

HARVEST of the MONTH 胡萝卜



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

生切胡萝卜是广受欢迎的儿童零食。它们对眼睛非常有好处！

健康用餐理念

烤胡萝卜：将少许橄榄油和迷迭香和百里香等香草加入胡萝卜片中并拌匀。在烤箱中以 375°F 的温度烘烤胡萝卜 10 分钟。

胡萝卜煎饼：将 1/2 杯煮熟的胡萝卜泥 (亦可选择生胡萝卜丝) 加入到煎饼面糊中。

胡萝卜条：搭配鹰嘴豆泥或花生酱，即可制成富含蛋白质的零食。

在哪里能够找到本地胡萝卜？

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：Stuart Murphy 所著的 “Just Enough Carrots”

6-8年级：Saadia Faruqi 所著的 “A Place at the Table”

9-12年级：Enrique Salmón 所著的 “Eating the Landscape”

趣闻分享

- 史上最长的胡萝卜超过 20 英尺！
- 胡萝卜是一种根茎类蔬菜。我们使用的部分被称为主根。
- 最初，胡萝卜是作为药物，而不是作为食物栽培。

居家活动

用胡萝卜根做实验！

1. 用玻璃杯装半杯水。往杯内加入 10 滴红色食用色素。
2. 切除胡萝卜的尾端。
3. 将胡萝卜放入杯中。静置数日。
4. 将胡萝卜放在砧板上。将胡萝卜切开两半。观察内部。观察胡萝卜内部，您能够从其底部到顶部看到红色色素观察结束后，您可以食用这根胡萝卜！

来源：The Carrot Museum



胡萝卜购买指南

- 选择手感紧实，且无伤痕的胡萝卜。
- 食用前擦洗或削皮。
- 将胡萝卜放入密封的塑料袋中，或冷藏储存。最长可存放两周。在存放前去除带叶的胡萝卜头！

一月预览：苹果！



MASSACHUSETTS



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。