

HARVEST of the MONTH Bơ Sữa



Hàng tháng Harvest of the Month quảng bá các loại hoa màu trồng tại các trang trại địa phương của MA với các nhà ăn trong trường học trên toàn bang. Để tìm hiểu thêm, xin truy cập: massfarmtoschool.org/hotm

Sữa, sữa chua, và phô mai có nhiều can-xi giúp cho xương và răng của chúng ta chắc khỏe.

Những Món Ăn Tốt Cho Sức Khỏe

Sinh tố sữa chua: Làm bằng bơ lạc và sinh tố sữa chua chuối bằng cách trộn sữa chua, bơ lạc, chuối, mật ong, và đá.

Quesadilla: Cho phô mai cheddar và các loại rau ưa thích của bạn lên trên một chiếc bánh ngô, và đun nóng trong chảo trong lò cho đến khi phô mai chảy ra.

Thử một đĩa phô mai ngon: Chọn 2-4 loại phô mai khác nhau. Ăn cùng hoa quả hoặc mứt và bánh mì pita nguyên hạt hoặc bánh quy giòn.

Tim Bơ Sữa Địa Phương Ở Đâu

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Câu Lạc Bộ Sách Harvest of the Month

Lớp K-5: [The Milk Makers](#) của Gail Gibbons

Lớp 6-8: [The World in Your Lunch Box](#) của Claire Eamer

Lớp 9-12: [Butter: A Rich History](#) của Elaine Khorsrova

Những Sự Thật Thú Vị

- Phô mai cheddar là loại phô mai phổ biến nhất tại Mỹ
- Có 1.200 trang trại bơ sữa tại New England.
- Có sáu loại sữa dê. Ngoài Mỹ và Châu Âu, sữa dê phổ biến hơn sữa bò!

Hoạt Động Ở Nhà Tự làm bơ

Nguyên liệu:

- Một chiếc bình có nắp
- Kem sữa béo (35% kem tươi)

Hướng dẫn:

- 1) Đổ quá nửa bình kem sữa béo.
- 2) Xoáy chặt nắp và lắc. Dừng lại khi chất rắn (bơ) bắt đầu tách khỏi chất lỏng (nước sữa).
- 3) Lấy bơ ra khỏi nước sữa. Rửa bơ và bảo quản đến 5 ngày trong tủ lạnh.

Để đọc thêm về khoa học làm bơ, xin truy cập:

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



Hướng Dẫn Mua Bơ Sữa

- Hãy mua bơ sữa cuối cùng khi đi mua sắm để chúng được giữ lạnh lâu hơn!
- Có thể bảo quản lạnh phô mai cứng. Sẽ giữ được 8 tuần. Để phô mai chảy vào tủ lạnh và dùng trong vài ngày.



MASSACHUSETTS



Trân trọng cảm ơn Blue Cross Blue Shield of Massachusetts và Sở Tài Nguyên Nông Nghiệp Massachusetts đã giúp đỡ xuất bản Harvest of the Month.

Giới Thiệu Tháng Tư: Khoai Tây!