简单食用方法

- 制作沙拉。将大白菜和胡萝卜切成薄片或磨碎。加入醋和橄榄油拌匀，冷盘上桌。
- 炒大白菜。取一只锅加油加热，加入洋葱和大蒜丁，炒约2分钟。加入大白菜片、胡萝卜片和蘑菇片，再炒3~5分钟。加入低钠酱油调味，拌匀后上桌。
- 在汤中加入大白菜，或将大白菜与沙拉蔬菜生拌。



# 海军豆



**挑选**——选择标有“低钠”或“无盐”的罐装海军豆。干海军豆的钠含量很低。

**存储**——将干海军豆密封储存（可保鲜18~24个月）。

**营养**——海军豆中的纤维有助于减少罹患心脏病、肥胖症、糖尿病等慢性病或长期疾病的风险。

## 海军豆的三种简单食用方法

- 罐装海军豆。将海军豆沥干并冲洗干净。将黑豆加入汤或沙拉中食用。将海军豆与鸡肉或火腿以及胡萝卜、豌豆和菠菜等蔬菜一起入汤。
- 烘烤海军豆。取一只锅，加入海军豆、一罐番茄酱、水和苹果醋。加入大蒜、洋葱和辣椒粉调味，撒上红糖。烘烤至豆子变软，酱汁变稠。
- 海军豆沙拉。将海军豆和黑豆与切碎的洋葱和辣椒搅拌。加入淡希腊或意大利调味品酱调味。



# 燕麦



**挑选**——选择合适烹饪时间的燕麦。燕麦的类型包括快熟式、传统式和钢切式。如需考虑糖分限制，可挑选无糖燕麦。

**存储**——将燕麦密封储存（可保鲜18~24个月）。

**营养**——燕麦中的纤维有助于减少罹患心脏病、肥胖症、糖尿病等慢性病或长期疾病的风险。

## 燕麦的三种简单食用方法

- **钢切燕麦。**取一只锅，加入3杯水和1杯低脂牛奶，中高火煮沸。加入1杯钢切燕麦，调至中低火中，煮约20分钟，不时搅拌。搅拌燕麦，再煮5分钟。继续搅拌，煮至液体消失。
- **冷藏隔夜（冷）燕麦。**将1/2杯快速燕麦与1/2杯牛奶、1/4杯希腊酸奶和1/2杯水果一起放入罐中，关上罐子并摇动以混合。冷藏存储于冰箱中，放至第二天，冷食。
- **零食燕麦棒。**取一只碗，将传统式燕麦与花生酱、迷你巧克力片（仅几片即可）和少许蜂蜜混合。亦可加入坚果或干果。



# 斑豆



**挑选**——选择标有“低钠”或“无盐”的罐装斑豆。干斑豆的钠含量很低。

**存储**——将干斑豆密封储存（可保鲜18~24个月）。

**营养**——斑豆中的纤维有助于减少罹患心脏病、肥胖症、糖尿病等慢性病或长期疾病的风险。

## 斑豆的三种简单食用方法

- **罐装斑豆。**将斑豆沥干并冲洗干净。将斑豆加入汤或辣椒中食用。斑豆可代替肉末佐餐。
- **配菜。**取一只平底锅加油加热，嫩炒洋葱和大蒜，嫩炒至其变软。加入斑豆、肉汤和一片月桂叶，中高火烹制。沸腾后转为小火，再煮20~25分钟，不时搅拌。
- **回锅斑豆。**将煮熟的斑豆和煮熟的洋葱、蒜粉、孜然粉混合。加入约1/4杯水，使其浓稠度下合适。搅拌均匀后，加入新鲜榨取的酸橙汁并搅拌均匀。加入盐和胡椒粉调味。



# 马铃薯



**挑选**——选择干净、结实、无软点、无发绿、无裂口的马铃薯。

**存储**——储存在阴凉遮光处（可保鲜约3~5周）。

**营养**——马铃薯中含有钾。

钾是一种身体需要的矿物质，有利于心脏健康。

## 马铃薯的三种简单食用方法

- 烘烤马铃薯。将马铃薯洗净晾干。用叉子在马铃薯上戳几个洞，350度下烘烤约1小时，或至其变软。
- 烤马铃薯。将马铃薯切成方块加入碗中，加入橄榄油、草药和蒜拌匀。425度下烘烤35~40分钟，至其变软。
- 马铃薯沙拉。将马铃薯切丁，煮至变软，沥干并放凉。取一只碗，加入醋、第戎芥末、欧芹、莴苣并混合均匀，用作调味料。将切成薄片的洋葱和芹菜与冷却的马铃薯混合，加入调味料一起拌匀。



