



陳主委、謝縣長暨與會貴賓共同推薦低鹽又完全不含防腐劑的料理包

即食養生新“煮”張

—吉安鄉農會自產自銷即食餐包

文圖 | 陳建智

花蓮縣吉安鄉農會在花蓮區農業改良場的輔導下，結合縣內無毒農產品、優質純淨的好水、安全衛生的 CAS 畜肉產品，再加上來自原住民的飲食智慧，開發出「勇士湯」、「卡菇陸」及「瑪納」3 種即食餐包，只需放在熱水中 5 分鐘，就能立刻享用。吉安鄉農會總幹事徐永滿說，即食餐包定價 1 包 60 元，至 1 月 31 日止推出買 5 送 1 優惠活動，消費者可上網訂購 (<http://www.ji-an.org.tw/shop/home/index.asp>)。

日前，吉安鄉農會為了推廣「勇士湯」、「卡菇陸」及「瑪納」等 3 種即食餐包，特於農委會 1 樓記者室，舉辦「無毒農業在花蓮·即食養生新“煮”張」養生即食餐包產品發表記者會。記者會當日更有來自花蓮的原住民朋友帶來「原味產品養生秀」，還有知名營養師謝宜芳到場介紹即食餐包的營養價值與養生功效。

吉安鄉農會總幹事徐永滿說，「勇士湯」、「卡菇陸」、「瑪納」3 種湯包，

是結合了飲食智慧與現代人的口味偏好，所開發出的即食餐包，具有天然、低糖、低鹽、低脂、無防腐劑、易消化吸收、柔軟易咀嚼的特色，所添加的樹豆、山苦瓜、山藥零餘子，更可提供豐富的營養補充。即食餐包採用真空包裝、高壓滅菌等加工製程，放置在常溫下可長期保存；烹調方式簡單便利，無須瓦斯在寒冬中就能輕鬆享用熱騰騰的養生料理！

為了行銷縣內農業，當天花蓮縣縣長謝深山親自出席掛保證。謝縣長強調：「3 款即食餐包使用的食材完全合格標準、零污染，消費者可完全放心。」徐總幹事說，目前吉安鄉農會積極洽談合作通路，其中以老人安養院、做月子中心、網路銷售宅配為通路目標之一，未來也對個別餐廳進行推廣，讓更多民眾可以輕鬆享用到。



熱呼呼的即食料理散發一股難以抗拒的清香，讓人忍不住再來第二口



勇士湯

採用花蓮好山好水土地栽種的無毒樹豆（馬太鞍豆），結合頂級豬腳，所燉煮出的樹豆餐包，是原住民部落中，勇士們保持精力的料理之一。根據研究指出，每 100 克的樹豆含有粗蛋白質 19.4 克、鋅 2.8 毫克、鐵 2.8 毫克、維生素 E 7.4 毫克、維生素 B₁ 0.76 毫克、維生素 B₂ 0.2 毫克，並富含高抗氧化物質，擁有相當高的營養價值。

卡菇陸

「卡菇陸」在阿美族語中，是山苦瓜的意思，卡菇陸即食餐包就是採用花蓮二號山苦瓜，加上優質排骨精燉而成。經科學證實山苦瓜含維生

素 C、膳食纖維、粗纖維、葉酸等營養元素，另含有磷、鈣、鎂等多種礦物質，更富含苦瓜特有的苦瓜素，是近期熱門的養生保健食材之一。

瑪納

「瑪納」湯包是指加入花蓮三號山藥的零餘子，所熬煮的山藥排骨湯。零餘子外觀為棕褐色、含蛋白質、氨基酸、膽鹼、尿囊素、維生素、礦物質、粘質多糖體等，蘊藏著豐富珍貴的養生滋補保健成分，其粒徑大小最適加工利用。其保健元素經研究分析，膽鹼、鋅元素、總多元酚類及超氧歧化酶活性等，其含量均高於一般蔬果類產品。☞



花蓮縣吉安鄉農會積極朝多元化方向經營，3種即食餐包是農會主推商品