

# 吃出健康的大蒜菜餚

雲林縣農會／廖素卿

△南區農業改場於3月28日舉辦轄區內特產的大蒜、綠豆、胡蘿蔔，舉行技術發表及品嚐會，廣邀區內的餐廳、超市、學校家政老師等數百人參加。技術發表會由省農林廳長孫明賢主持；而在農訓館舉行的品嚐會，則由農改場農村生活研究室的李月寶率同鄉鎮家政人員，以大蒜、胡蘿蔔及綠豆等做成一桌桌的宴席，款待所有來賓，熱鬧非凡。

近年來，國人對大蒜所具有的藥效，已有相當的認識，尤其中國名醫李時珍所著「本草綱目」上，記載大蒜對人體的功能有強力殺菌，可預防感冒，增加食慾、解酒、消除疲勞、增強體力、並能促進維生素B<sub>1</sub>的吸收；中國民間已流傳千年，世界各國科學家研究報告也證實，長期食用可收其神奇效用；營養學家艾洛拉博士說：「大蒜是一種營養極高的蔬菜，也是一種最完美的健康食品，它包含有Allistatin等多種抗生素、Glutathione、Garlicin及



大蒜品嚐會名菜之一——香蒜蒸肉(陳慶元攝)  
大蒜氨酸(Alliin)等。」但以大蒜做菜並加以變化，則尚不多見。

台南農改場場長陳榮五說，大蒜加熱後即不具蒜臭味，想吃大蒜強身卻又怕臭味的人，不妨烹煮後再食用，而且不致破壞有效成份。

品嚐會展出的大蒜名菜有：蒜頭燉雞、蒜頭燉雞、蒜拌黃瓜、清香炸蒜、蒜蒸粉肉、蒜香魚、糖醋香蒜等。

肥效長久 後勁十足

泰 國

T.C.O.

請認明商標

原裝進口 歷史悠久

**土壤改良** 最純正  
最佳有機質肥料

泰國 芭麻粕

含有成分：

|     |     |
|-----|-----|
| 氮   | 6%  |
| 鉀   | 1%  |
| 磷   | 2%  |
| 有機物 | 85% |

適應作物：

蘋果、梨、桃、葡萄、柑桔、蕃石榴、  
蘆筍、枇杷、檸檬、荔枝、蓮霧、茶樹、  
蕃茄、草莓、菸草、蔬菜、瓜類、豆類、  
甘蔗、婆羅、花卉、竹筍、中藥。

泰國芭麻油工業公司出品

台灣總代理 泰坦企業股份有限公司

請洽各地肥料商、農藥行、農會、青果社

經銷服務處：

(052) 541017 林木榮 (045) 874571 胡壽籃

(037) 663659 張金海 (089) 323997 鄒春菊