

教您轻松……

购买时令蔬果并省钱

寻找在纽约州内种植的水果和蔬菜。



春季

水果

苹果

蔬菜

芦笋
甜菜
西兰花
卷心菜
花椰菜
绿叶甘蓝
羽衣甘蓝
生菜
蘑菇
芥菜
欧洲萝卜
豌豆
萝卜
大黄
菠菜
球芽甘蓝

夏季

水果

樱桃
甜瓜
草莓
桃子

蔬菜

甜菜
西兰花
卷心菜
花椰菜
芹菜
玉米
黄瓜
大蒜
四季豆
生菜
蘑菇
秋葵
洋葱
辣椒
土豆
西葫芦
蕃茄
绿皮西葫芦

秋季

水果

苹果
葡萄
梨
树莓
西瓜

蔬菜

甜菜
西兰花
卷心菜
大蒜
四季豆
生菜
蘑菇
洋葱
辣椒
土豆
南瓜
萝卜
红薯
芜菁
冬南瓜

冬季

水果

苹果

蔬菜

甜菜
卷心菜
胡萝卜
大蒜
蘑菇
洋葱
土豆
红薯
冬南瓜

如需获取健康饮食方面的妙招，请在 Facebook 上关注“Eat Healthy, Be Active NYC”主页，

网址：[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

如需有关 Stellar Farmers Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索“farmers markets”（农贸市场）。

如需获取健康食谱，请访问 jsyfruitveggies.org。



本资料由美国农业部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的营养补充援助计划 (Supplemental Assistance Program, SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为“食品救济券计划” (Food Stamp Program, FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和农业部 (USDA) 政策，本机构禁止因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残疾情形而歧视他人。若要投诉歧视现象，您可以致函：USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 或致电 202-720-5964 (语音及 TDD)。