

សៀវភៅណែនាំអំពីអាហារ សមុទ្រ នៅឈូងសមុទ្រ Maine

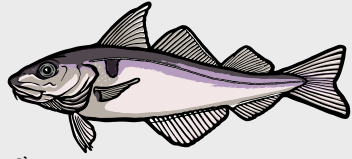


តំបន់ New England មានប្រវត្តិ និងវប្បធម៌នៃការនេសាទដ៏យូរលង់មកហើយ។ ត្រី សត្វសត្វខ្យង ខ្នុរ លៀស ត្រី និងបន្លែសមុទ្រជាច្រើនប្រភេទត្រូវបានប្រមូលផលនៅទីនេះ ហើយអាចរកបាននៅក្នុងហាងលក់គ្រឿងទេស ផ្សារត្រី និង អាជីវិយដ្ឋានក្នុងតំបន់។ តែងយល់ពីអ្វីដែលឈូងសមុទ្រ Maine មានផ្តល់ជូន!

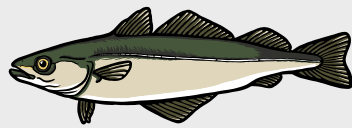
ទឹកត្រជាក់នៅរដ្ឋ Maine និងតំបន់ New England គឺជាជម្រករបស់ត្រីគ្រប់ប្រភេទដែលមានរសជាតិស្រាល ស្រក ស្តើង និងសាច់ពណ៌សនៅពេលចម្អិន។ ត្រីទាំងនេះអាចត្រូវបានចម្អិនជាមួយនឹងរំងើ និងរូបមន្តដូចគ្នាដែលអ្នកនឹងប្រើសម្រាប់ ត្រីមរុយ (Cod) ឬ ត្រីទីឡាព្យ៉ា (Tilapia)។

ត្រីខ្លះរាងមូលមានសាច់ក្រាស់។

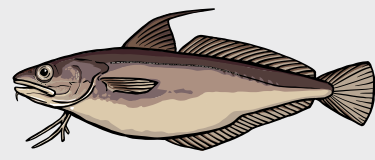
ដូចជាត្រីហាដដក (Haddock) ត្រីហែក (Hake) និង ត្រីផូឡុក (Pollock)។



ត្រី Haddock



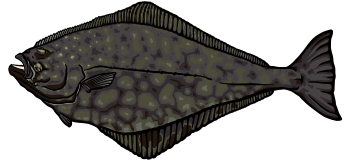
ត្រី Pollock



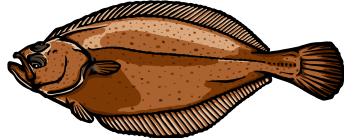
ត្រី White Hake

ត្រីខ្លះរាងសំប៉ែតដែលមានសាច់ស្តើង។

ដូចជាត្រីផ្លែស (Plaice) ឬ ត្រីដេប (Dabs) ត្រីអណ្តាតក្រៃពណ៌ប្រផេះ (Grey Sole) ត្រីហ្គុក (Fluke) និងត្រីហេលីបុត (Halibut)។



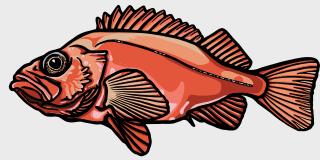
ត្រី Halibut



ត្រី American plaice

ត្រីខ្លះល្អជាពិសេសសម្រាប់ចម្អិនអាហារទាំងមូលដោយមានឆ្អឹងតូចៗ។

ដូចជា ត្រីក្រហមអាគាឌៀន (Acadian Redfish) ត្រីបាសសមុទ្រខ្មៅ (Black Sea Bass) ត្រីស (Whiting) និងត្រីស្កុប (Scup)



ត្រី Acadian redfish



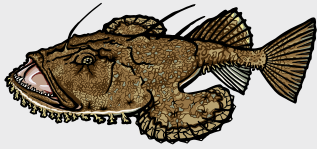
ត្រី Black sea bass



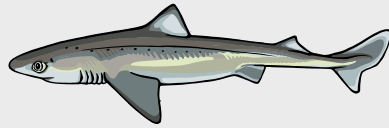
ត្រី Scup

ក្រៅពីប្រភេទពូជត្រីសឿងៗ ឈ្នុងសមុទ្រ Maine គឺជាជម្រកនៃប្រភេទត្រី សត្វសត្វខ្យង ខ្មៅ លៀស ត្រី និងបន្លែសមុទ្រជាច្រើនទៀត។

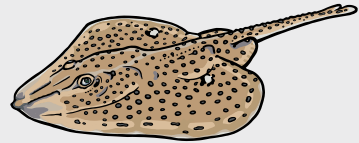
ខ្លះសមុទ្រសាច់ ឬមានសាច់ក្រាស់ ហើយមានរសជាតិខ្លាំង ដែលរក្សាបានយ៉ាងល្អក្នុងសម្ល ការអាំង ឬឆ្អិន។
ដូចជា ត្រីម៉ុង (Monkfish) ត្រីឆ្កែ (Dogfish) និងត្រីប៉ែល (Skate)។



ត្រី Monkfish



ត្រី Spiny dogfish



ត្រី Skate

ត្រីខ្លះមានរសជាតិខ្លាំង មានប្រេង និងសម្បុរទៅដោយខ្លាញ់ល្អ។
ដូចជា ត្រីម៉ាកែល (Mackerel) ត្រីខៀវ (Bluefish) ត្រីហ្គាវីង (Herring) និងត្រីផ្លូណាខៀវ (Bluefin Tuna)។



ត្រី Mackerel



ត្រី Bluefish



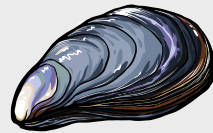
ត្រី Bluefin tuna

អំបូរសត្វមានសំបកមានជាច្រើនប្រភេទ។

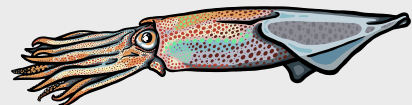
មានដូចជា បង្កង (Lobster) ក្តាម (Crab) ត្រី (Clams) ត្រីចំពុះទា (Mussels) អយស្ត័រ (Oysters) លៀសសមុទ្រ (Scallops) ខ្យង (Snails) មីក (Squid) និង សត្វកាំប្រមាសមុទ្រ (Urchin)។



ក្តាម Jonah



លៀស Mussels



Squid

និងបន្លែសមុទ្រមានជីវជាតិ។

ដូចជា ខែប (Kelp) និង អាឡីវី (Alaria) (ស្រដៀងទៅនឹងសារ៉ាយ៉ាវ៉ាកាម)។



Kelp

អ្នកខ្លះត្រូវតម្រូវ
គម្រោងនេះត្រូវបានផ្តល់មូលនិធិលក្ខណៈ
សម្បូរសម្រាប់ដោយមូលនិធិជាតិដៃជម្រក
សត្វសមុទ្រ។



ដៃគូគម្រោងរួមមានវិទ្យាស្ថានស្រាវជ្រាវល្វែងសមុទ្រ Maine ធនាគារអាហារ
Good Shepherd Food Bank និងផ្សារទំនើប Hannaford។