

蔬果降暑 18 招 · 蘇子冰法全都錄

到了夏季，天氣酷熱難耐，怎麼吃才健康又消暑？農委會與德霖技術學院合作，推出《蘇子冰法》蔬果食譜「涼」方，教導民眾使用當令蔬果自製清涼飲品，清爽一「夏」。有興趣的民眾可上農委會網站 (www.coa.gov.tw) 下載降暑 18 招秘笈。



蘇子達人秀

蔬菜及水果是我們日常生活中不可或缺的食物之一，為鼓勵國人多選用國產生鮮蔬果來均衡營養，農委會推行「天天五蔬果、低脂高纖飲食」活動，教導民眾以時令水果搭配蔬菜，在家輕輕鬆鬆 DIY，自製營養、養生、美容兼具的清涼飲品。

農委會主委蘇嘉全說：「蔬果極究營養之菁華，創力為導，活力為源，魅力為用，夏之盛物也。」為均衡國人飲食，農委會特地與德霖技術學院餐飲管理系合作，精心設計製作《蘇子冰法三力秘笈》降暑 18 式，依不同年齡層族群需求設計，分有「創力篇」、「活力篇」及「魅力篇」，並替每種冰品評鑑創意、活力與魅力指數供民眾參考。

蘇主委進一步表示，依中醫五行觀念，國人每日應吃 3 份蔬菜及 2 份水果，並選擇青、紅、黃、白、黑 5 種顏色蔬果，以

產生相生之循環，即五臟獲得滋養，人體便自然健康，精力充沛。



「蘇子冰法」秘笈揭開儀式

產生相生之循環，即五臟獲得滋養，人體便自然健康，精力充沛。

《蘇子兵法》秘笈揭開記者會當天，台東縣、台南縣、高雄縣大樹鄉等農會，也大力推銷其生產的各式水果冰棒，其中最引人注目的是玉井鄉農會開發的愛文芒果切丁。玉井鄉農會表示，芒果切丁冰冰的吃，如同吃冰淇淋一般；退冰後吃猶如吃鮮果一般，依然保有芒果風味與鮮度，推出後很受歡迎，更成了外銷日本的新主力。



芒果切丁

活動中，蘇主委也扮演「蔬果達人」親自示範以 2 份水果及 3 份蔬菜搭配而成的低脂高纖「健康滿檔」蔬果冰，創力、活力及魅力百分百。

清涼飲料及冰品為時下年輕族群夏季的消暑聖品，消費市場潛力無窮，但市售產品種類繁多，品質參差不齊，如何選擇最佳產品？農委會表示，色相俱佳的蔬果冰品製作方法已刊登在農委會 (www.coa.gov.tw) 網站上，民眾不妨自行下載，依秘笈在家自製衛生安全又含有蔬果營養的清涼品享用。