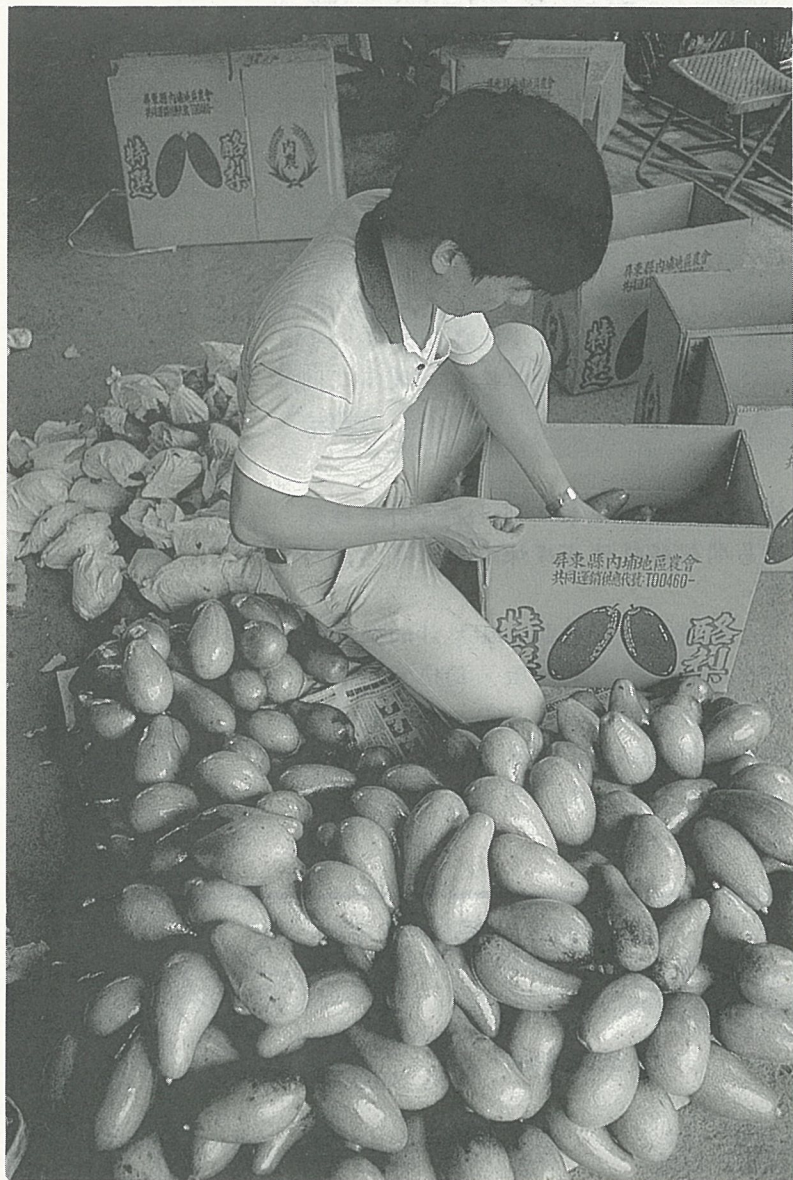


酪梨歐美時髦果品

本省值得計畫發展



本省氣候很適合
酪梨生長(曾石南攝)

不甜不酸水份少，似乎不怎麼好吃的酪梨，事實上是歐美國家現今最流行的高級食品，嗜食者愛它有如東南亞人愛榴槤一般，不吃不可呢！而對號稱美食王國的中國人而言，至今還無法充分認識與享受酪梨美味，豈非一憾？

台灣大學園藝系林樸教授表示，在歐美各國酪梨非常受到重視，新興酪梨事業在世界上如雨後春筍般爭相開拓，1976年的統計數字，全球酪梨產量為100萬公噸，面積80萬公頃。在1966年以前，歐洲市場從未見到酪梨，現在則是最時髦的高級食品。而日本近年來的年輸入量也已在100萬磅以上，可見得許多文化水準較高的地區，對酪梨的認識已大為改觀，需求亦日趨殷切。

林教授指出，就現代營養學的價值而論，酪梨聚合高礦物質含量如銅素、鉀素，但鈉含量則低，高蛋白質，油分不但含量高且品質更佳，零膽固醇，及含多種有價值的維生素及葉酸、豐富的纖維素等，所以營養學家視之為濃縮的營養水果。糖尿病人可以食用，也是素食者的營養補充品。

酪梨的特性較不適蒸煮，否則將失去原有風味及有損外觀，所以也不適合加工製罐，林教授說，目前在加州最熱門的是墨西哥式的酪梨吃法，稱為“瓜加莫拉”，即將酪梨做成醬，並加入胡椒、番茄等酌料之後，塗在三明治或漢堡上食用，這種酪梨醬有現成做好的新鮮品在超級市場上出售，每盒售價約7.5～1美元。

而反觀國內，酪梨的吃法還非常原始並有限，如此滄海遺珠，實為一憾，應該有人多研究一些適合國人口味的吃法，譬如最簡單的做成奶昔，為增添風味是否可以加入一點檸檬汁等。林教授提議，如果在台北市熱鬧的東區開一家“酪梨專賣店”，以高級時髦的形象推出各式各樣的酪梨食品，一定能吸引更多的消費者來欣賞酪梨，並帶動其消費量。

酪梨冰淇淋/果凍

酪梨冰淇淋

材料：酪梨 2 個、雞蛋 4 個、鮮奶 4 杯、糖 1 ½ 杯、太白粉（質優）2 大匙。

作法：酪梨去果核及皮，蛋去殼後，將所有材料放在攪拌器內攪打 4～5 分鐘充分混合後，倒進冰淇淋打拌器中，打成冰淇淋狀，或送往冰淇淋店代打均可。做出來的冰淇淋呈淡綠色，非常漂亮。

酪梨果凍

材料：酪梨 1 個、洋菜半兩、水 6 杯、小紅莓果汁 ½ 杯、糖 ½ 杯。

作法：1. 酪梨洗淨，去果核及皮，切片備用。

2. 洋菜先泡水 30 分鐘後撈起，加入 6 杯水煮沸後，加糖、小紅莓果汁煮沸，最後放入酪梨片，倒入模型內，待冷入冰箱冰涼後供食。

台南區農業改良場提供

→ 本省無論北、中、南區，高山或平地，在氣候上皆適合酪梨生長，在其他水果供需量已達飽和的時候，酪梨是值得投資的水果，但林樸教授特別強調，若要發展酪梨就一定要整體有計畫的發展，無論栽培研究、產銷組織、推廣工

作、銷售路線等，一定要整體計畫性的來作，才能使酪梨事業化、商品化，而不是單由零星果農各自為政，最終落得銷售無門。先進國家酪梨事業建立之模式或先例，將值得我們觀摩與仿效。

（沈）

存款到臺銀

安全可靠 利率高



號〇二一段一路南慶重市北台：址地 行總
八八三七四一三·七七三七四一三：話電
馬 金 澎 台 佈 遍 構 機 支 分