

唐人街社区公用冰箱 - 食品清

蔬菜水果

菜（各种绿叶蔬菜）
大白菜、扁椰菜、其他白菜
香菇、平菇、金针菇
梨、柚子、木瓜、芒果、龙眼、荔枝、柿子
泰国罗勒、薄荷、香菜（芫荽）等香草
白萝卜
茼蒿
芋头、土豆
苦瓜
蒜
洋葱、小葱、红葱、韭菜、细香葱
冬瓜
莲藕
姜
番茄
胡萝卜
茄子
佛手瓜

其他易腐食品

豆浆
豆腐（硬，软，炸，丝滑）
鸡蛋
鱼丸
韩国泡菜
腊肠
八宝粥



唐人街社区公用冰箱 - 食品清

杂货

米：白米、糙米、野米、糯米

各种面条：挂面（素面）、鲜面条

干或鲜米粉

味精

酱油、蚝油

辣酱、鱼露、豆豉、豆瓣酱

黑醋

厨用酒（料酒）：绍兴酒（黄酒）/米酒

干香菇

干腐皮

干虾

米卷皮

芝麻油、植物油、花生油

辣椒油

日本咖喱块（例：金牌咖喱）

干木耳

干糖水食材（枸杞、罗甘梅、红枣、莲子、雪耳/银耳）

皮蛋

海带（海苔、昆布）

香料（花椒、大料/八角、丁香、五香粉、桂皮、白胡椒）

辣椒片（辣椒粉）、干辣椒

发酵蔬菜（酸菜、榨菜、芽菜）

糯米醋

土豆淀粉、玉米淀粉

烤芝麻籽

芝麻酱

烤花生



唐人街社区公用冰箱 菜市场 and 杂货店



华隆超级市场 (253 Spadina Ave)
华盛超级市场 (299 Spadina Ave)
金牛城超市 (393 Dundas St W)
永兴蔬菜水果批发零售 (70 Huron St)
支持在 Dundas + Spadina 街角卖菜的妇女!



唐人街社區公用冰箱 - 食品清單

蔬菜水果

菜（各種綠葉蔬菜）
大白菜、扁椰菜、其他白菜
香菇、平菇、金針菇
梨、柚子、木瓜、芒果、龍眼、荔枝、柿子
泰國羅勒、薄荷、香菜（芫荽）等香草
白蘿蔔
蕪菁
芋頭、土豆
苦瓜
蒜
洋蔥、小蔥、紅蔥、韭菜、細香蔥
冬瓜
蓮藕
姜
番茄
胡蘿蔔
茄子
佛手瓜

其他易腐食品

豆漿
豆腐（硬，軟，炸，絲滑）
雞蛋
魚丸
韓國泡菜
臘腸
八寶粥



唐人街社区公用冰箱 - 食品清

雜貨

米：白米、糙米、野米、糯米
各種麵條：掛麵（素面）、鮮麵條
干或鮮米粉
味精
醬油、蠔油
辣醬、魚露、豆豉、豆瓣醬
黑醋
廚用酒（料酒）：紹興酒（黃酒）/米酒
乾香菇
乾腐皮
乾蝦
米捲皮
芝麻油、植物油、花生油
辣椒油
日本咖哩塊（例：金牌咖哩）
乾木耳

乾糖水食材（枸杞、羅甘梅、紅棗、蓮子、雪耳/銀耳）
皮蛋
海帶（海苔、昆布）
香料（花椒、大料/八角、丁香、五香粉、桂皮、白胡椒）
辣椒片（辣椒粉）、乾辣椒
發酵蔬菜（酸菜、榨菜、芽菜）
糯米醋
土豆澱粉、玉米澱粉
烤芝麻籽
芝麻醬
烤花生



多倫多唐人街社區公用 冰箱 - 菜市場和雜貨店



華隆超級市場 (253 Spadina Ave)
華盛超級市場 (299 Spadina Ave)
金牛城超市 (393 Dundas St W)
永興蔬菜水果批發零售 (70 Huron St)
支持在 Dundas + Spadina 街角賣菜的婦女!



Danh sách thực phẩm cho tủ lạnh cộng đồng ở phố Tàu Toronto

NÔNG SẢN

Cải xanh các loại
Cải thảo, cải dẹt, cải bắp các loại
Nấm đông cô, nấm bào ngư, nấm kim châm
Lê Trung Quốc, bưởi, đu đủ, xoài, long nhãn, vải, hồng
Thảo mộc các loại như húng quế, bạc hà, ngò rí,...
Củ cải trắng
Củ cải
Khoai môn, khoai tây
Khổ qua
Tỏi
Hành tây, hành lá, hành tím, tỏi tây, hẹ
Bí đao
Củ sen
Gừng
Cà chua
Cà rốt
Cà tím
Su su

SẢN PHẨM HẠN SỬ DỤNG NGẮN

Sữa đậu nành Vitasoy
Đậu phụ các loại: mềm, cứng, lụa,...
Trứng
Cá viên
Kim chi
Lạp xưởng
Xôi bát bửu