# 南瓜



**挑选**——选择结实、实心、有分量且无裂口软点的南瓜。

**存储**——储存在阴凉遮光处（可保鲜约3~5周）。

**营养**——南瓜中的纤维有助于减少罹患心脏病、肥胖症、糖尿病等慢性病或长期疾病的风险。

## 南瓜的三种简单食用方法

- **烘烤南瓜。**将南瓜切成两半，去除种子、线和茎。淋上橄榄油并撒上肉桂。切面朝上置于烤盘上，350度下烘烤45~50分钟。
- **煲汤。**把煮熟的南瓜和鸡汤混合，加入大蒜、盐和肉桂调味。小火炖20分钟，不时搅拌。
- **烘烤南瓜籽。**将南瓜籽洗干净风干一天。加入橄榄油和香料。可选择加入肉桂以烹制甜味版，或加入洋葱/蒜粉以烹制咸味版。325度下烘烤20~30分钟。



# 菊苣



**挑选**——选择叶片鲜艳、无切口的菊苣。

**存储**——将未清洗的菊苣储存于冰箱中。确保食用前清洗（可保鲜2~3天）。

**营养**——菊苣中的维生素K有助于骨骼健康和止血。

## 菊苣的三种简单食用方法

- 摘去打蔫的外叶。洗净后，用叶子代替面包来包裹鸡肉或金枪鱼沙拉食用。
- 烘烤，将菊苣切成楔形，拌入橄榄油、香醋和香料。450度下烘烤10~12分钟，然后翻转另一面继续烘烤8分钟。
- 将新鲜洗净的菊苣加入沙拉中，或置于比萨和玉米饼之上食用。



# 水萝卜

**挑选**——选择结实、清脆、光滑、颜色鲜艳的水萝卜。

**存储**——将水萝卜冷藏存储于冰箱中。冷藏前摘掉附着的绿叶部分。（可保鲜约1周）。

**营养**——水萝卜中的维生素C有助于伤口愈合。

## 水萝卜的三种简单食用方法

- **水萝卜沙拉。**将水萝卜和黄瓜切成薄片。将希腊酸奶或淡味蛋黄酱与醋、蜂蜜、蒜粉和莳萝或韭菜混合，制成调味酱。将调味酱加入蔬菜中，充分搅拌。
- **烘烤水萝卜。**将水萝卜切成四分之一（切成4块），淋上油，铺在烤盘上。加入大蒜或蒜粉、胡椒和帕玛森奶酪调味。使用欧芹或迷迭香等新鲜香料以增加风味。350度下烘烤35~45分钟。
- 可在沙拉、凉拌菜、猪肉卷或包裹中加入水萝卜，以提高鲜脆的口感和风味。



# 大黄

**挑选**——选择无卷曲、偏塌，茎脆而扁平的大黄。

**存储**——储存在冰箱中。扔掉叶子，因为叶子有毒（可保鲜3~5天）。

**营养**——大黄中的钙有利于保持骨骼和牙齿健康。

## 大黄的三种简单食用方法

- 烘烤大黄。扔掉叶子，把茎切成大块状。置于烤盘上，淋上蜂蜜。350度下烘烤40~45分钟。
- 嫩炒大黄。将大黄切成1英寸小块，加入锅中，加入1/4杯橙汁、醋、蜂蜜和生姜。中火煮至其变软。与鸡肉、猪肉或火鸡肉共食。
- 制作酱汁。将现切的大黄放入锅中，加入少量水（约2汤匙），撒上肉桂。加入1/4杯蜂蜜，中小火煮至大黄分解。向酱汁中加入燕麦片或酸奶中以增加甜味。

# 芜菁甘蓝



**挑选**——选择紧实、无斑点、无裂口的芜菁甘蓝。请注意，芜菁甘蓝与马铃薯相似，在烹饪时经常可以用来替代马铃薯。

**存储**——冷藏存储于冰箱中（可保鲜3周）。

**营养**——芜菁甘蓝中含有钾。钾是一种身体需要的矿物质，有利于心脏健康。

## 芦柑的三种简单食用方法

- 芜菁甘蓝薯条。将芜菁甘蓝洗净、去皮并切成长条，加入橄榄油、大蒜和辣椒粉拌匀。置于烤盘上，425度下烘烤30分钟。
- 烘烤芜菁甘蓝。切成小方块，加入橄榄油拌匀。置于烤盘上，425度下烘烤约35~45分钟。
- 芜菁甘蓝沙拉。将芜菁甘蓝和胡萝卜切成薄片或磨碎，加入醋和橄榄油拌匀，然后凉拌。



