新南威尔士洲多民族协会
爱惜食物拒绝浪费项目庆祝新洲
食物和文化多样性

当季水果和蔬菜指南

教您购买新鲜，健康和更便宜食物的指南

为什么要吃当季的食物？

当季食物较多是从产地直接运来的，避过在冷库滞留而流失营养。
当季的蔬果通常都：

- 较新鲜，健康
- 更便宜
- 比较自然地成熟
- 较少运输里数
- 减少来自冷藏食物能量使用所排放的二氧化碳

购买本地产当季的水果蔬菜能帮助当地经济和农民，也意味着所买的蔬菜水果更可口，更实惠。同时也鼓励多样饮食。

怎样去买时令菜

- 看是否澳洲生产
- 查看当季食物指南
- 询问商家生产地
- 在农民集市和当地蔬果店买菜

爱惜食物，拒绝浪费

在新南威爾斯，平均每戶一年丢掉价值超過$1000 的食物，大部份都是新鲜食材或剩的饭菜。浪费食物也浪費了用來饲养，包装，运输和推销这些食物所需的能源、水和其它物资。

购买 – 煮食 – 存放

买得太多、做得太多以及保存不当是导致食物和金钱浪費的主要原因。以下的秘诀能帮你省钱，节约，並且有利环保：

- 计划你的每一餐可省钱省时间
- 先看冰箱，冰柜和厨柜再列购物清单
- 做饭时按实际食量用料
- 正确存放以延长食物新鲜期
- 用剩菜作简便晚餐

简易季节指南

当季农作物指南协助你选择更新鲜，更便宜的食物，并减少对环境的压力。

夏天	F: 草莓浆果, 甜瓜, 桃李果类, 热带水果, 梨, 葡萄, 橘子 V: 豆类, 番茄/西紅茄, 西葫芦, 青瓜，黄瓜
秋天	F: 坚果, 苹果, 梨, 猕猴桃, 葡萄, 某些桃李果类 (李子, 水蜜桃, 油桃) V: 绿叶蔬菜, 野菇, 根茎蔬菜, 茄子, 青椒, 西葫芦, 南瓜, 南瓜，椰菜
冬天	F: 苹果, 梨, 柑橘 V: 绿叶蔬菜, 豆类, 根茎蔬菜, 南瓜, 西兰花, 椰菜
春天	F: 柑柠类, 苹果, 热带水果（菠萝，木瓜，芒果） V: 绿叶蔬菜, 豆类, 野菇, 西葫芦， 玉米, 某些根茎蔬菜 (胡萝卜,红菜头)

季节食材换一换

想在一年中随时做您喜欢吃的菜很简单。只要把一些食材换成当季便宜的水果蔬菜。

- 夏天吃沙拉用芝麻菜(rocket)替代生菜
- 冬天时用不同的干菇替代新鲜野菇
- 冬天时用梨取代夏令的草莓做馅饼甜点。
- 腌菜，果酱，罐头和冷冻的食物可顶替新鲜货。

还有很多四季都有的水果，如橙/橘子、牛油果和洋葱，只要适合当季的品种就可以。

有关详情请预览：

澳洲地域时令指南
查看你家省份什么正当季 www.seasonalfoodguide.com

澳洲农夫市集协会
查找您附新鲜市集 www.farmersmarkets.org.au

悉尼慢食会
慢食会推广美食慢品，健康土产饮食节目
www.slowfoodsydney.com.au

最佳季节?

水果	夏天	秋天	冬天	春天
苹果				
杏				
牛油果	Reed	Feurte	Hass/ Feurte	Hass
香蕉				
草莓浆果				
血橙				
樱桃				
番荔枝/释迦				
无花果				
葡萄				
奇异果/猕猴桃				
柠檬				
青柠				
柑				
甜瓜				
纳西梨				
油桃				
橙/橘子	Valencia		Navel/ Seville	Valencia
热情果/百香果				
水蜜桃				
梨				
波萝/凤梨				
西柚/葡萄柚				
李子				
金苹果/榅桲				
大黄				
橘柚				

注意： 以上不是食物全览，但会给您开始选购当季食物提供一个指导。新洲部分地区蔬果生产季节会略有不同。

瓜菜	夏天	秋天	冬天	春天
亚洲蔬菜				
芦笋				
豆类	荷包豆、蛇豆，**菠罗蒂豆**		蚕豆、**菠罗蒂豆**	蚕豆、四季豆
红菜头				
西兰花				
抱子甘蓝				
椰菜		红椰菜	白椰菜	皱叶甘蓝
胡萝卜				
花椰菜				
芹菜				
菊苣				
黄瓜				
茄子				
小茴香茎				
韭葱				
生菜				
野菇		Field/Pine		Morel
豌豆				
马铃薯、地瓜/蕃薯				
南瓜				
芝麻菜				
菠菜				
扁身西葫芦				
芜菁/萝卜				
甜玉米				
番茄/西红茄				
节瓜/西葫芦/翠玉瓜				

想取得食谱，餐份计算法，心得 - 请浏览：

www.lovefoodhatewaste.nsw.gov.au

珍惜食物，节省开支，改善环境

This project was supported by the Environmental Trust as part of the NSW EPA's Waste Less, Recycle More initiative, funded from the waste levy.