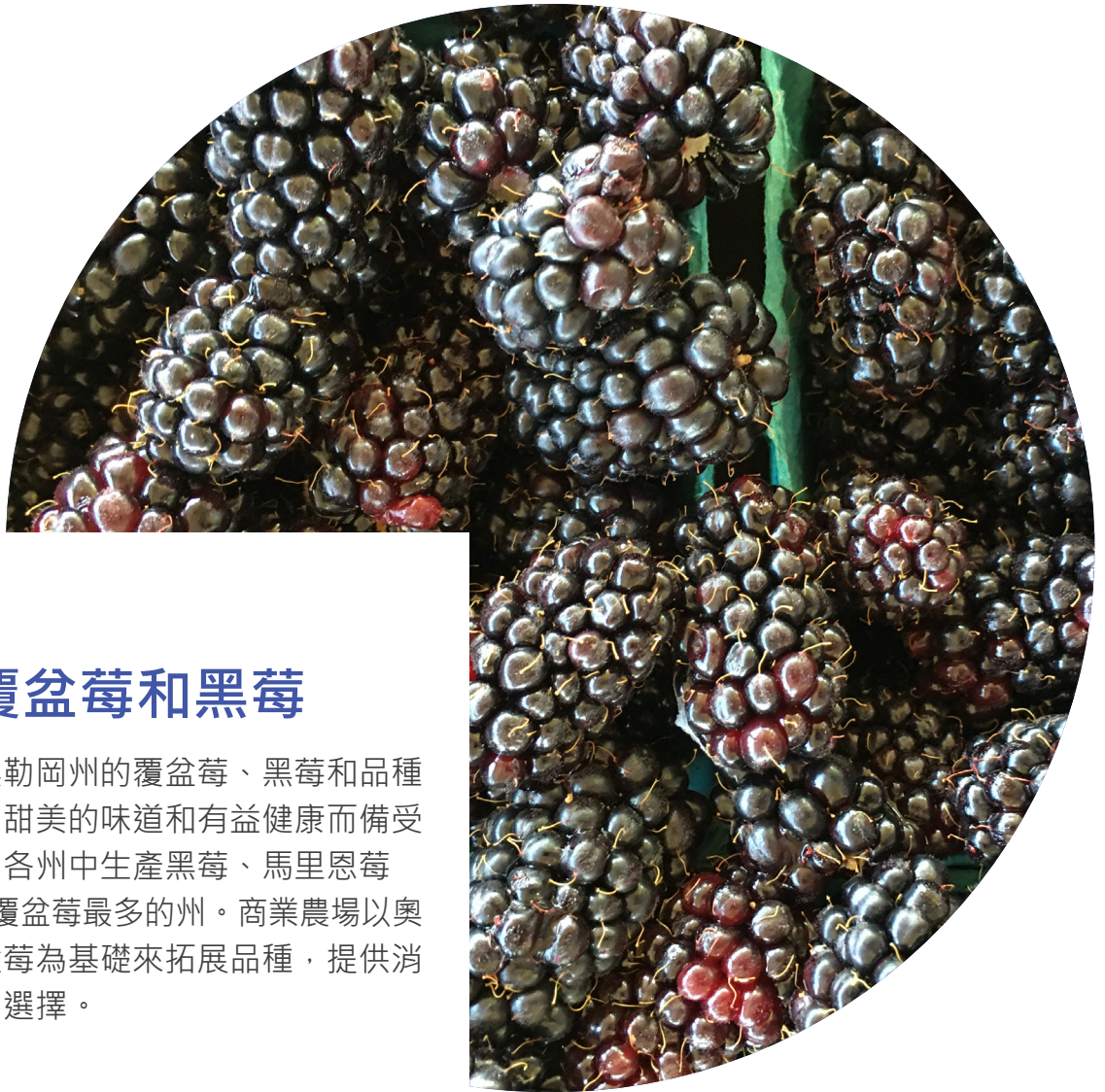




**OREGON  
DEPARTMENT OF  
AGRICULTURE**



為您介紹...

