

HARVEST of the MONTH HẢI SẢN



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

Hải sản còn gọi là “thực phẩm trí não”, bởi chúng giúp não của chúng ta làm việc tốt!

Những Món Ăn Tốt Cho Sức Khỏe

Taco Bar Cá: Hấp hoặc nướng cá trắng địa phương, như cá pollock. Phủ nhiều loại gia vị khác nhau như sốt cà chua, sốt dứa, cải bắp, phô mai, sữa chua Hy Lạp, lê, chanh, hoặc hành.

Bánh Ritz Cracker Cá Trắng: Làm nóng lò lên 400°F, cho cá vào khay nướng. Chải một lớp bơ hoặc dầu ô-liu. Trộn mảnh vụn bánh quy giòn, phô mai Parma, muối và tiêu và bơ hoặc dầu, sau đó phủ lên cá. Đun trong 15 phút, cho tới khi cá tơi ra.

Cari Cá: Áp chảo cá trắng (như pollock hoặc cá tuyết) trong một chiếc chảo với một chút dầu ăn. Thêm một hộp sữa dứa và 2-3 muỗng canh đầy bột cari đỏ. Thêm các loại rau bạn thích và nấu ở nhiệt độ thấp trong 10-15 phút.

Những Sự Thật Thú Vị

- Gulf of Maine (bao gồm cả bờ biển Massachusetts) có hơn 3.000 loài hải sản.
- Cá xuất hiện trên Trái Đất từ hơn 450 triệu năm trước (trước cả khủng long!).

Hoạt Động Ở Nhà

Khám phá Đại Dương Sâu Thẳm

Tải Bộ Sách Tô Màu Đại Dương Sâu Thẳm (PDF) tại liên kết bên dưới. Tìm hiểu tất cả về cách chúng ta khám phá độ sâu của biển và những loài sinh vật sống ở đáy đại dương!

<https://bit.ly/deep-ocean-art>

Nguồn: Nghiên Cứu & Khám Phá Đại Dương NOAA

Tìm Hải Sản Địa Phương Ở Đâu

www.massfarmtoschool.org/guide/find-local-seafood/

Câu Lạc Bộ Sách Harvest of the Month

Lớp K-5: [A Different Pond](#) của Bao Phi

Lớp 6-8: [World Without Fish](#) của Mark Kurlansky

Lớp 9-12: [Fishing: How the Sea Fed Civilization](#) của Brian Fagan



Hướng Dẫn Mua Hải Sản

Hướng Dẫn Mua Cá Tươi:

- Cá tươi không được có mùi “cá”!
- Nếu mua nguyên con, hãy đảm bảo mắt cá trong, không bị đục.

Hướng Dẫn Mua Cá Đông Lạnh:

- Cá không có tinh thể đá ướp lạnh.
- Mép bao bì không bị nhăn hoặc rách.

Giới Thiệu Tháng Sáu: Dâu Tây!



Trân trọng cảm ơn Blue Cross Blue Shield of Massachusetts và Sở Tài Nguyên Nông Nghiệp Massachusetts và Chương Trình Tiếp Thị Hải Sản, Phòng Đánh Bắt Hải Sản đã giúp đỡ xuất bản Harvest of the Month.