



**OREGON
DEPARTMENT OF
AGRICULTURE**



為您介紹...

奧勒岡州營養美味的莓果

奧勒岡州的莓果享有盛名。奧勒岡州以藍莓、黑莓、馬里恩莓（又譯紫藍莓）和覆盆莓聞名，此外還有生產蔓越莓、草莓、奇異莓（又譯袖珍奇異果）、鵝莓（又譯燈籠果）和醋栗。奧勒岡州西部肥沃的土壤及溫和的氣候非常適合莓果生長。

奧勒岡州優質莓果遠近馳名

在各州當中，奧勒岡州莓果的數量和品質都名列前茅，每年在佔地 20,000 英畝（8,000 公頃）的土地上生產超過 2.76 億磅（125,000 公噸）的莓果。奧勒岡州立大學（OSU）與美國農業部（USDA）合作，展開了一項特殊的莓果育種計畫，以增強種植者因應不斷變化的市場、氣候和整體需求的能力。這項創新的合作為奧勒岡莓果繼續引領全美品質與產量奠定了基礎。

奧勒岡州莓果的主打星

藍莓是奧勒岡州產量最高的莓果。奧勒岡州約有 320 位農民種植藍莓，在 6 月到 9 月的產季中，這些藍色寶石會送達 20 個國家的顧客手中。奧勒岡州的覆盆莓、黑莓和品種相近的莓果因其濃郁、甜美的味道和對健康的好處而備受推崇。奧勒岡州生產的黑莓、馬里恩莓和黑覆盆莓數量居全美之冠。若要進一步瞭解奧勒岡州最為人知的莓果，請參閱奧勒岡州藍莓和覆盆莓/黑莓的獨立資訊頁面。

莓果雖然體積小，但富含對人體健康非常重要的維生素、礦物質和抗氧化劑。



別錯過奧勒岡州其他美味的莓果

蔓越莓（學名：VACCINIUM MACROCARPON）

奧勒岡州的南部海岸擁有很長的生長季節，所生產的頂級蔓越莓比其他地區的蔓越莓更甜，顏色也更紅。奧勒岡州的 128 名蔓越莓農每年在 2,800 英畝（1,133 公頃）的土地上種植超過 6,000 萬磅（2 萬 7 千噸）的蔓越莓，使奧勒岡州成為蔓越莓產量第三大的州。近 95% 的蔓越莓被加工成為果汁、醬料和蔓越莓乾。蔓越莓富含纖維、維生素 C 和其他營養素，有助於預防尿路感染、癌症和心臟病等健康問題。

草莓（學名：FRAGARIA × ANANASSA）

奧勒岡州多汁的草莓以其香甜滋味而聞名。事實上，由於這些草莓的高甜度，採摘後只能保存幾天，因此大多數奧勒岡草莓在採摘後都立即進行個別快速冷凍（IQF），以保有草莓的風味。這些個別快速冷凍香甜草莓是製作冰淇淋等美味產品的必需品。

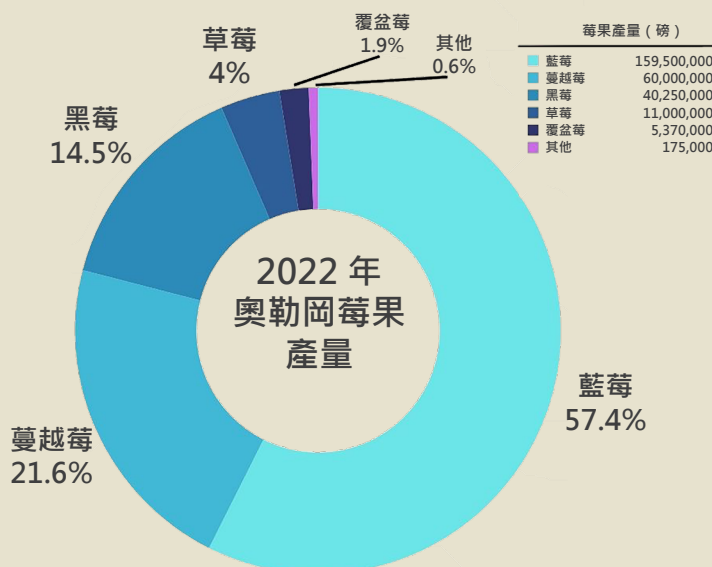
奧勒岡州的草莓都是當季完全成熟後採摘。在 5 月到 9 月期間，奧勒岡州的 300 座農場（1,100 英畝或 445 公頃）收成了 1,100 萬磅（5 千噸）的水果。

奇異莓（學名：ACTINIDIA ARGUTA）

奧勒岡州是奇異莓的主要產地。奇異莓內部的果肉看起來和毛茸茸的奇異果相似，也有同樣的甜味，但比奇異果小得多。表皮光滑，可以無需削皮便直接食用。奧勒岡奇異莓在夏末採收，大多數以鮮果形式銷售。

醋栗（學名：RIBES RUBRUM）和鵝莓（學名：RIBES）

醋栗和鵝莓生長於奧勒岡州，但很少新鮮食用。其酸酸甜甜的味道非常適合製作果醬、果凍、果汁、糖漿和派餅。這些水果含有豐富的維生素 C，味道酸甜濃郁。



資料來源：2022 年美國農業普查

瞭解更多

奧勒岡州草莓委員會：
oregon-strawberries.org



**OREGON
DEPARTMENT OF
AGRICULTURE**

農業發展與行銷計畫

635 Capitol Street NE
Salem, OR 97301-2532 USA
503-986-4725
Ag.Market@oda.oregon.gov
Oregon.gov/ODA