## 奧勒岡州的覆盆莓和黑莓

從深紅色到深紫色，奧勒岡州的覆盆莓、黑莓和品種相近的莓果因其濃郁、甜美的味道和有益健康而備受推崇。奧勒岡州是美國各州中生產黑莓、馬里恩莓（或譯為紫藍莓）和黑覆盆莓最多的州。商業農場以奧勒岡原生的黑莓和覆盆莓為基礎來拓展品種，提供消費者如今所喜愛的豐富選擇。

### 新鮮採摘、新鮮加工

成熟的莓果採摘後會立即新鮮銷售或進行加工。奧勒岡州建立了強大的加工產業，以滿足消費者對優質農場種植莓果的需求：一旦莓果離開農場，便迅速進行冷凍、乾燥或烹煮加工。大多數莓果採用個別快速冷凍 (IQF) 技術，以保持最佳的顏色、風味和成熟度，方便其他用途。此外，奧勒岡州的加工設施還提供莓果泥、無籽莓果泥、果醬、糖漿、粉末、果汁、濃縮果汁和其他形式的產品。

### 活力滋養

奧勒岡莓果富含天然營養，有助促進人體健康。

- 美味又營養：黑莓和覆盆莓自帶香甜風味，且熱量很低。

- 富含維生素 C 的超級巨星：8 盎司 (227 克) 的黑莓含有 30 毫克的維生素 C。
- 富含纖維：覆盆莓和黑莓內的種子可增加水果的纖維含量。
- 美味的維生素 K 來源：黑莓是維生素 K 的良好來源，對強健骨骼和血液健康非常重要。

### 深紫色與健康

黑莓和黑覆盆莓豐富、美麗的顏色來自花青素，這是一種植物化學物質。植物化學物質是植物中的非營養性物質，有助預防慢性疾病，如癌症和心臟病。花青素也是一種抗氧化劑，可能有助於保護大腦免受氧化壓力，減少失智症等疾病的影響。

在奧勒岡州的氣候下，莓果在田間成熟，味道極佳。溫暖的白天和涼爽的夜晚讓莓果可以慢慢成熟，讓天然糖分充分凝聚，賦予每顆莓果最佳口感。



更適合氣候的莓果培育史

奧勒岡州立大學 (OSU) 和美國農業部 (USDA) 在 1917 年開始了一項莓果育種計畫，該計畫至今仍然非常活躍。該計畫與奧勒岡州的農民合作，創造出無數適合奧勒岡州西部氣候、地形和自然雨量的莓果品種。該育種計畫還強調口味、遺傳多樣性、適合機器採收、冷藏耐久性等特點，以永續種植符合市場需求的莓果。黑莓是深根多年生植物，能夠吸收奧勒岡州西部的冬雨，並在最適合這些莓果生長的氣候中茁壯成長。

經過研究人員和農民逾百年的合作，奧勒岡州現在生產許多品種的黑莓、覆盆莓和其他品種相近的莓果。馬里恩莓 (或譯為紫藍莓) 是黑莓的變種，可說是我們最有名的莓果。多層次的風味和較大的尺寸使馬里恩莓大受歡迎。全世界所有的馬里恩莓都生長在奧勒岡州。

品種	學名	圖片	收成	味道	有趣的知識
紅覆盆莓	Rubus strigosus		6 月中旬至 10 月	酸甜適中	大部分奧勒岡覆盆莓可冷藏、製成果泥或榨汁。
黑覆盆莓	Rubus occidentalis		從 7 月開始，為期三週	比紅覆盆莓味道更濃郁	99% 種植的黑覆盆莓產自奧勒岡州
馬里恩莓	Rubus L. sub-genus Rubus		7 月至 8 月	酸酸的，帶點泥土味的甘甜	以奧勒岡州馬里恩縣 (Marion County) 命名
羅甘莓	Rubus × loganobaccus		7 月中旬至 8 月中旬	形似覆盆莓	混交品種，形狀和大小接近黑莓，顏色和味道則類似覆盆莓。
黑莓	Rubus subgenus rubus		6 月中旬至 9 月	果實大，味道極佳	許多不同品種在收成季節中成熟，可冷藏供全年使用。
波森莓	Rubus ursinus × Rubus idaeus		7 月	多汁味甜	奧勒岡州是波森莓的第一大產地。非常適合製作果醬、派餅和果汁。

瞭解更多

奧勒岡州覆盆莓和黑莓協會：  
[oregon-berries.com](http://oregon-berries.com)



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