

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

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

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。



文圖／林立宏

黃金板栗上市



成熟的栗子果實

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，品質較市場上的糖炒栗子更佳，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，用刀子或剪刀，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，入口後，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