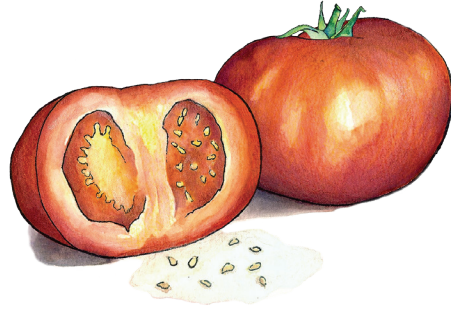


# HARVEST of the MONTH 西红柿



当月新食 (Harvest of the Month) 计划提倡州内学校食堂每月选择当地农场种植的马萨诸塞州产农作物。如需了解更多资讯，请浏览：  
[massfarmtoschool.org/hotm](https://massfarmtoschool.org/hotm)

每年的这个时候，新鲜的西红柿能够带来美味体验！挑选变红的西红柿，享受最佳风味。

## 健康用餐理念

**萨尔萨辣酱：**制作萨尔萨辣酱时，需要西红柿粒和洋葱粒，并将一个墨西哥青辣椒去籽并切粒后加入，最后淋上少许青柠汁。

**夹心西红柿：**把西红柿切为两半，然后去籽。填入煮熟的糙米、玉米、蒜末、盐和胡椒粉。随心撒上奶酪，接着烤 3-5 分钟，直到奶酪融化。

**烤西红柿：**将西红柿整个或切片放入橄榄油中，并使用盐和胡椒粉调味。在 450°F 下烘烤 10-20 分钟。

## 在哪里能够找到本地西红柿？

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

## 当月新食 (Harvest of the Month) 读书俱乐部

幼儿园 - 5 年级：Tomie dePaola 所著的 “Strega Nona & Her Tomatoes”

6-8 年级：Paul Fleishman 所著的 “Seedfolks”

9-12 年级：Natasha Bowen 所著的 “Stories of Race, Resilience, and Farming”

## 趣闻分享

- 西红柿来自秘鲁。它们的阿兹特克名字意为“带肚脐的饱满食物”。
- 美国人平均每年会吃掉 20 磅西红柿。
- 在马萨诸塞州，有超过 500 个农场每年出产 650 万磅西红柿。

## 居家活动

### 西红柿试吃和数籽活动

1. 收集 2-3 种不同的西红柿（大中小或不同颜色）
2. 猜猜每个西红柿中有多少粒籽。
3. 切开西红柿，去籽并数籽。
4. 将猜测结果与实际的数籽结果。
5. 品尝每一种西红柿，然后讨论口味、颜色和大小差异。您最喜欢哪一种？

取材自绿山从农场到学校 (Green Mountain Farm to School)



## 西红柿购买指南

- 选择手感紧实、外表光滑的西红柿。
- 请在常温下储存西红柿，避免阳光直射。
- 购买应季西红柿。这些西红柿价格更低，味道更好！

十月预览：梨！



MASSACHUSETTS



MASSACHUSETTS DEPARTMENT  
OF AGRICULTURAL RESOURCES

欢迎来到马萨诸塞州蓝十字和蓝盾 (Blue Cross Blue Shield of Massachusetts) 计划和马萨诸塞州农业资源局 (Massachusetts Department of Agricultural Resources)，为实现当月新食计划做出贡献。