This resource is supported by the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling $5,117,633 with 80 percent funded by CDC/HHS. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by CDC/HHS, or the U.S. Government.

NYU Grossman School of Medicine

NYU CENTER FOR THE STUDY OF ASIAN AMERICAN HEALTH

吃得好，保持健康!

简单食谱：
将食品储藏室的食品变成
丰盛的饭菜！

流感季节快要开始了！保护自己和身边的人！

在每个流感季节时接种疫苗是您保护自己和亲人免受流感侵害的最佳方法。因为持续的新冠状病毒大流行，今年接种疫苗特别重要。流感疫苗不能预防新冠状病毒，但是可以帮助减少流感疾病、医生就诊和因流感而错过的工作和学校，以及预防与流感相关的住院和死亡。

> 美国疾病控制与预防中心 (CDC) 建议 6 个月及以上的每个人每年接种流感疫苗。

<u>接种流感疫苗的一些关键原因是什么？</u>

流感疫苗接种可以

- · 保护您周围的人，包括婴儿、儿童、孕妇和患有慢性疾病的人。
- · 防止您感染流感，并可大大降低因流感而住院和死亡的几率。
- · 保护患有慢性疾病（例如哮喘、糖尿病、慢性肺病或心脏病）的人。
- · 大大降低接种疫苗但仍感染流感的人的流感疾病的严重程度

在接种流感疫苗之前，请务必咨询您的医生，尤其是如果您有格林-巴利综合征病史、当前疾病或任何相关过敏症（例如鸡蛋过敏）。

误解：如果你接种了流感疫苗，你就不会感染流感。
错误的。 如果您接种了疫苗，您仍然可能感染流感，但流感疫苗可显着降低流感疾病的严重程度以及住院或死亡的机会。

误解：如果您接种流感疫苗，您感染 COVID-19 的机会就会增加。
错误的。 流感疫苗不会增加您感染 COVID-19 的风险。

误解：流感疫苗可以让您感染流感。
错误的。 流感疫苗不会让您感染流感。 但您可能会出现类似流感的症状（如肌肉疼痛或发烧），因为您的身体正在对疫苗作出反应并激活抗体。疫苗含有灭活的流感病毒或流感病毒的一种蛋白质。

甜酸鱼(4人份量)

材料:

- 2 汤匙油
- 1 条鱼
- ½ 切碎的洋葱
- 1 茶匙豆瓣酱
- 100 ml 水
- 4 汤匙番茄酱
- 红辣椒粉
- 1 汤匙酱油
- ½ 茶匙玉米淀粉, 混合2汤匙水
- 糖调味
- 芫荽

烹饪说明:

鱼:

1. 清洗鱼。蒸鱼大约8-10分钟。把蒸好的鱼放在一边。

酱汁:

1. 在锅里把2汤匙油加热。
2. 加洋葱，炒大约2分钟。
3. 加豆瓣酱，炒至香。
4. 加水，蕃茄酱，辣椒粉，酱油，和糖。
5. 搅拌均匀并煮沸。
6. 加玉米淀粉，快速搅拌酱汁变稠，然后离火。

把酱汁倒在蒸鱼上。用芫荽装饰即可食用！

您知道吗?
罐装番茄热量低，维生素C和纤维含量高。

尝试使用和尚水果甜味剂作为糖的替代品。 它不含卡路里，适合糖尿病患者。罐装番茄已经有盐了，所以不要加更多的盐。

炉灶燕麦片(2人份量)

材料:

- 1 杯燕麦片
- 2 杯无糖杏仁奶
- 1 个中等大小的香蕉 （捣碎）
- ½ 茶匙香草精
- ½ 茶匙肉桂粉
- 少许盐

*试试用低脂牛奶或植物性牛奶（如燕麦、杏仁或大豆）代替普通牛奶

烹饪说明:

1. 将所有材料放入一个小平底锅中，转中/高火。
2. 把平底锅烧开。
3. 煮沸后，将火调至低/中，搅拌 3-5 分钟，让燕麦片煮熟变稠。
4. 一旦燕麦片变稠至喜欢的稠度，离火即可食用。

您知道吗?
燕麦片含有一种纤维，可以帮助降低胆固醇和稳定血糖。 燕麦片是一种全谷物，美国心脏协会建议每天食用 3 份或更多份富含纤维的全谷物！

如果您有水果罐头，请沥干水分并加入燕麦片中，以获得更果味！加入杏仁或胡桃等坚果，之松脆。