

無花果入菜 養生又美味



1 本場研發之無花果特色餐，養生又美味

2 無花果品嚐會中，侯場長(中)展示無花果鮮果及加工品

3 吳淑靜教授說明無花果的營養與保健效能



本場於3月17日在農業推廣課大廳，辦理「無花果料理品嚐會」，向媒體記者介紹無花果的養生保健功效，並說明無花果除鮮食外，還能入菜，成功開發出料理特色餐，在當天提供品嚐，與會者都讚不絕口。

品嚐會當天除了由本場雲林分場孫文章主任，就台灣無花果栽培現況進行簡單介紹，並聘請嘉南藥理大學保健營養系教授吳淑靜，針對無花果的營養與保健效能進行專題演講。吳教授指出，無花果含極高膳食纖維與鉀、鈣等礦物質、維生素、蛋白質、17種人體必需胺基酸、花青素、植物多醣等，無膽固醇、脂肪，國外實驗證實有抗氧化、促進新陳代謝及改善腸胃道消化功能。

由推廣課課長李月寶研發的無花果料理，包括蝦鬆、烘蛋、焗烤、炒米粉、豆腐煲、東坡肉、糖醋魚、三明



治、養生排骨、涼拌沙拉與西式濃湯等美味佳餚，運用多種烹煮方式，生、熟皆宜，可應用於日常膳食。

無花果又名映日果、奶漿果，為桑科落葉灌木或小喬木。原產亞洲西部小亞細亞、歐洲地中海沿岸，如阿拉伯、埃及、印度、錫蘭、馬來西亞和美洲。臺灣早在1915年引進種植，目前經濟栽培面積不大，主要分佈於雲林縣內。本場研究將無花果利用設施栽培，隔離防止鳥害及病蟲害，降低農藥污染，並以有機養液代替化學肥料，生產優質之高品質產品，配合低溫物流，將最新鮮無花果供應消費大眾。

【文/黃惠琳 圖/黃鵬戎】