

本地華人蔬菜指南

隨著安省華裔社區的增長，越來越多本地農場種植華人蔬菜，這些農場大多位於鄰近多倫多市的 **Greenbelt** (綠色地帶)，無需長途跋涉運送蔬菜，讓你盡享農產品的天然鮮甜味道和營養。
那裡可買到本地種植的華人蔬菜？這本小冊子會一一告訴你。



Possibility grows here.



吃得新鮮·吃得安心

首選本地華人蔬菜

老華僑會告訴你，十多年前想吃華人蔬菜真不容易，今天，許多農場都種植華人蔬菜，你可以在超市找到白菜仔、芥蘭、菜心、紹菜、芥菜、莧菜、冬瓜、節瓜等，品種繁多，想吃薑汁芥蘭、蒜子莧菜、鹹蛋節瓜湯，就像在老家一樣方便。

購買華人蔬菜時，首選本地出產，因為好處實在多：

- 新鮮收割，口味最佳。
- 不經長時間運送儲存，保留更多維他命C。
- 安省農場遵守嚴格的農藥施用標準，確保你家人健康，部分農場更採用有機耕作方式。
- 支持本地農業，推動本地經濟發展。
- 無需長途運輸，減少廢氣造成的環境污染。

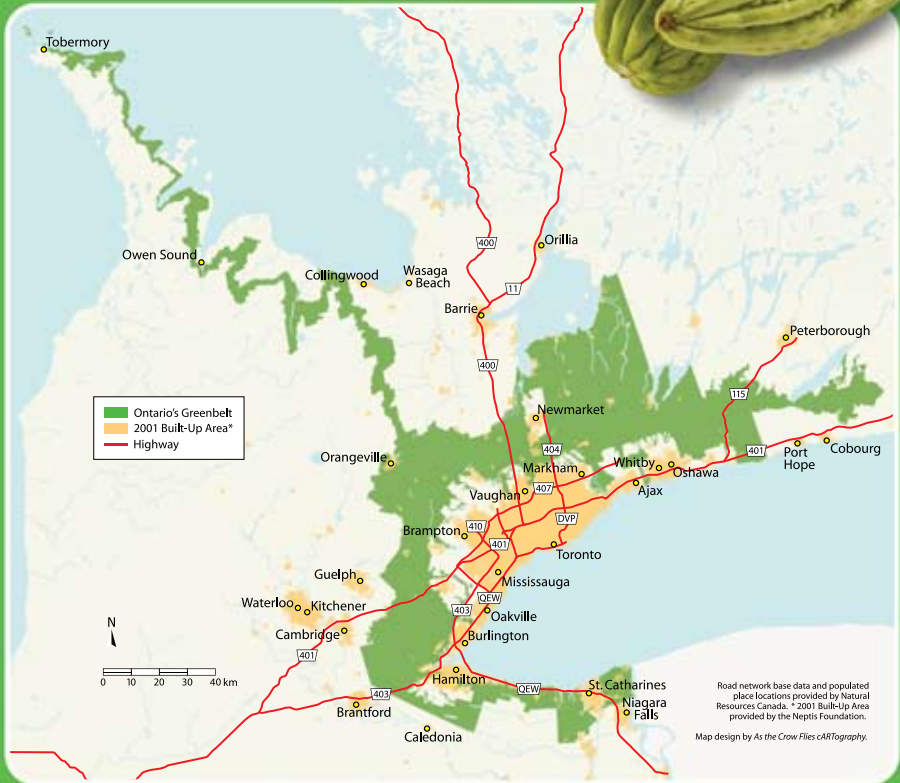
安省氣候變化大，某些蔬菜品種不是四季供應。你可向超市職員查詢，以確保吃到本地出產的時令蔬菜。另外，許多大超市都標明蔬菜的來源地，你可選購產地為Canada，或標明Home Grown或Locally Grown的蔬菜，有些華人超市會註明「本地油菜」、「本地節瓜」等。



白菜含豐富的鈣質、維他命C和A，有益健康。
本地種植的白菜，不單營養豐富，
而且鮮甜可口。

安省Greenbelt (綠色地帶)

盛產華人蔬菜



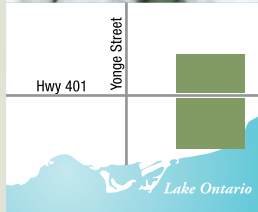
安省的Greenbelt(綠色地帶)佔地一百八十萬畝，由Niagara Escarpment、the Oak Ridges Moraine綿延至Rouge Park，包含了耕地、森林、濕地、綠化區和當地社區，在地圖上形似馬蹄，又稱為Golden Horseshoe(金馬蹄地帶)。這個綠色地帶是政府規劃的永久受保護地區，對安省居民的生活質素影響重大，它的自然生態條件幫助淨化空氣、提供清潔水源並為地球降溫，區內的農作物也為安省居民提供新鮮、有益的蔬菜。購買綠色地帶生產的華人蔬菜，不僅吃得健康，也可幫助支持本地農業及減少廢氣，值得我們全力響應。

