

## 與鮮乳再戀愛一次

——你今天



牛乳了嗎？

在台灣俗語，食用牛乳用的字是「呷」而非「飲」，理由是牛乳早被視為並非只是一種飲料，而是一種吃的「營養食品」。乳品是六大類食品營養來源之一，這麼好料的東西，您吃得是否足夠呢？

近年來，在農委會的努力推廣下，國人對食用鮮乳的好處已有認識；但是一般國民每人每年的牛乳攝取量，仍不及歐美先進國家的1/6，甚至低於鄰近的日本。這種現象，反映的不單是民俗飲食習性的不同，同時亦與國民身體的健康及民族體魄的強健息息相關。

現代人普遍接受「多喝鮮乳，有益健康」的觀念，對乳品的消費大多以直接飲用或食用各種乳製品（如乾酪、煉乳等）的方式消費，在傳統的台菜或中式料理中，「鮮乳入菜」雖非絕無僅有，但也不多见，然而基於飲食文化之發展，在部分國家或民族，鮮乳卻是不可或缺的重要食材。

因此，為推廣鮮乳多元的創意利用，農委會特別委請中華民國乳業協會，統籌辦理「鮮乳入菜」活動，「鮮乳寒食帖」即是活動菁華的展現，該會特別邀請數位精通不同民族特色廚藝的大師，透過精心研發的牛乳料理，將鮮乳入菜做多元化的發揮，同時也提出數道家常鮮乳料理製作食譜，讓消費大眾於烹調餐桌菜餚或宴請親朋好友，能有多種的選擇，農委會也期望透過「鮮乳料理」烹製技巧的傳播，得以促進鮮乳的消費，也讓民眾能與鮮乳「再戀愛一次」，並進一步為自己與家人營造更營養、更健康、更多采多姿的「美味」生活。

行政院農業委員會畜牧處處長

黃英豪

謹於2006.11