# 甜豌豆



**挑选**——选择紧实、鲜绿、无伤口或斑点的甜豌豆。

**存储**——冷藏存储于冰箱中（可保鲜2天）。

**营养**——甜豌豆中的铁有利于维持血液健康和细胞运行。

## 甜豌豆的三种简单食用方法

- 生吃甜豌豆。将甜豌豆洗净，然后将末端折断，去掉内绳。作零食吃，或切碎后加入沙拉中，以增加鲜脆口感。
- 嫩炒甜豌豆。取一只平底锅，加入橄榄油并用中大火加热。加入甜豌豆，翻炒约2分钟，至其上色。加入约1茶匙柠檬汁和一小撮胡椒粉，再翻炒3~5分钟。
- 烘烤甜豌豆。取一只碗，加入豌豆、油、意大利香料和切碎的洋葱。铺在烤盘上，400度下烤10分钟。



# 意面瓜



**挑选**——选择结实、干燥、无软点、无裂口且仍有茎的意面瓜。

**存储**——将未清洗的意面瓜储存在凉爽干燥处。确保在烹饪前清洗（可保鲜达2个月）。

**营养**——意面瓜中的纤维有助于减少罹患心脏病、肥胖症、糖尿病等慢性病或长期疾病的风险。

## 意面瓜的三种简单食用方法

- **烘烤意面瓜。**洗净并从头到尾切开，去掉种子和线。用叉子在皮上戳洞。淋上橄榄油，将切面朝下置于烤盘上。400度下烘烤30~45分钟。用叉子取出里面的东西，扔掉皮。像意面一样食用！
- **意面瓜炸馅饼。**将煮熟的意面瓜静止冷却并放入碗中，加入菠菜、1个鸡蛋和蒜粉并搅拌均匀。在平底锅中加热橄榄油，取一个大勺馅料放入锅中，轻轻压扁。每面炸3分钟，直至变色。
- **意面瓜碗。**将黑豆、熟鸡肉、莎莎酱和玉米填入烤意面瓜，混合配料，在上面放1汤匙酸奶油，并撒上奶酪丝。



# 菠菜

**挑选**——选择清脆、鲜绿、叶子无斑点的菠菜。

**存储**——将未清洗的菠菜冷藏存储于冰箱中。用湿纸巾松散地包好，在食用或烹饪前清洗（可保鲜3~5天）。

**营养**——菠菜中的铁有利于维持血液健康和细胞运行。



## 菠菜的三种简单食用方法

- 可将洗净的生菠菜叶加入任何汤、沙拉、鸡蛋或比萨中，以增加植物纤维的摄入量。
- 嫩炒菠菜。取一只锅，加热橄榄油，加入切碎的洋葱和蘑菇，炒约3~5分钟。加入菠菜，再炒1~2分钟。撒上蒜粉和柠檬汁，搅拌上桌。
- 菠菜蘸酱。向煮熟的菠菜中加入软奶油奶酪、希腊酸奶、大蒜和奶酪。与新鲜蔬菜或全谷物饼干搭配，作为健康的零食。



# 甘薯



**挑选**——选择紧实、表皮光滑、无裂口或软斑的甘薯。

**存储**——储存在阴凉遮光处（可保鲜约3~5周）。

**营养**——红薯中含有钾。钾是一种身体需要的矿物质，有利于心脏健康。

## 甘薯的三种简单食用方法

- 烘烤甘薯。将甘薯洗净晾干。用叉子在甘薯上戳几个洞，350度下烘烤约1小时，或至其变软。在上面放上番茄丁和黑豆，或放上烤鸡肉和煮熟的菠菜。
- 甘薯泥。用叉子将煮熟的红薯捣碎，加入1/3杯牛奶，滴上蜂蜜和肉桂。加入盐和胡椒粉以调味。
- 甘薯煎饼。将约1杯甘薯泥与2个鸡蛋、1/8茶匙盐和一小撮肉桂混合。在热锅中加入1/4杯面糊，每面煎约3分钟。这也是一个食用剩余甘薯的好方法。



