

Hướng dẫn về Hải Sản Vùng Vịnh Tiểu Bang Maine

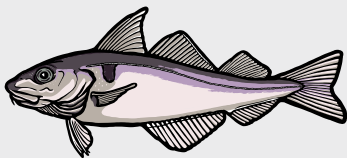


New England có một lịch sử và văn hóa ngư nghiệp lâu đời. Nhiều loại cá, hải sản có vỏ, và rau biển được thu hoạch tại đây và cũng có thể tìm thấy ở các cửa hàng tạp hóa, chợ cá, và các nhà hàng địa phương. Hãy khám phá những gì mà Vùng Vịnh Tiểu Bang Maine có thể cống hiến!

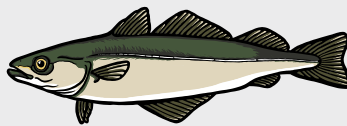
Vùng nước lạnh của Maine và New England là nơi sinh sống của nhiều loại cá có thịt trắng, mềm, có hương vị nhẹ khi được nấu chín. Những loại cá này có thể được nấu bằng các phương pháp và công thức tương tự như cách quý vị dùng để nấu cá tuyết và cá rô phi.

Một số là những loại cá thân tròn có phi-lê dày.

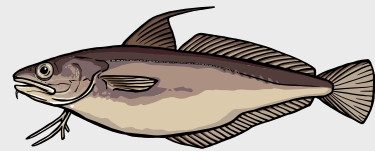
Ví dụ như cá tuyết chấm đen, cá tuyết hake, và cá minh thái pollock



Cá Tuyết Chấm Đen (Haddock)



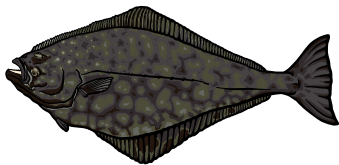
Cá Minh Thái (Pollock)



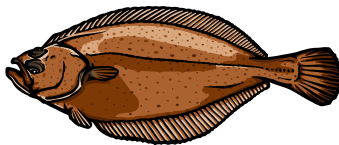
Cá Tuyết Trắng (White Hake)

Một số là những loại cá thân dẹp có phi-lê mỏng.

Ví dụ như các loại cá thốn bốn (flounders) như cá plaice hay cá dab, cá ngộ (grey sole), cá bốn và cá halibut.



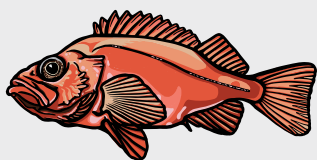
Cá Halibut (Halibut)



Cá Plaice Mỹ (American plaice)

Một số thì đặc biệt ngon khi nấu nguyên con, có xương nhỏ.

Chẳng hạn như cá đỏ Acadian, cá vược đen biển, cá whiting, và cá tráp scup.



Cá Đỏ (Acadian redfish)



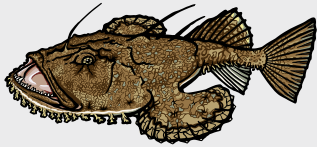
Cá Vược Đen (Black sea bass)



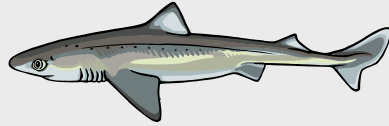
Cá Tráp (Scup)

Ngoài các loại cá trắng đa dạng, Vùng Vịnh Tiểu Bang Maine còn là quê hương của rất nhiều loại cá, hải sản có vỏ, và rau biển khác

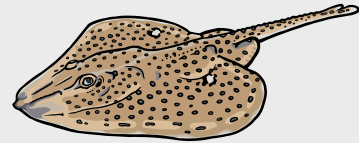
Một số loại cá có nhiều thịt hay thịt cứng hơn, có vị đậm phù hợp với các món hầm, nướng, hoặc quay. Ví dụ như cá cóc, cá nhám dogfish, và cá đuôi skate.



Cá Cóc (Monkfish)



Cá Nhám Gai (Spiny dogfish)



Cá Đuối (Skate)

Một số có mùi đặc trưng, nhiều dầu, và có nhiều chất béo tốt. Ví dụ như cá thu mackerel, cá bluefish, cá trích, và cá ngừ vây xanh.



Cá Thu (Mackerel)



Cá Bluefish (Bluefish)



Cá Ngừ Vây Xanh (Bluefin tuna)

Có rất nhiều loại hải sản có vỏ khác nhau

Ví dụ như tôm hùm, cua, nghêu, vẹm, hào, sò điệp, ốc, mực ống và câu gai (nhum).



Cua Jonah (Jonah)



Vẹm (Mussels)



Mực Ống (Squid)

Có rất nhiều loại hải sản có vỏ khác nhau

Ví dụ như tảo bẹ nâu và alaria (tướng tự như tảo nâu wakame).



Tảo Bẹ Nâu (Kelp)

Nhà tài trợ dự án
Dự án này được tài trợ một cách rộng rãi bởi Quy Bảo Tồn Hải Dương Quốc Gia.



Các đối tác của dự án là Viện Nghiên Cứu Vùng Vịnh Tiểu Bang Maine, Ngân Hàng Thực Phẩm Good Shepherd, và Tổ Chức Siêu Thị Hannaford.