



OREGON  
DEPARTMENT OF  
AGRICULTURE



隆重推介.....

## 俄勒冈州蓝莓

**品质卓越、新鲜可口、风味独特、甜美诱人！**

俄勒冈州蓝莓以始终如一的高品质赢得卓越声誉，成为该州的明星农产品。优良声誉加上公众对其健康益处认知的不断提高，大大推动了俄勒冈州乃至全球对蓝莓的需求。俄勒冈州的种植者顺势而为，使该州的蓝莓产量呈指数级增长。这些美味的蓝色瑰宝已成为俄勒冈州最重要的浆果作物。

### 精心种植，严格把关，品质卓越

俄勒冈州的蓝莓种植者在种植和收获过程中精益求精，力求满足客户的各项要求和期望。俄勒冈州蓝莓经过严格的质量检测，确保达到或超越美国农业部 (USDA) A 级水果质量标准。

### 俄勒冈州蓝莓的四大亮点

1. 蓝莓总产量从 2012 年的 7,570 万磅（3.43 万吨）飙升至 2024 年预计的 1.65 亿磅（7.5 万吨），增长超过一倍。
2. 俄勒冈州蓝莓现已销往全球 20 多个国家和地区。这充分体现了全球市场对俄勒冈州优质蓝莓的高度认可。
3. 俄勒冈州约有 320 家蓝莓种植户，平均每家农场占地约 20 英亩（8 公顷）。
4. 每年 6 月至 9 月，俄勒冈州农民收获超过 20 个品种的蓝莓。每种蓝莓都有独特的风味、果实大小和最佳采摘时间。



蓝莓被誉为“超级食品”，  
富含维生素、矿物质和抗氧化剂，  
而且热量很低。

## 俄勒冈州蓝莓的健康功效

蓝莓助您保持健康活力、身材曼妙、头脑敏锐，还能让您心情愉悦！

**增强免疫力**—蓝莓富含抗氧化剂，有效提升人体免疫系统功能。

**保护视力**—蓝莓可有效延缓年龄引起的视力退化。蓝莓中的类胡萝卜素和类黄酮是维护眼睛健康的关键营养素。

**抗衰老**—蓝莓中的蓝色色素有助于预防疾病，延缓衰老。

**增强脑力**—经常食用蓝莓可提升学习能力、运动技能和记忆力。

**保护心脏**—蓝莓汁有助于降低“坏”胆固醇水平。

**抗癌**—蓝莓具有抑制癌细胞扩散的作用。

**促进消化**—蓝莓富含膳食纤维，有助于改善消化系统功能。

## 蓝莓的多样化应用

蓝莓不仅是传统甜点中的珍贵食材，如今更被广泛应用于各种饮品、零食和美味佳肴中，不仅能增添风味和色彩，还能提升食品的整体营养价值。

曲奇  
浓缩汁  
蛋白能量碗  
松饼  
煎饼和华夫饼  
派和蛋糕  
能量棒和什锦果干  
三明治和卷饼  
婴儿食品  
谷物麦片  
果酱  
装饰配料和糕点馅料  
冻糕  
果汁和果味饮料  
沙拉  
冰沙  
冰淇淋  
酱汁  
面包



## 了解详情

欲了解更多信息（包括美味食谱！），请访问：

俄勒冈州蓝莓委员会：

[oregonblueberry.com](http://oregonblueberry.com)

10/2024

## 农业发展和营销计划

635 Capitol Street NE  
Salem, OR 97301-2532 USA  
503-986-4725

[Ag.Market@oda.oregon.gov](mailto:Ag.Market@oda.oregon.gov)  
[Oregon.gov/ODA](http://Oregon.gov/ODA)



OREGON  
DEPARTMENT OF  
AGRICULTURE