

## 農委會促銷國產大蒜 養生藥膳食譜大公開

文圖 / 歐美月

行政院農業委員會為促銷盛產的國產大蒜，於10月6日上午在台北晶華酒店舉辦「大蒜養生藥膳發表及品嚐會」，會中發表大蒜養生料理，展示國產大蒜及加工產品。農委會主任委員陳希煌、副主任委員李健全和陳武雄均與會，並邀請食品加工專家、雲嘉南地區農政單位及大蒜產銷人員蒞臨參加。

陳主任委員致詞時表示，目前我國經濟發達，科技進步，農業也要朝科技經濟發展，以提升農產品的附加價值。譬如說，若把大蒜當作一般佐料使用，他的價值不高，但如果透過醫學研究及食品加工之後，不僅大蒜本身的經濟價值增加，農業生產的附加價值也跟著提升。



農委會主任委員陳希煌促銷國產大蒜





農委會副主任委員陳武雄主持發表會



農委會輔導產業界推廣各式大蒜加工食品

→ 陳主任委員也特別感謝嘉義大學楊玲玲院長，由於她對大蒜的研究，讓消費者對大蒜有更深一層的認識，知道大蒜不只是一種一般的食物，更是一種能促進人體健康的營養產品。陳主委也呼籲，在此大蒜盛產的時候，物美價廉，希望大家多多採購。

根據農委會的資料，本年期國產大蒜種植面積為10年來最多的一年，約7,888公頃，較上年增加1,633公頃，總產量62,488公噸，農委會為協助農民促銷盛產的大蒜，除舉辦促銷活動、輔導加工及獎勵蒜球購貯外，特別委託嘉義大學生命科學院院長楊玲玲教授，進行大蒜機能性評估及推廣計畫，針對大蒜的生理和藥理活性從事養生藥膳的研究。

楊玲玲院長也在會中講話，她說她很榮幸接受農委會委託執行該項計畫，也很高興能把研究的成果與國人共享。楊院長說，大蒜的辛辣味很強，有明顯的抗病毒與殺菌的作用，根據藥理微生物研究，大蒜汁及大蒜浸出液均對細菌



大蒜加工食品油蒜酥食用方便

性感染的瀉肚子具有預防和抑制作用。楊院長也特別以大蒜原有的特性研究出預防感冒、減緩牙質過敏不適感、頭癬症狀改善及抑制兒童蟻蟲等方法。

「大蒜養生藥膳發表及品嚐會」除了舉行大蒜功效及養生藥膳發表、家庭藥膳DIY做法指導、相關加工產品展示外，同時現場提供五星級大蒜養生藥膳食譜，推出八道大蒜佳餚公開品嚐，受到各專家的肯定，農委會並將製成食譜廣為宣傳。

## 大蒜養生食譜

楊玲玲院長特別推薦的大蒜食譜：

### ● 旺蒜烤肉醬

材料：大蒜半斤、鳳梨1/4個、醬油、冰糖適量。

做法：大蒜洗淨去外膜，切成小塊，再加入鳳梨、醬油、冰糖，放入果汁機中攪拌成泥，即可食用。

### ● 黃金蒜

材料：大蒜、沙拉油。

做法：大蒜洗淨，風乾後去外膜，放入熱油中炸成香脆金黃，撈起，滴盡油滴後，可作為炒菜用或燉煮用。

### ● 香蒜麵包

材料：大蒜酥粉、植物性奶油、小餐包或法國麵包。

做法：(一) 大蒜洗淨去外膜，切成小塊，放入熱油中炸成香脆金黃，撈起，滴盡油滴，即得蒜酥。  
(二) 蒜酥放冷，用粉碎機打成細粉，裝入胡椒罐中。  
(三) 小餐包或法國麵包切片，塗上植物性奶油，上面撒以蒜酥粉後，放入烤麵包機中，烤香，即可食用。

### ● 大蒜糖漿

材料：新鮮大蒜50克，果糖漿50c.c。

作法：大蒜洗淨乾燥後，用刀壓扁，去皮後，用研鉢搗碎，浸於38C溫開水（100c.c.）中，一天服用5c.c.以預防感染。

說明：(一) 大蒜汁如上所述具有抗菌作用，但生食之辣味成分會刺激胃腸道，加入糖漿後可減緩刺激。當下痢且在山區中無其他藥物時，成人可每次服20c.c.，一天服用3次（每6小時服一次），直至痊癒為止。若沒有果糖漿，可以冰糖溶於溫水中作成糖漿。

(二) 若不適合口服者，亦可作10%大蒜汁，用灌腸方式，約停留肛門內10分鐘再排便亦可。



五星級大蒜養生美食