

# ARLINGTON EATS

*Neighbors Serving Neighbors*

## SPRING 2024

### 市场标志

阿灵顿食堂 (Arlington EATS) 的食物来源多种多样，其中最大的来源是大波士顿食品银行 (GBFB)。每周一，我们都会收到 GBFB 送来的大量食物，占我们食物总量的 70%。这批食品帮助我们在一周内为 450 多户家庭储备食物。GBFB 有一些固定的供应商，有时也会收到特殊的捐赠。我们永远无法预料哪些食品会有供应，或者会供应多久，但我们会尽最大努力为您提供尽可能多的种类。GBFB 为我们提供了优惠的价格--如果我们从普通的杂货供应商那里获得食物，我们就无法获得这么多食物。

由于我们每周获得的食物数量有限，有时我们需要您带走特定数量的某些物品。市场各处都有标牌，标明我们能够提供的某些产品或农产品的数量。我们使用这些标志来确保一周内有足够的这些物品供所有客人使用。请注意标示的数量，这样我们才能确保每个人都有足够的食物。这些产品都用彩色小标牌标明，如



这个“房子”符号表示一个家庭。



人“符号表示您家中的居住人数。

这些标志表示按家庭或家庭人数提供的价格。例如，冷冻肉类 (猪肉、鸡肉、牛肉、鱼肉和其他肉类) 的价格是 2/pp，这意味着一个 3 人家庭可以选择 6 种不同的冷冻肉类。

对于没有任何标识的食品，请根据自己的需要购买。Arlington EATS 始终风雨无阻，因此您可以在下周再来购买！

### 扩充时间

扩充时间

为了满足更多游客的需求，减少等待时间，我们延长了营业时间！

- (新) 星期一：下午 2 时至晚上 7 时
- (新) 周二：上午 9:00 至中午 12:30
- 星期三：上午 9 时至中午 12 时
- (新) 周六：上午 9 时至中午 12 时

与往常一样，与我们一起购物的最佳方式是通过 [arlingtoneats.org](http://arlingtoneats.org) 在线预约或拨打我们的热线电话 (339) 707-6761。



## SNAP/Fresh Bucks

阿灵顿的农贸市场季节即将到来！您知道您可以在农贸市场、农场共享计划和农场摊位上使用 SNAP EBT 卡吗？这是真的！许多接受 SNAP 的商贩和农民也可以使用 HIP (健康激励计划)。如果您有 SNAP，您就已经加入了 HIP。HIP 每月为您提供额外的资金，用于在农贸市场、农场摊位或农场共享计划购买新鲜水果和蔬菜。1-2 人家庭可获得 40 美元的额外 HIP 美元，3-5 人家庭可获得 60 美元，6 人或以上家庭可获得 80 美元！

我们的“新鲜购物券”计划将在 2024 年农贸市场销售季再次推出。Fresh Bucks 计划将用 Fresh Bucks 代金券匹配 SNAP 购物中最高 15 美元的金额。这些代金券可在整个农贸市场购物季使用。大多数供应商都将接受 Fresh Bucks (代金券不能用于购买酒精饮料)。

阿灵顿农贸市场位于罗素公共停车场，从 6 月 12 日至 10 月 30 日每周三下午 2:30 至 6:30。欲了解有关 Fresh Bucks 和阿灵顿农贸市场的更多信息，请访问 [arlingtonfarmersmarket.org](http://arlingtonfarmersmarket.org)。

## 即将推出 - 新的预约系统！

今年春季，我们将从 Sign Up Genius 转到 PantrySoft 进行预约。我们希望大家都学会之后，这个系统会更容易使用！使用新系统时，您需要使用电子邮件注册一个账户。如果您没有电子邮件，可以拨打我们的热线电话进行预约。如果您想自己预约，我们可以帮助您设置电子邮件，并教您自己操作！

我们知道这将是一个转变，但我们会有说明带回家，并有志愿者在市场现场回答任何问题，帮助您设置账户。这一新系统将向您发送提醒（通过短信或电子邮件），并方便您更改预约时间。

这一新系统还可以防止人们意外预约多个时间，为大家留出更多时间！

## 阿灵顿社区联系博览会

阿灵顿人类服务网络 (Arlington Human Service Network) 与健康与人类服务部 (Health & Human Services) 合作举办社区联系博览会 (Community Connections Fair)。您可以与当地组织联系，获取工作、食品、住房、心理健康、教育等方面的资源！

4 月 28 日星期日  
中午 12 时至下午 2 时  
阿灵顿高中前厅

## 食谱



### 扁豆核桃面包

(改编自大波士顿食品银行)

### 配料

- 1 杯干扁豆
- 3 杯肉汤 (蔬菜汤、鸡汤或牛肉汤)
- ¼ 杯切碎的核桃 (可选)
- 2 汤匙油 (菜籽油、植物油或橄榄油)
- 1 个大洋葱丁 (黄色或白色)
- 1 根芹菜切丁
- 1 大根胡萝卜切丝
- 2 茶匙切碎的大蒜 (或 1 瓣大蒜)
- 1 茶匙牛至
- 1 茶匙盐
- ½ 茶匙胡椒粉
- 1 杯面包屑
- 4 汤匙番茄酱

### 说明

1. 将烤箱预热至 350 度。
2. 将扁豆放入肉汤中炖煮约 25 分钟，直至扁豆变软并吸收了所有肉汤。
3. 将核桃仁 (如果使用) 放在烤盘上，烤六到七分钟。放在一旁冷却。
4. 在平底锅中，用中高火加热橄榄油。将洋葱和芹菜炒约六分钟，直至变软，不焦化 (无棕色碎屑)。加入大蒜和胡萝卜，再煮约四分钟。
5. 加入牛至、盐和胡椒粉，然后将混合物从炉子上取下，倒入一个大碗中。加入核桃仁。
6. 加入面包屑和煮熟的扁豆，轻轻搅拌均匀。
7. 将混合物压入涂过油的面包盘中，然后在上面积涂上番茄酱。
8. 烘烤 40 分钟，冷却 5 分钟，切片上桌。