

八月 HARVEST of the MONTH 桃子



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

八月是全国桃子月，是享受马萨诸塞州产桃子的绝佳时机！

健康用餐理念

桃子煎饼：将桃子切丁后，加入煎饼面糊中。

桃子冰沙：将桃子与等量的酸奶、牛奶或橙汁混合。加入少许蜂蜜，即可打造清爽的夏日冰沙。

桃子莎莎酱：将桃子、红洋葱、墨西哥青辣椒和芫荽切碎。将青柠汁和盐加入碗中。搅拌均匀。搭配薯条或您的挚爱烤肉或鱼肉一起食用。

冻桃：将新鲜桃子去皮并切碎。在烤盘上铺上一层桃子后放入冷冻层，即可在过季后仍能享用。

趣闻分享

- 桃子是玫瑰植物科中一员。
- 美国供应了全球 25% 的新鲜桃子。
- 桃子在中国文化中象征永生和团圆。

居家活动 制作桃子冰沙！

- 4 个中等大小的桃子
- 2 汤匙蜂蜜
- 1 汤匙柠檬汁

.....

1. 将桃子切片并冷冻。
2. 将桃子、蜂蜜和柠檬汁放入搅拌机或食品加工机中。搅拌至顺滑。如果混合物太稠，可加入一点水。
3. 立即食用，即可享受更柔软的质感，亦可放入可冷冻的容器中。盖上盖子并冷冻 3-4 小时，或直至变硬。

来源：SuperHealthyKids.com

在哪里能够找到本地桃子？

MassGrown Map (MDAR)

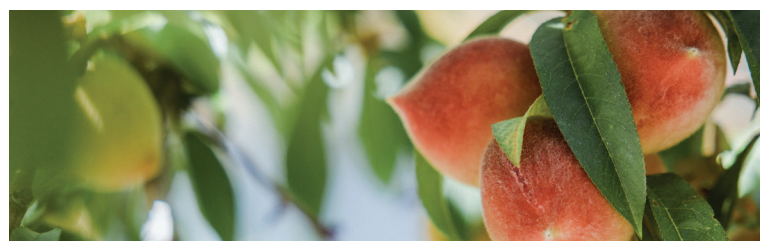
<https://massnrc.org/farmlocator>

当月新食 (Harvest of the Month) 读书俱乐部

幼儿园 - 5 年级：Kathleen Contreras 所著的 “Harvesting Friends”

6-8 年级：Julia Alvarez 所著的 “Return to Sender”

9-12 年级：Florencia Ramirez 所著的 “Eat Less Water”



桃子采购指南

- 寻找外皮紧实、覆有绒毛的桃子，且轻轻按压时会感觉有点软。避免选择带有褐色斑点的桃子。
- 将未成熟的桃子存放在纸袋中，即可加速成熟。
- 成熟的桃子存放于室温下，并应于 1-2 天内食用。

九月预览：西红柿！



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。