



本場辦理家政推廣人員專業訓練 推動國產米食與蔬菜在地消費

文／張惠真 圖／張惠真、孫培賢

本場為增進家政推廣人員專業知識及工作連繫，提升輔導家政班運作能力，每年均舉辦臺中區家政推廣人員專業訓練，本年度為配合推動國產米食與蔬菜在地消費，於3月3日辦理一場訓練，共有轄區農會家政督導、指導員及家政班長共127人參加。

訓練首先由推廣課林錦宏課長說明本次訓練的目的並表歡迎之意，接著由本場張場長致盛專題演講「氣候變遷對農業生產環境之影響」，說明氣候變遷對臺灣農作物生長、產量、病蟲害生態及生產區之影響，國人都應體認氣候變遷之危機做好節能減碳，例如隨手做環保、節約用水用電，並推動在地消費，降低食物碳足跡。增加對國產農產品之消費，可減少過度依賴長途運輸的進口食品，除為維護國家糧食安全盡一份心力外，並可活絡農村經濟，維持生態平衡。

蔬菜專家蕭政弘助理研究員接著介紹「甘藍的營養與選購」，甘藍（俗稱高麗菜）為目前臺灣栽培面積最大之葉菜，營養成分每百公克含有33毫克之維生素C，其中以葉球中心部之含量最高，另含有大量之維生素U(cabbagine)，可預防胃潰瘍，而異硫氰酸酯(Isothiocyanates)及吲哚(Indoles)可抑制細胞癌化發展及癌細胞的分裂與生長，其大量的纖維質可促進腸胃蠕動，除了營養價值高、耐儲藏，每年11月到隔年3月所生產之高麗菜口感好、品質最佳，經濟又實惠，大家可以多多選

購。張惠真副研究員則說明稻米之所以能成為國人的主食，是因為它不僅能提供營養需要，烹煮方便、食味較淡易與其他食物搭配、可變化各種不同的米食加工製品為其特色，而且是本土化、不用仰賴進口，價格大眾化、人人消費得起。依衛生署每日營養素攝取量建議，熱量及三大營養素分配比率，人體每日所需熱量58-68%應從醣類供應，而醣類主要來源為五穀根莖類，「米食」則為國人最適合的主食及熱量來源。

中午由劍門休閒農場陳莉慧老師介紹如何將當地蔬菜與米食烹調出可口的佳餚並提供品嚐，接著大葉大學生物科學技術系謝玉玲老師示範教導高麗菜泡菜、高麗菜封、高麗菜捲、高麗菜乾、高麗菜煎餅、高麗菜飯糰、五色飯丸、燒肉飯糰握壽司、紅豆餅飯等烹飪技巧。

在熱絡的學習後，大家對國產米食及高麗菜之營養與烹飪技巧更深入的認識，也期望參加人員能成為推廣的種子教師，教導更多的家政班員，多多利用臺灣好米與當季蔬菜，帶動在地消費習慣。



張場長致盛專題演講「氣候變遷對農業生產環境之影響」



高麗菜與米食創意料理示範教學



高麗菜封



五色飯糰



紅豆餅飯



高麗菜泡菜