

# Loại hải sản an toàn nhất để ăn từ sông Duwamish là cá hồi.

**Sông Duwamish** bị nhiễm độc nặng với hóa chất (như PCB) không thể nhìn thấy được. Hóa chất này tích tụ trong cá rô, cá bơn, cua, nghêu, và sò mà sống cả đời trên sông.

Hóa chất độc này có thể gây hại cho sự tăng trưởng và phát triển của em bé và trẻ em.

**Cá hồi** sống một thời gian ngắn trên sông, và rất bổ dưỡng cho tim và não.



Những Tham Luận Viên hợp tác với các cơ quan trong chương trình để tiến hành giáo dục sức khỏe trong vào cộng đồng.

**FUN TO CATCH  
TOXIC TO EAT**  
THE ONLY DUWAMISH SEAFOOD SAFE TO EAT IS SALMON

**Public Health**  
Seattle & King County



Liên Lạc:  
<https://goo.gl/Xwjr49>  
206-263-0906

# Gỏi Cuộn Cá Hồi

## Công Thức (4 phần), nên rửa thực phẩm:

¼ chén dầu

2 lb Cá Hồi, Salmon fillets

Muối và Tiêu

1 bó hành lá

Vài lát chanh

1 Hành tây, cắt nhỏ

6 tép tỏi, băm

20 Bánh tráng to

1 Bó xà lách

1 Dưa leo, thái lát

1 Bó hẹ

1 Bó húng Quế

4 c. Bún

## Nước Xốt

Dùng chén nhỏ cho 1 muỗng canh đường, 1 muỗng canh dầu hào, ¼ chén nước mắm, một ít tiêu và khuấy đều để lát nữa rưới vào cá.

Mở lò nướng để nhiệt độ 350°F. Cá rửa muối và cạo sạch vảy. Ướp một ít muối, tiêu, sau đó chà đều cho thấm vào cá.

Hành tây cắt nhỏ và vài lát chanh rải đều vào khay nướng. Sau đó đặt cá vào khay. Rưới một lớp dầu xung quanh cá để khi nướng cá không bị khô.

Nướng 12 phút. Lật cá lại, để thêm 10 phút và rưới đều hỗn hợp nước xốt trên cá. Sau đó nướng lửa trên 6 phút nữa.

Trong chảo dầu nóng xào tỏi băm, hành tây và hành lá cho đến khi thơm. Cho một ít muối và tiêu rồi rải mỡ hành đều xung quanh cá nướng.

Cuộn với xà lách, dưa chuột thái lát, cá hồi và hẹ. Ăn với nước mắm chấm!

## Nước Chấm

Bỏ vào tô 11 muỗng cà phê đường, 2 chén nước nóng, ½ chén nước mắm, 1 quả chanh nước ép, 1 muỗng canh tỏi băm, 1 muỗng canh sốt sambal ớt tỏi và khuấy đều.

Recipe by: Mai Hoang

Photos by: Hannah Letnich & PHSKC

