

包氏文化中心廚藝課：家裡的營養廚房（第一季）時間表

時間	主題	內容前瞻
5/26/2021 週三 下午 2:15-3:00	第零期：歡迎來到“家裡的營養廚房”（普通話） 粵語錄像	介紹課程計劃，內容，安排，介紹麻省 的營養補助計劃，介紹年長者應該如何 合理安排一天的營養收入（~30 分鐘） 介紹一個全國性的研究計劃（~15 分 鐘） 可選用的休息和提問時間（~5 分鐘）
6/2/2021 週三 下午 2:15-3:00	第一期：如何在美國超市購物（普 通話） 粵語錄像	提供如何在美國超市購物的小技巧，如 何閱讀營養標籤，如何尋找有營養價值 的食物（~35 分鐘） 可選用的休息和提問時間（~10 分鐘）
6/9/2021 週三 下午 2:15-3:00	第二期：歡度端午節（普通話） 粵語錄像	介紹端午節的習俗，傳統食物，以及其 營養價值，周邊的中國市場推薦（附帶 交通指南）（~30 分鐘） 介紹健康食譜：甜粽子，鹹粽子（~5 分鐘） 可選用的休息和提問時間（~5 分鐘）
6/16/2021 週三 下午 2:15-3:00	第三期：充滿鈣力（普通話） 粵語錄像	介紹鈣，維生素 D 和骨骼健康之間的 聯繫，提供骨健康貼士，介紹常見骨健 康保健品（~20 分鐘） 介紹健康食譜：鯽魚豆腐湯，黃豆燉豬 蹄，芝麻醬拌油菜，芝士焗西藍花 （~10 分鐘） 可選用的休息和提問時間（~5 分鐘）
6/23/2021 週三 下午 2:15-3:00 敬請期待 （可能會是一個 聯合課程）	第四期：迎接夏至（普通話） 粵語錄像	介紹在換季時應該注意的飲食調理，介 紹如何減少熱量但同時保證營養，介紹 夏天如何吃水果（~30 分鐘） 介紹健康食譜：豌豆糕，紅豆湯，拌涼 麵，黃瓜番茄牛油果雞胸肉三文治（約 10 分鐘） 可選用的休息和提問時間（~5 分鐘）
6/30/2021 週三 下午 2:15-3:00	第五期：成為“鐵”哥們（普通話） 粵語錄像	介紹鐵對於年長者血液健康的重要性， 並且學習如何補鐵。介紹紅肉的重要 性，以及如何選購紅肉。介紹如何購買 含鐵量豐富的食物，並且介紹鐵補劑 （~30 分鐘） 介紹健康食譜：蘿蔔燉牛腩，大蔥炒豬 腰，西紅柿紫菜蛋花湯，檸檬汁烤三 文魚（~10 分鐘） 可選用休息时间，提问时间（10min）

7/7/2021 週三 下午 2:15-3:00	第六期：海鮮與鋅（普通話） 粵語錄像	介紹鋅對於年長者大腦和神經健康的重要性，以及如何科學補鋅，如何用英文購買海鮮（~30 分鐘） 介紹健康菜譜：鮮美生蠔湯，螃蟹粥，吞拿魚奶油汁意麵（~10 分鐘） 可選用的休息和提問時間（~5 分鐘）
7/14/2021 週三 下午 2:15-3:00	第七期：養胃小貼士（普通話） 粵語錄像	介紹維生素 B 和粗糧的營養價值，以及吃什麼食物可以預防便秘（~30 分鐘） 介紹健康菜譜：地瓜小米粥，東北黃米飯，百合羹（~10 分鐘） 可選用的休息和提問時間（~5 分鐘）
7/21/2021 週三 下午 2:15-3:00 敬請期待 (可能會是一個 聯合課程)	第八期：農夫農場（普通話） 粵語錄像	介紹波士頓農夫農場上的農貿食品的營養價值，以及常見的蔬菜和水果（~30 分鐘） 介紹健康菜譜：蔬果湯，蒜蓉烤茄子，愷撒沙拉（~5 分鐘） 可選用的休息和提問時間（~5 分鐘）

*全民研究計劃（All of Us Research Program）是一項國家衛生局支持的健康研究項目，旨在收集亞裔等少數人種的健康資料完善現有的醫療研究實驗數據庫，以便推進精準醫療（個人定制化醫療保健計劃）的進行。