綠色地帶的農作物種類多元化，以下僅列其中部分。

- 蘋果
- 洋蔥
- 南瓜
- 胡蘿卜
- 苦瓜
- 白菜
- 椰菜花
- 菠菜
- 黃瓜
- 磨菇
- 草莓
- 芥蘭頭
- 冬瓜
- 四季豆
- 西瓜
- 青椒
- 茄子
- 皺皮瓜
- 蕃茄
- 意大利瓜

除蔬果外，當地的農場還供應優質的牛肉、雞肉、豬肉和小牛肉，帶給我們無限口福。

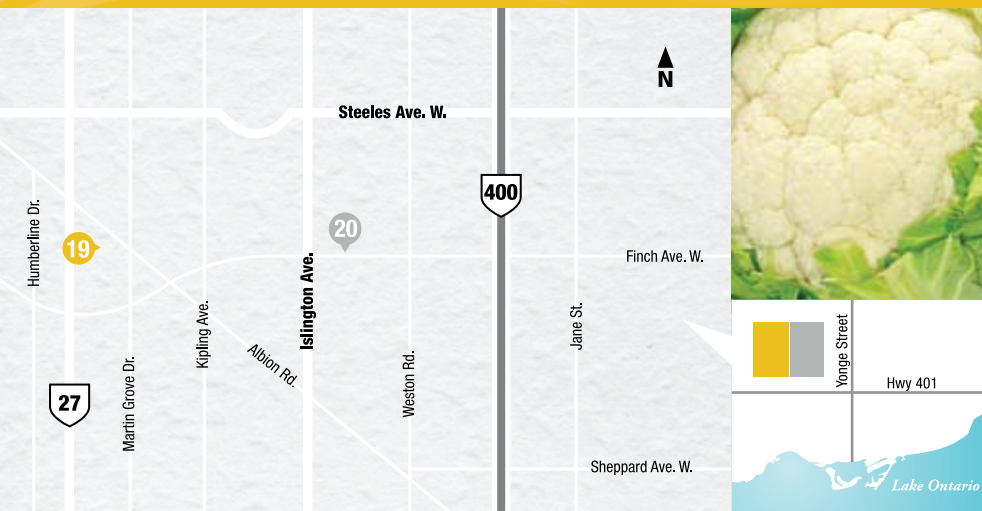
以下超市或零售點發售的農產品來自Greenbelt(綠色地帶)和多倫多周邊的農場，
 你可在這買到本地出產的華人蔬菜和肉類。



士嘉堡區超市

地圖標記	名稱	地址	電話
1	Arz Fine Food	1909 Lawrence Ave. E.	(416) 755-5084
2	Bombay Bazaar	3601 Lawrence Ave. E.	(416) 431-6955
3	Bombay Bazaar	2875 Lawrence Ave. E.	(416) 264-1614
4	Chung Hing Supermarket (中興)	17 Milliken Boulevard	(416) 293-0188
5	Eraa Supermarket	2607 Eglinton Ave. E.	(416) 269-2622
6	Food Depot Supermarket (大中華)	4466 Brimley Rd.	(416) 321-1038
7	Food Depot Supermarket (大中華)	3331 Sheppard Ave. E.	(416) 756-1880
8	Fu Yao Supermarket (福耀)	462 Birchmount Rd.	(416) 690-0081
9	Lone Tai Supermarket (龍泰)	2300 Lawrence Ave. E.	(416) 285-6686
10	Nasr Foods	1996 Lawrence Ave. E.	(416) 757-1611
11	New Wai Hong Supermarket (新惠康)	2210 Brimley Rd. Unit 21	(416) 318-2668
12	Nicey's Food Mart	60 Morecambe Gate	(416) 497-9717
13	Sheung Thai Supermarket (祥泰)	2684 Eglinton Ave. E.	(416) 269-6070
14	Sheung Thai Supermarket (祥泰)	1255 Markham Rd.	(416) 289-6137
15	Soon Tat Supermarket (順達)	2301 Brimley Rd. Unit 130	(416) 722-0266
16	The Natural Food Depot	2075 Lawrence Ave. E.	(416) 640-0234
17	Top Food Supermarket (多福)	2715 Lawrence Ave. E.	(416) 752-3666
18	Yal Market	2499 Eglinton Ave. E.	(416) 267-5551

安省氣候變化大，某些蔬菜品種不是四季供應。你可向超市職員查詢，以確保吃到本地出產的時令蔬菜。



依桃碧谷區超市

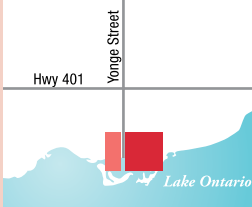
地圖標記	名稱	地址	電話
19	Asian Food Centre	10 Westmore Dr.	(416) 740-3262

北約克區超市

地圖標記	名稱	地址	電話
20	Oriental Food Mart (華盛)	2592 Finch Ave. W.	(416) 747-8886



若貴商號提供本地出產的華人蔬菜，我們樂意在網上版本或下次修訂本小冊子時加上貴商號的資料，請致電 416.596.0660 與 Toronto Environmental Alliance 聯絡。



