

YO! YO! 柚! 台灣文旦大集合

闔家團圓的中秋佳節月餅及烤肉吃多了，在假期結束之後可能又胖了好幾公斤，這時候高纖富含維他命 C 的文旦柚就可以登場了！

文旦是中秋節最佳應景水果，帶有月圓人團圓的節慶風味，為了讓消費者品嚐清爽、甜美的柚子，全台 34 個農會特別組成「台灣文旦聯盟」，展開文旦推廣。聯盟總召集人、花蓮瑞穗農會總幹事魏清河說，東部文旦汁多肉 Q、南部文旦味道甘甜、肉質綿密，中北部文旦則是酸甜爽口、肉質柔軟，民眾可依個人喜好口感，選擇不同產區的文旦。

農委會副主委胡富雄說，今年文旦預估總產量為 62,000 餘公噸，比上年產量減產 15%，若與前 3 年平均年產量比較，則減產 18%，但即使如此，今年的文旦仍維持與去年相同的價格水準，並不因減產而漲價，民眾可以利用文旦盛產期多多選購！

記者會上，聯盟邀請營養師謝宜芳示範各項文旦養生料理。謝宜芳表示，文旦富含維他命 C，有助於減少人體吸收經常加在肉品中有可能致癌的亞硝酸鹽，且文旦中的果膠能降低膽固醇與血脂肪，纖維質能清腸胃、預防便秘，愛美又怕胖的



胡副主委(右3)、廖安定處長(左3)與台灣文旦聯盟總幹事一同行銷台灣優質文旦

朋友們，可以利用簡單又具巧思的柚美人輕食來迎接一個輕盈又美麗的秋天。

台灣文旦聯盟的文旦，糖度都在 10 - 13 度間，重量介於 450 - 550 公克，民眾只要認明台灣文旦聯盟標章，絕對都是有品質的文旦；

挑選時盡量選擇外形上尖下寬的柚子，表皮摸起來薄而光潤，毛孔越細越好。消費者可洽詢聯盟各區分會訂購。台灣文旦聯盟：03-887-1044 (瑞穗鄉農會)，蘭花文旦策略聯盟：03-852-3181 (花蓮縣農會)、03-951-4720 (冬山鄉農會)，苗栗區文旦策略

聯盟：037-921-715 (西湖鄉農會)，台南區文旦策略聯盟：06-572-2007 (麻豆鎮農會)。



營養師謝宜芳示範各項文旦養生料理