

# 夏日盛產瓜果 嚐鮮趁現在

文圖／侯惠茹

行政院農業委員會為促銷夏季盛產瓜果，特別於日前舉辦一場「夏日盛產瓜果品嚐會」，由農委會主委李金龍親自主持，邀請營養專家李寧遠教授解說木瓜、西瓜及洋香瓜三種瓜果的營養成分，並請來有「食神」美譽的駱進漢主廚，展示以瓜果入菜的12道美味料理，以及免費的現榨果汁試飲，期望透過傳播媒體的報導，讓消費者了解國產瓜果營養價值和創意吃法，支持台灣農業，增加農民收益。

台灣四季有數十種的水果上市，消費者的選擇十分多樣化，尤其在炎炎夏日，走進超市或水果攤，琳瑯滿目的水果立刻映入眼簾，不僅價格實惠，營養美味一點也不輸給進口水果。台灣的園藝生產技術進步，農業研究單位為提供消費者更多選擇，近年來積極研發選育各種果品，已有顯著成效，例如：木瓜已選育出台農2號、5號及6號新品種，可利用網室栽培周年生產，品質優良不在話下。西



夏季盛產瓜果



主委展示方型西瓜

瓜不但有新品種問市，更有精緻栽培的「方型西瓜」，不僅造型奇特，更是送禮的好選擇。洋香瓜香嫩多汁，連外國人都知道，每年有超過2000公噸的洋香瓜外銷到新加坡。

營養專家李寧遠教授說，台灣盛產瓜果維生素與礦物質的含量豐富，可以均衡飲食，促進生長發育，並可增強免疫力，除可直接食用，也可入菜。被餐飲界稱為「食神」的駱進漢主廚，發揮創意與廚藝，為現場來賓表演三道瓜果入菜的料理，並展示12道精心研發的瓜果料理，除了讓人驚嘆他出神入化的廚藝，也讓大家見識到瓜果料理的豐富。知名的果汁吧業者將鮮採瓜果榨汁，調製成新口味的健康養生飲料，由於風味獨特，受到大家的歡迎。

夏季盛產瓜果，價格實惠又營養，希望大家多多支持台灣農業，共同分享農民豐收的喜悅。



▲瓜果料理（泰式西瓜皮）