



OREGON
DEPARTMENT OF
AGRICULTURE

為您介紹...

奧勒岡州的馬鈴薯

馬鈴薯是奧勒岡州的代表性蔬菜。奧勒岡州有 376 座馬鈴薯農場，佔地 45,000 英畝（18,200 公頃），種植出的馬鈴薯比其他任何蔬菜都多：2023 年的馬鈴薯產量為 27.5 億磅（12 億公斤）。奧勒岡州是美國馬鈴薯產量第四大的州。

馬鈴薯可以烤、焗、煮或炸。享用馬鈴薯的方式很多：帶皮或去皮、整顆或切開、加調味料或不加調味料、熱食或冷食、作為主菜的一部分或美味的配菜。多用途的馬鈴薯已經成為世界各地許多美食的一部分。

大部分奧勒岡州馬鈴薯（約 80%）加工成冷藏產品、洋芋片或脫水馬鈴薯產品。全美生產的馬鈴薯有 39% 以冷凍處理、26% 新鮮銷售、22% 製成洋芋片、7% 則為脫水馬鈴薯。

高效率馬鈴薯加工

奧勒岡州有十多家馬鈴薯加工設施。多種不同類型的加工設施集中在一起，有助於建立更具永續性且更可靠的食品供應系統。食品系統僅能儲存、分配和消耗一定數量的新鮮馬鈴薯。食品加工設施可有效率地將新鮮馬鈴薯轉換為儲放時限較長的產品，使餐廳更容易使用、消費者更容易品嚐，或進一步轉變為新產品。不同類型的加工設施利用不同等級或不同部分的馬鈴薯，以確保馬鈴薯的任何部分都不會浪費。不符合特定加工設施標準大小或形狀的馬鈴薯（例如用於薯條製作機）會被轉送到其他加工設施，製成不同的產品，



如脫水馬鈴薯產品。馬鈴薯澱粉可循環再利用，製成會隨時間分解的叉子等餐具。即使是不符合食品加工設施要求的馬鈴薯皮和薯塊，有時也會用來餵養豬和牛等動物。

營養

馬鈴薯是最有營養的食物之一。馬鈴薯的熱量比葡萄柚低，鉀含量比香蕉多，鐵含量則比任何其他蔬菜都多。馬鈴薯含有大量碳水化合物，是能量的重要來源。馬鈴薯也是纖維的重要來源，對腸道和心臟健康非常重要。馬鈴薯是維生素 C 和 B6 的良好來源，而且天然無膽固醇、低鈉、無脂肪。

馬鈴薯是營養豐富的蔬菜，可提供能量、鉀和維生素 C。世界各地的耐力運動員和努力保持身材的普通人都知道馬鈴薯的營養價值。



馬鈴薯的品種

褐皮馬鈴薯

褐皮馬鈴薯是奧勒岡州種植最廣、最著名的馬鈴薯。表皮為棕色，中心則是白色。這是尺寸較大的馬鈴薯，口感乾而鬆軟。專業廚師和家庭料理都喜歡用這個品種，經過烘烤或搗成馬鈴薯泥後風味極佳。

由於非常適合冷凍和脫水加工的緣故，褐皮馬鈴薯在奧勒岡廣泛種植。在過去的一個半世紀中，奧勒岡州開發了許多種類的褐皮馬鈴薯，專門用於加工。奧勒岡州各地的研究人員致力於開發最好的褐皮馬鈴薯，以製造頂級馬鈴薯加工產品。

紅皮馬鈴薯

紅皮馬鈴薯表皮為紅色，中心則是白色。紅皮馬鈴薯烹煮後質地更加紮實，擁有細緻的口感，風味比褐皮馬鈴薯更甜。紅皮馬鈴薯是尺寸相對較小的品種。

用於製作洋芋片的白皮馬鈴薯

奧勒岡州種植許多專門的馬鈴薯品種，這些品種是為了做出最好的洋芋片而特別培育的。這些特別用於製作洋芋片的馬鈴薯品種包括 Atlantic (大西洋) 、Waneta (瓦內塔) 和 Lamoka (拉莫卡) 。

黃皮馬鈴薯

黃皮馬鈴薯的表皮和中心都是黃色。大小雖然有所不同，但奶油般的滑順口感始終如一。此品種非常適合用來製作馬鈴薯泥或烤馬鈴薯，也可以用來煮湯。

拇指馬鈴薯

拇指馬鈴薯的形狀長又窄。有多種顏色：紅色、橘色、紫色和白色。有些好玩的拇指馬鈴薯品種名稱包括 Purple Fiesta (紫色嘉年華) 、French Fingerling (法式拇指馬鈴薯) 和 Russian Banana (俄羅斯香蕉) 。這些色彩豐富的品種較少種植和使用，反而使它們更加引人注目。經過烘烤以整顆上桌或切片加入沙拉中，都能增添視覺上享受。



瞭解更多

奧勒岡州馬鈴薯委員會：

oregonspuds.com

美國馬鈴薯：

potatoesusa.com

10/2024

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