

資料來源／行政院農委會

96年「十大經典好米」揭曉



蘇主委與十大經典好米得主一同為博覽會主持開幕儀式（陳建智/攝）

農委會將93年開始辦理且備受各界高度關注與重視的「全國稻米品質競賽活動」，自今年起轉型為「十大經典好米」選拔。在全國各地鄉鎮與農民踴躍參與下，計有43個鄉鎮舉辦初賽，選拔出代表參加全國競賽，角逐十大經典好米榮耀。43位稻作菁英的稻米，經過第一階段品質檢驗及儀器分

析，以及第二階段的外觀性狀與食味官能評鑑，評選出十位得獎人。

96年「十大經典好米」得獎者分別為：台中縣大甲鎮陳隆安農友(高雄145號)、台中縣霧峰鄉蘇明溪農友(台農71號)、彰化縣竹塘鄉張茂盛農友(台梗9號)、雲林

縣荊桐鄉鍾淑美農友(台農71號)、嘉義縣布袋鎮莊茂雄農友(台南11號)、嘉義縣義竹鄉翁文學農友(台南11號)、台南縣新營市沈建益農友(台農71號)、高雄縣大寮鄉陳林金蕊農友(高雄145號)、屏東縣新園鄉林智勇農友(高雄145號)、台東縣台東地區王國權農友(台梗2號)等十位農友。 

資料來源／苗栗區農業改良場

「野生稻基因多樣性」教育活動

農委會苗栗區農業改良場為配合「台灣野生稻在環境教育上之應用」產學合作計畫，辦理「野生稻基因多樣性」教育活動，在苗栗苑裡「有機稻場」舉辦1日教育活動，歡迎學校團體踴躍報名。

苗栗場近年來積極從事「野生稻」的復育與研究工作，去年起與「有機稻場」產學合作，設立野生稻示範區，進行野生稻復育與棲息環境的研究工作。今年「有機稻場」在苗栗場協助下，將「野生稻」的探索成果，設計成「尋訪水稻家族」以及「生物萬花筒」1日活動方案，自5月底起陸續推出7場次頗受好評。



有機稻場的野生稻示範區

有興趣的民眾歡迎上網：

(<http://www.mdais.gov.tw>或<http://www.organic-farm.org.tw/>)查詢，或電洽「有機稻場」工作人員(037-743000)。 

資料來源／花蓮區農業改良場

開發養生即食餐包

勇士湯 · 瑪納 · 卡菇陸

農委會花
蓮區農

業改良場經數
年研究開發，
已成功開發
「勇士湯」、
「瑪納」、「卡
菇陸」3種即
食餐包，產品
採鋁箔立袋新

作物熬煮，再加入最頂級「4點筋豬腳」，經
真空包裝、高壓滅菌製程。

取花蓮3號山藥的零餘子，作為即食餐
包之食材，並取名為「瑪納」即食餐包。山
藥零餘子味甘溫、無毒、主補虛、強腰腳、
食之不饑，功用強於山藥。花蓮場取山藥零
餘子及網室排骨等食材，研發「瑪納」即食
餐包產品，滿足國人消費需求、增加農民收
入。

山苦瓜在阿美族之族語稱為「卡菇
陸」，因山苦瓜富含特殊養生保健元素，為
開發銀髮族養生餐包最佳食材。利用花蓮1
號山苦瓜為食材，加入網室排骨，應用新興
加工技術，成功開發「卡菇陸」即食餐包產
品。





勇士湯 瑪納



卡菇陸

式樣包裝，不但食用簡單方便，又可在室溫
中保存1年以上，食用時只要將產品整包放
入熱水5分鐘即可。

「勇士湯」即食餐包產品，利用新鮮樹
豆，添加保健作物，高湯以天然蔬果及保健



成熟的栗子果實

文圖／林立宏

黃金板栗上市

嘉義縣中埔鄉是全球緯度最低、產期最
早的栗子產區，所生產的「黃金板
栗」，年產量約12萬台斤，成熟的果實飽滿
肥美，果肉金黃香甜誘人，品質較市坊上的
糖炒栗子更佳，是秋冬季節的滋補美食。

中埔鄉栗子產銷班高天祿班長指出，栗
子的食用方法，除「糖炒栗子」外，一般家
庭料理栗子時，可以在栗子的種殼上，用子
或剪刀，劃剪一道裂縫，以防止加熱時發
生爆裂，再放進烤箱或微波爐內，約經15 ~
20分（視栗子大小粒而定）即可，如想增添
栗子的「味道」，可事先浸泡在鹽水或糖水
內，撈起瀝乾後再烘烤。也可以把栗子的種
殼剝掉，將核仁與白木耳、紅棗等，一起加
入清水煮熟後，再放進冰糖，即成為一道清
爽可口的養生栗子甜點。

至於以栗子入菜的方式，可事先把雞塊

或排骨燉熟，再放入栗子核仁，一同燒煮約
10分鐘，即成為美味可口、別有風味的栗子
雞或栗子排骨。

中埔鄉栗子產銷班提供最簡便的是「水
煮栗子」，將栗子洗淨，放進鍋子（深底
鍋、炒菜鍋都可以）裡，注入清水，水量必
須淹過栗子，煮至水沸約15~20分鐘，期間
要翻動2~3次，以求每顆栗子都能煮得均
勻。水煮的栗子，風味不遜於糖炒栗子，剝
開種子的外殼，即露出乳黃色或金黃色的核
仁，入嘴後，酥酥鬆鬆，有股甜甜、香香的
滋味，味道甜美可口。

中埔鄉農會方清居總幹事特別推薦「鹽
酥栗子」，1斤栗子與半斤食用鹽混合後，在
炒菜鍋內，用中火拌炒約20分鐘，趁熱即可
食用，風味口感別具特色。



高天祿班長(05)253-0087 林家栗園(05)253-5585