



**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。

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



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

10/2024



**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
Aq.Market@oda.oregon.gov
Oregon.gov/ODA