市中心東區超市

地圖標記	名稱	地址	電話
21	Cai Yuan Supermarket (財源)	359 Broadview Ave.	(416) 465-1886
22	Fresh Express Fine Food	733 Pape Ave.	(416) 461-3991
23	Fu Yao Supermarket (福耀)	639-643 Gerrard St. E.	(416) 778-1920
24	T&T Supermarket (大統華)	222 Cherry St.	(416) 463-8113
25	The Big Carrot	348 Danforth Ave.	(416) 466-2129
26	Trinity Supermarket (華隆)	287 Gerrard Street E.	(416) 462-1288
27	Vincenzo Supermarket	2406 Danforth Ave.	(416) 422-3196

市中心西區超市

地圖標記	名稱	地址	電話
28	Asian Foodmart	247 Spadina Ave.	(416) 591-8833
29	Castle Fruit	80 Kensington Ave.	(416) 593-9262
30	Good Luck Market	435 Dundas St. W.	(416) 591-6688
31	Essence of Life	50 Kensington Ave.	(416) 506-0345
32	J&J Fruit Market	234 Augusta Ave.	(416) 703-2688
33	Kensington Fruit Market	34-36 Kensington Ave.	(416) 593-9530
34	Oriental Harvest	310 Spadina Ave.	(905) 270-2009
35	Oxford Fruit (天津菜果)	255 Augusta Ave.	(416) 979-1796
36	P.A.T Central Market	675 Bloor St. W.	(416) 532-2961
37	Sanko Trading Co.	730 Queen St. W.	(416) 703-4550
38	Sunwah Fruit Market (新華水果)	229 Augusta Ave.	(416) 979-2813
39	Woori United Food Store	698 Bloor St. W.	(416) 934-8878



逛農貿市場選購新鮮蔬菜，樂趣多多。

多倫多市有不少農貿市場，有關舉行日期和活動詳情，請瀏覽個別網址。

- **Brick Works Farmers' Market**
550 Bayview Ave.
(between Prince Edward Viaduct
(Bloor/Danforth) 及 Pottery Rd. 之間)
www.evergreen.ca/rethinkspace/?p=148
- **Dufferin Grove Organic Farmers' Market**
873 Dufferin St. (位於Dufferin Grove Park 內)
www.dufferinpark.ca/market/wiki/wiki.php
- **Riverdale Farm Farmers' Market**
201 Winchester (位於Riverdale Park 內)
www.friendsofriverdalefarm.com/market.htm
- **Trinity Bellwoods Farmers' Market**
1053 Dundas St. W.
(Trinity Bellwoods Park 西北角)
- **Withrow Farmers' Market**
725 Logan Ave. (Withrow Park 內)
www.withrowpark.ca/wiki/wiki.php
- **Weston Farmers' Market**
John St.之GO火車站停車場
(Weston Rd. & Lawrence Ave. W.)

若你想買最新鮮的華人蔬菜，最佳方法就是直接往農場選購。

以下的農場距離多倫多市不遠，部分提供有機蔬菜。

- **Collins Farm Produce** (Puslinch)
Tel: (905) 659-6037
- **Greenfields Organic Farm** (Campbellville)
Tel: (905) 854-5458
www.greenfieldsfarm.ca
- **Plan B Organic Farm** (Branchton)
Tel: (905) 659-2572
www.planborganicfarms.ca
- **Shelton Farm** (Millgrove)
Tel: (905) 689-8039
- **Simpler Thyme Organic Farm** (Hamilton)
Tel: (905) 659-1576

蔬果所含的維他命會隨著長途運送而流失，
本吃本地新鮮收割的華人蔬菜，
營養價值更高。



健康飲食心得 隨時上網查閱

以下機構的網址也提供多方面的有用資料：

新移民及少數族裔之健康飲食指引

Access Alliance

<http://www.accessalliance.ca/>

新一代加拿大人如何展開農耕事業

FarmStart

<http://www.farmstart.ca>

你可以訂購 Good Food Box
(優質食物盒)，內含本地種植的
時令蔬果，每周送貨一次

FoodShare

<http://www.foodshare.net/>

查看那些農場可讓你自己
採摘蔬果，這是適合全家大小的一日遊活動

Harvest Canada

<http://www.harvestcanada.com/>

提供加拿大健康飲食指南及其他保健知識

Health Canada

<http://www.hc-sc.gc.ca>

關於安省種植之亞洲蔬菜

**Ontario Ministry of Agriculture,
Food and Rural Affairs**

<http://www.omafra.gov.on.ca/>

多倫多農貿市場之地點和最新活動

Toronto Farmers' Markets Network

<http://www.tfmn.ca>

設有Peer Nutrition Program 為父母提供兒童
健康飲食知識和講座

Toronto Public Health

Peer Nutrition Program

<http://www.toronto.ca/health/>

欲悉更多關於**Greenbelt**(綠色地帶)、本地農作物及健康
飲食的資料，請瀏覽

www.torontoenvironment.org 和 www.ourgreenbelt.ca



Possibility grows here.

若需要更多免費的「本地華人蔬菜指南」小冊子，請致電**416.596.0660** 聯絡 Toronto Environmental Alliance，
或到 www.torontoenvironment.org 下載。