

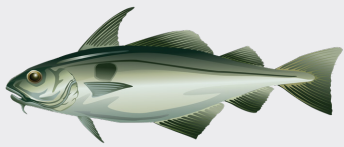
缅因湾海鲜指南



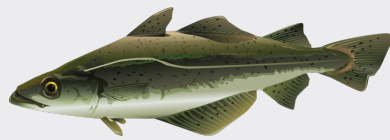
新英格兰有着悠久的捕鱼历史和文化。这里收获了各种各样的鱼、贝类和海洋蔬菜，在当地的食品杂货店、鱼市和餐馆都可以找到。敬请探索缅因湾的丰厚物资！

缅因州和新英格兰的寒冷水域是各种鱼类的家园，这些鱼类烹饪后味道温和，肉质白嫩、呈片状，可以用跟鳕鱼或罗非鱼的相同方法和食谱来烹饪。

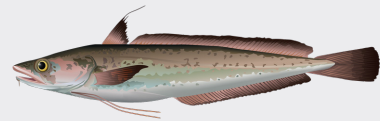
有些是圆形的鱼，鱼片较厚。
如黑线鳕、鳕鱼和狭鳕。



黑线鳕 (Haddock)

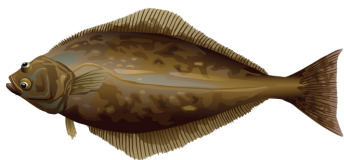


狭鳕 (Pollock)

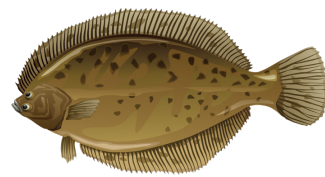


白鳕 (White Hake)

有些是扁平的鱼，鱼片较薄。
如鲽鱼或大头鱼、灰鲽鱼、梭鱼和比目鱼。



比目鱼 (Halibut)



美国鲽鱼 (American plaice)

有些特别适合整条烹饪，骨头较小。
如阿卡迪亚红鱼、黑海鲈、白鲑鱼和鲷鱼。



阿卡迪亚红鱼 (Acadian redfish)



黑海鲈 (Black sea bass)



鲷鱼 (Scup)

除了各种白鱼品种外，缅因湾还有许多其他类型的鱼、贝类和海菜。

有些鱼的肉质较厚或较密，味道浓郁，在炖煮、烘烤或烧烤时都能保持良好的效果。如鮫鱈鱼和狗鱼。

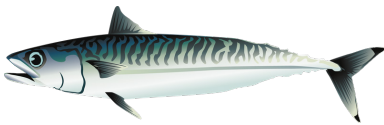


鮫鱈鱼 (Monkfish)



棘皮狗鱼 (Spiny dogfish)

一些鱼的味道更浓重，且油性大，富含健康脂肪。如鲭鱼和蓝鱼。



鲭鱼 (Mackerel)

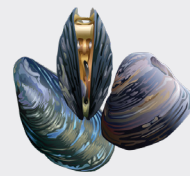


蓝鱼 (Bluefish)

甲壳类品种繁多。如龙虾、螃蟹、蛤蜊、贻贝和鱿鱼。



乔纳河蟹 (Jonah crab)



贻贝 (Mussels)



鱿鱼 (Squid)

还有营养丰富的海洋蔬菜。如海带和藻类（与裙带菜类似）。



各种类型的海菜。

项目赞助商
该项目由国家海洋保护区
基金会慷慨资助。



项目合作伙伴是缅因州海湾研究所、
Good Shepherd 食品库和 Hannaford 超市。