

# SCUP



Scup (or porgy) from Massachusetts is an affordable, sustainable, healthy, delicious flaky white fish.

Scup can be eaten whole or filleted. Grill, bake or fry: it will cook quickly and have a mild flavor.

Please inquire about purchasing local scup.



O sargo de Massachusetts (em inglês *scup* ou *porgy*) é um peixe branco de escamas acessível, sustentável, saudável e delicioso.

O sargo pode ser consumido inteiro ou em filés. Grelhado, assado ou frito: ele cozinha rapidamente e tem um sabor suave.

**Informe-se antes de comprar nosso sargo.**

El sargo (o porgy) de Massachusetts es un pescado blanco de textura suave, asequible, sostenible, saludable y delicioso.

El sargo puede comerse entero o fileteado. A la parrilla, horneado o frito: se cocina rápido y tiene un sabor suave.

**Pregunte dónde comprar su sargo local.**

来自马萨诸塞州的腊鱼（或鲷鱼）是一种片状白鱼，经济实惠、健康、美味，且可持续发展。

腊鱼可以整条食用或切片食用。烧烤、烘烤或煎炸时很快熟透，味道清淡。

**请咨询如何购买本地的腊鱼。**

臘魚（或鯛魚）出自麻省，是一種片狀白魚，經濟實惠、健康、美味，且可持續發展。

臘魚可以整條食用或切片食用。燒烤、烘烤或煎炸時很快熟透，味道清淡。

**請諮詢如何購買本地的臘魚。**

Cá Scup (hoặc porgy) ở Massachusetts là một loại cá trắng có vảy, thịt rất ngon, tốt cho sức khỏe, nguồn cá tồn tại lâu dài, giá không mắc.

Cá Scup có thể ăn nguyên con hoặc phi lê. Nướng vỉ, nướng lò hoặc chiên: sẽ mau chín và có mùi nhẹ.

**Hãy hỏi mua cá scup ở địa phương.**

[MASS.GOV/MARINEFISHERIES](https://www.mass.gov/marinefisheries)