Danh sách thực phẩm cho tủ lạnh cộng đồng ở phố Tàu Toronto

THỰC PHẨM KHÔ

Gạo các loại (trắng, lức, hoang, nếp)
Mì khô hoặc tươi các loại
Bún gạo khô hoặc tươi
Bột ngọt (mì chính)
Nước tương, dầu hào
Tương ớt, nước mắm, tương đen, sốt đậu cay Tứ Xuyên
Giấm đen
Rượu trắng, rượu gạo
Thiệu Hưng
Nấm đông cô sấy
Đậu hũ ky
Tôm khô
Bánh tráng
Dầu mè, dầu thực vật, dầu đậu phộng
Sa tế
Viên gia vị cà ri Nhật (như của hãng Golden Curry)
Bột gạo nếp
Bột khoai tây, bột bắp

Nấm mèo khô
Nguyên liệu sấy khô dùng làm món chè Hạt Sen (quả câu kỷ tử, nhãn khô, táo tàu, hạt sen, nấm tuyết)
Trứng muối, trứng bách thảo
Rong biển khô, tảo bẹ khô
Hương liệu các loại (tiêu Tứ Xuyên, đại hồi, đinh hương, ngũ vị hương, quế, tiêu trắng)
Ớt sấy, ớt khô
Rau củ lên men/ Đồ chua (dưa cải muối, củ cải muối, xá bầu Tứ Xuyên, rau ép Tứ Xuyên)
Hạt mè rang
Sốt mè rang
Đậu phộng rang



ĐỊA ĐIỂM VÀ CỬA HÀNG TRONG PHỐ NGƯỜI HOA/PHỐ TÀU TORONTO CÓ CUNG CẤP TỦ LẠNH CỘNG ĐỒNG



Siêu thị Kai Wei (253 đại lộ Spadina)
Siêu thị Hua Sheng (299 đại lộ Spadina)
Chợ thực phẩm Lucky Moose (393 đường Dundas)
Siêu thị Yong Xing (70 đường Huron)
Ủng hộ những hàng rau củ của cô bác chị em phụ nữ ở góc
đường Dundas giao đại lộ Spadina



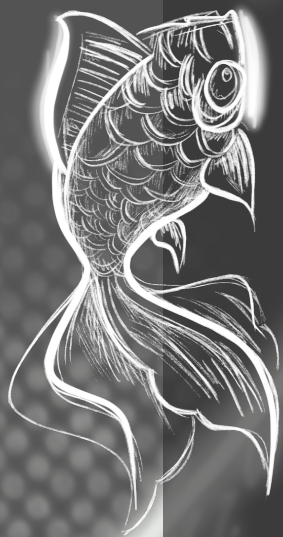
COMMUNITY FRIDGE TORONTO CHINATOWN GROCERY LIST

PRODUCE

Choi (green leafy vegetables)
of all kinds
Napa cabbage, flat cabbage,
other cabbages
Shiitake mushrooms, Oyster
mushrooms, enoki mushrooms
Chinese pears, Pomelos,
Papaya, Mango, Longans,
lychees, persimmon
Herbs like thai basil, mint,
cilantro
Daikon (white radish)
Turnips
Taro, potatoes
Bitter melons
Garlic
Onions, green onions/scallion,
shallots, leeks, Chinese chives
Winter melon
Lotus root
Ginger
Tomatoes
Carrots
Asian eggplant
Chayote

OTHER PERISHABLES

Vitasoy / soy milk
Tofu (soft, fried, firm, silken,
all kinds)
Eggs
Fish balls
Kimchi (pre-made)
Dried chinese sausage
Ba Bao Zhou



COMMUNITY FRIDGE TORONTO CHINATOWN GROCERY LIST

DRIED GOODS

Rice,
white/brown/wild/glutino
us

Noodles of all kinds, dried
or fresh

Dried or fresh rice noodles
MSG

Soy sauce, oyster sauce

Hot sauce, fish sauce,
black bean sauce, Sichuan
chili bean paste

Black vinegar

Cooking wine
(Shaoxing/rice)

Dried shiitake mushrooms

Dried tofu skin

Dried shrimp

Rice paper wraps

Sesame oil, vegetable oil,
peanut oil

Chili oil

Japanese Curry Cubes (i.e.
golden curry)

Dried wood ear fungus

Dried tong sui ingredients (goji
berries, logan, red dates, lotus
seeds, snow fungus)

Preserved egg and century egg

Seaweed (nori, kombu)

Spices (Sichuan peppercorn,
star anise, cloves, 5-spice
powder, cinnamon, white
pepper)

Chili flakes, dried whole chilis

Fermented vegetables (pickled
mustard greens, pickled
mustard tuber, zha cai, yacai)

Glutinous rice flour

Potato starch, corn starch

Toasted sesame seeds

Sesame paste

Roasted peanuts



COMMUNITY FRIDGE TORONTO CHINATOWN GROCERIES AND STORES



Kai Wei Supermarket (253 Spadina Ave)
Hua Sheng Supermarket (299 Spadina Ave)
Lucky Moose Food Mart (393 Dundas St W)
Yong Xing (70 Huron St)

Support the women selling vegetables at the corner of Dundas
and Spadina

