



OREGON
DEPARTMENT OF
AGRICULTURE



為您介紹...

奧勒岡州的藍莓

高品質、超新鮮、又甜又好吃！

奧勒岡州的藍莓以其穩定的品質贏得了當之無愧的讚譽，使其成為奧勒岡州的頂級商品。享有盛名與大眾對藍莓健康益處的意識提高，大幅推動了藍莓在奧勒岡州及全球的需求。奧勒岡州的農民不負眾望，大幅增加了藍莓的產量。這些美味的藍色寶石是奧勒岡州最主要的莓果作物。

精心栽培並通過品質檢測

奧勒岡州的藍莓農高規格種植並採收藍莓，以滿足顧客的需求與期望。奧勒岡州的藍莓通過品質檢測，以確保維持美國農業部 (USDA) A 級或更高的品質標準。

奧勒岡州藍莓的四個必備小常識

1. 藍莓的總收成量從 2012 年的 7570 萬磅 (3 萬 4 千 3 百噸) 增加了一倍多，到 2024 年預計將達到 1.65 億磅 (7 萬 5 千 噸)。
2. 奧勒岡州藍莓目前銷往 20 多個國家。這反映出全球對奧勒岡州優質作物的推崇。
3. 奧勒岡州約有 320 位藍莓果農，每座農場平均約 20 英畝 (8 公頃)。
4. 在 6 月至 9 月期間，奧勒岡州農民會收成 20 多個品種的藍莓。每個品種都有其獨特的風味、果實大小和收成時間。



藍莓被認為是「超級食物」，富含維生素、礦物質和抗氧化劑，同時熱量也很低。

奧勒岡藍莓的健康益處

藍莓有助於促進健康活力、維持身形、思維敏銳，還能讓心情愉快！

免疫系統 - 藍莓含有大量抗氧化劑，可強化人體自身的免疫系統。

視力 - 藍莓可以延緩與年齡相關的視力衰退。類胡蘿蔔素和類黃酮對眼睛的健康非常重要。

衰老 - 藍莓中的藍色色素有助於對抗疾病和延緩衰老。

大腦 - 富含藍莓的飲食可提高學習能力、動作技能和記憶力。

心臟 - 藍莓汁可降低膽固醇。

癌症 - 藍莓能抑制癌細胞擴散。

消化 - 藍莓中的纖維能促進消化。

藍莓的用途

藍莓長期以來都是甜點中的珍品，現在也被加入許多其他飲料、點心和美味菜餚中，以增添風味、顏色和整體的健康。

瞭解更多

可從以下來源獲得更多資訊（以及食譜！）：

奧勒岡州藍莓委員會

oregonblueberry.com

餅乾	冰淇淋芭菲
濃縮果汁	優格
蛋白碗	果汁和水果飲料
馬芬	沙拉
煎餅和鬆餅	冰沙
派餅和蛋糕	冰淇淋
點心棒和綜合堅果果乾	美味醬汁
三明治和捲餅	麵包
嬰兒食品	各式果醬
	糕點裝飾與糕點餡料



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



OREGON
DEPARTMENT OF
AGRICULTURE