



熟成的黑蒜頭，甘甜無蒜臭刺激味，將推廣於藥膳等美味料理

黑蒜頭，「蒜」你厲害

文圖 | 林麗娟

「蒜」你厲害！繼金門、雲林研發出熟成的黑蒜頭之後，台中也低溫發酵出黑蒜，比起普通蒜頭，沒有難聞的刺激味，用於入饌，可取代人工甘味劑，美味可口，值得推廣。

熟成黑蒜頭是經過嚴格挑選生蒜，在嚴密控制一定溫度和濕度下，

經過 15 天的低溫自然發酵後，再經由另 15 天的熟成乾燥程序，將其中刺激性的蒜素轉化為低刺激性含硫化合物，產生人體必需攝取的胺基酸、多種維他命及微量元素等，顏色也由白轉黑，營養成分升級，價值更珍貴，蔚為健康食品新翹楚。

與一般的生蒜相比，黑蒜頭少了臭味，多了甜味，用手輕輕撥開蒜頭外膜即可食用，不但口感不辛辣，蒜臭味也消失了，就如蜜棗般香 Q 彈牙，還可利用它的天然胺基酸及果寡糖來煮湯炒菜，是一種健康的調味劑。最為人稱道的是，黑蒜頭溫和不刺激腸胃，更容易被人體吸收，抗氧化能力大大增強，輕輕鬆鬆就可滋補養氣，達到活力強身的功用。【豐】

農園豐收，農民開懷 「回歸田園」耕耘有成

文圖 | 蔡佩娟

因應失業潮，高雄縣政府推出「回歸田園」專案，實施半年後，經過學員辛勤耕作，目前大寮農園正值茄子與甜椒的採收期，每分地約可採收 2,500 台斤作物，近日在批發市場頗受青睞，平均價格不錯，投資成本逐漸回收，農民笑開懷。

全球經濟不景氣，紛紛爆發失業潮，高雄縣府特別推出「回歸田園」專案，承租大寮鄉 25 公頃與橋頭鄉 18 公頃的台糖土地，分為一般農法區與自然農法區，提供約 200 名失業學員自力更生，每人可分得 2 分地，

承租期限為 2 - 3 年。

「回歸田園」專案實施半年以來，經過學員辛勤耕種、並度過莫拉克風災摧殘，近來不少學員陸續收成農作物，除了冬瓜外，目前大寮農園正值茄子與甜椒的採收期，每分地約可採收 2,500 台斤作物，收成不錯，學員們初嚐收穫的樂趣，笑稱自己是「開心農民」。

高雄縣政府農業處長張清泉表示，經過半年來的磨練，學員栽種技術明顯提升，品質更有保障，收益也逐漸提高，農業處將全力改善耕作環境，並聘請專家學者指導，提升學員的技術及信心，讓收穫更為豐碩。【豐】



大寮農園的茄子正值採收期，學員歡喜收穫