# 瑞士甜菜

**挑选**——选择叶子翠绿、茎秆结实的瑞士甜菜。

**存储**——将未清洗的瑞士甜菜冷藏存储于冰箱中。确保在食用前清洗（可保鲜2~3天）。

**营养**——瑞士甜菜中含有钾。钾是一种身体需要的矿物质，有利于心脏健康。

## 瑞士甜菜的三种简单食用方法

- 瑞士甜菜沙拉。将叶子从茎上取下，并清洗叶子。清洗后，将瑞士甜菜切碎，与其他蔬菜一起放入沙拉中。
- 嫩炒瑞士甜菜。把叶子和茎切成丁。先嫩炒茎、洋葱和大蒜（大约5分钟），后加入叶子，再炒2~4分钟。
- 像菠菜一样食用瑞士甜菜。将瑞士甜菜添加到汤、鸡蛋或意大利面中。在烹饪的最后10~15分钟加入切碎的瑞士甜菜。



# 番茄



**挑选**——选择结实、表皮光亮的番茄。

**存储**——储存于台面上，避免阳光直射。如无法在变质前食用，则应冷藏（成熟后可保鲜达1周）。

**营养**——番茄中的维生素A有利于眼睛和皮肤健康。

## 番茄的三种简单食用方法

- **烘烤番茄。**将番茄切成厚片，在上面放上奶酪丝和菠菜或青椒等蔬菜。400度下烘烤8~10分钟，直至奶酪融化。
- **番茄沙拉。**将番茄和黄瓜切成薄片，置于一个碗中，与淡意大利调味料混合。也可以加入切成薄片的洋葱。放入冰箱冷藏后食用。
- **烹制大番茄。**在番茄中塞满金枪鱼或鸡肉沙拉。在大番茄底部薄切一薄片，这样番茄就不会掉下来了。挖出果核，填入选定的沙拉。



# 芜菁

**挑选**——选择手感较重且无软点的芜菁。小到中等的芜菁最甜。

**存储**——摘掉叶子冷藏储存在冰箱中。叶子可清洗后食用（可保鲜达1周）。

**营养**——芜菁中的维生素C有助于伤口愈合。

## 芜菁的三种简单食用方法

- **烘烤芜菁。**将较大的芜菁洗净去皮后切碎。较小的芜菁则不需要去皮。淋上橄榄油，置于烤盘上。400度下烘烤35~45分钟。较小的萝卜需要较短的烘烤时间。
- **煮芜菁。**将切好的芜菁和马铃薯放入沸水中，煮至其变软。沥干芜菁和马铃薯后加入1/3杯牛奶，捣碎。加入蒜粉、盐和胡椒粉调味。
- **煲汤。**将煮熟的芜菁、马铃薯、韭菜（或洋葱）、鸡汤或蔬菜汤搅拌。加入大蒜、百里香、盐和胡椒粉调味。

# 西葫芦



**挑选**——选择结实且表皮有光泽、无软点、割伤或斑点的西葫芦。

**存储**——将未清洗的西葫芦冷藏存储于冰箱中。确保食用前清洗（可保鲜4~5天）。

**营养**——西葫芦中含有钾。钾是一种身体需要的矿物质，有利于心脏健康。

## 西葫芦的三种简单食用方法

- **嫩炒西葫芦**。取一只平底锅，加油加热，加入南瓜丁和西葫芦丁，嫩炒3分钟。加入大蒜和圣女果（切半），再炒3分钟。加入盐、胡椒、红辣椒片和帕玛森奶酪调味。
- **西葫芦船**。将西葫芦从头到尾切成两半，并挖出里面的种子。填充熟的牛肉或火鸡肉和番茄酱，撒上奶酪。400度下烘烤20~25分钟。
- **西葫芦蛋饼（鸡蛋饼）**。取一只煎锅，加油加热，加入黄瓜丁、西葫芦和甜椒，煎6~7分钟。将蔬菜放入涂过油的烤饼盘中。取一只碗，加入鸡蛋、牛奶、盐和胡椒粉搅拌。将鸡蛋混合物倒在蔬菜上，撒上奶酪。350度下烘烤约45分钟。



# 节瓜



**挑选**——选择结实且表皮有光泽、无软点、割伤或斑点的节瓜。

**存储**——将未清洗的节瓜冷藏存储于冰箱中。确保食用前清洗（可保鲜4~5天）。

**营养**——节瓜中含有钾。钾是一种身体需要的矿物质，有利于心脏健康。

## 节瓜的三种简单食用方法

- 嫩炒节瓜。取一只锅，加油加热，加入洋葱丁，嫩炒8~10分钟。加入切好的节瓜和香料，中火烹炒至节瓜开始变色。
- 节瓜船。将节瓜从头到尾切成两半，并挖出里面的种子。填充熟的牛肉或火鸡肉和番茄酱，撒上奶酪。400度下烘烤20~25分钟。
- 将切好的节瓜片加入汤或意大利面中。

