

# HARVEST of the MONTH 乳制品



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](http://massfarmtoschool.org/hotm)

牛奶、酸奶和奶酪含有大量钙，可以强健我们的骨骼和牙齿。

## 健康用餐理念

**酸奶冰沙：**搅匀酸奶、花生酱、香蕉、蜂蜜和冰后，即可制成花生酱和香蕉酸奶冰沙。

**玉米饼：**往玉米饼中加入切达干酪和您喜爱的蔬菜，然后在炉子上的平底锅中加热，直到奶酪融化。

**来试试奶酪开胃冷盘：**选择 2-4 种不同的奶酪。搭配水果或果酱和全麦皮塔饼或饼干一起食用。

## 在哪里能够找到本地乳制品？

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：Gail Gibbons 所著的 “The Milk Makers”

6-8年级：Claire Eamer 所著的 “The World in Your Lunch Box”

9-12年级：黄油：Elaine Khorsrova 所著的 “A Rich History”

## 趣闻分享

- 切达奶酪是美国最受欢迎的奶酪。
- 在新英格兰地区有 1,200 家奶场。
- 六个品种的奶山羊。在欧美地区外，山羊奶比牛奶更受欢迎！

## 居家活动自制黄油

材料：

- 一个带盖的罐子
- 重奶油 (35% 鲜奶油)

制作方法：

- 1) 装入半罐奶油
- 2) 紧紧盖上盖子并摇晃。当固体物(黄油)开始从液体(脱脂乳)中分离出来时，停止摇晃。
- 3) 过滤脱脂乳，并获得黄油。冲洗黄油，并在冰箱中最长储存 5 天。

如需了解更多有关黄油的知识，请浏览：

<https://www.massfarmtoschool.org/guide/how-to-make-butter/>



## 乳制品购买指南

- 在购买之旅中，最后才购买乳制品，以便您的商品保持冰冷！
- 硬质奶酪可以冷冻储存。可存放 8 周。放入冷藏室进行解冻，并于数日内用完。

四月预览：马铃薯！



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。