

# 在地特色農產品利用-油甘養生入菜研習

文、圖/楊美鈴



▲ 油甘養生入菜研習大合照

本場為促進轄區特用作物-油甘之產業價值及利用，特於11月23日辦理「在地特色農產品利用-油甘養生入菜研習」，邀請田媽媽及家政班員及休閒農場等，共計

48人參與。

油甘果肉酸澀但咀嚼後清香回甘，可促進唾液分泌。油甘傳統多為鮮食，鹽漬後作為蜜餞食用，也可泡茶、鮮榨果汁、甚至將鮮果加入料理，其滋味是阿嬤熟悉的味道。本次研習課程特聘請石門客棧張玉麗（田媽媽）指導如何利用油甘融入料理，以清蒸、燉煮、涼拌及醃製等方法添加於湯品、肉品及蔬果膳食中，並示範「紫蘇油甘苦瓜封」、「油甘蒸魚」、「和風油甘佐蔬果」、「油甘燉雞」等食譜。品嚐後即讓人有減少油膩及促進食慾的感受。

課程中請本場賴助理研究員瑞聲介紹

油甘近年來國內外科學研究及推動產業之發展；並說明油甘兼具鮮食及膳食利用，有極佳的抗氧化能力，是養生保健的好食材。

透過共同交流研習，使班員們了解油甘的特色及養生保健功效，並期結合班員們的巧思及創意，研發更多創新的特色油甘料理，使油甘成為農業生態旅遊的新元素，讓更多消費者感受到油甘養生保健效果。



▲ 油甘料理教學



▲ 油甘成果分享



行政院農業委員會  
動植物防疫檢疫局

## 全力防堵非洲豬瘟

守護美味國產豬，請務必遵守：

- ❌ 不要自國外攜帶肉類產品入境
- ❌ 不要自國外網購肉類產品寄送臺灣
- ❌ 不要到國外畜牧場所參觀



我可以在  
冷凍豬肉存活  
1000天 😊

自疫區攜帶  
生肉熟肉  
皆罰1萬5千