

法拉盛醫院

(718) 670-5000

4500 Parsons Blvd, Flushing, NY 11355

法拉盛醫院

(877) 829-4692

Cars enter through gate II

36-2 126th St, Flushing, NY 11368

Citi Field 花旗場

(877) 829-4692

203-05 32nd Avenue, Queens, NY 11361

(877) 829-4692

41-17 Main Street, Queens, NY 11355

皇后區公共圖書館 - 法拉盛圖書館

(877) 829-4692

王嘉廉社區醫療中心

(718) 490-7165

42-25 Kissena Blvd, Queens, NY 11355

皇后區社區醫療中心

(718) 490-7165

41-17 Main Street, Queens, NY 11355

皇后區公共圖書館 - 法拉盛圖書館

(877) 829-4692

華國社區服務

(877) 829-4692

203-05 32nd Avenue, Queens, NY 11361

(877) 829-4692

36-02 Roosevelt Avenue, Flushing, NY

11354

(718) 886-3212

Rite Aid

144-29 Northern Boulevard, Flushing,

(718) 886-1515

Royal Care Drugs

136-71 41st Avenue, Flushing, NY 11355

(718) 888-0004



## 僅限預約

查看以下提供英文和中文服務的地點。

您打了免費的 COVID-19 疫苗了嗎？不確定要去哪裡？



## 步驟

# Eat well, Stay Healthy!



簡單食譜：  
將食品儲藏室的食品變成  
豐盛的飯菜！

# 香蒜花生麵 (1人份)



## 原料

農產食品：  
磨碎的大蒜 (3瓣)  
蔥  
炸蔥  
香菜

## 儲藏室食品：

花生醬 (1.5 湯匙)  
黑醋 (2湯匙)  
辣椒油 (2湯匙)  
香菜  
您選擇的麵條

## 烹飪說明

1. 在一鍋稍微加鹽的沸水中煮麵條，放在一邊。
2. 在一個單獨的碗裡，加入花生醬、磨碎的大蒜、黑醋、辣椒油和熱麵條水。混合和組合一切。
3. 將麵條加入碗中並完全混合。
4. 用香菜、蔥和青蔥裝飾。



### 你知道嗎？

適量食用，花生醬是蛋白質、維生素、礦物質和抗氧化劑的良好來源！

## 原料

農產食品：  
番茄 (1)  
土豆 (1)  
胡蘿蔔 (1)  
玉米 (1/2)  
雞腿 (2)  
洋蔥 (1)

## 烹飪說明

1. 清洗、準備並切碎番茄、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥和玉米。一定要把土豆和胡蘿蔔削皮。
2. 燒一鍋水。
3. 水燒開後，將所有食材放入鍋中。小火燉 2-3 小時或至少 1.5 小時。
4. 加入鹽和胡椒調味。

儲藏室食品：如果您是素食主義者，請在食譜中省略雞肉！



### 你知道嗎？

洋蔥有助於在不加糖和鹽的情況下增加風味。挑戰：試試這個不加鹽的食譜！

