



# Super Foods Peru

## 秘鲁 超级 食品

水果



蔬菜



根茎



谷物



草药



可可



油性鱼

### 重新认识我们的饮食

可可是美洲本土物种，很可能原产于秘鲁亚马逊地区。

秘鲁：成为超级食品产地的六大原因

秘鲁





## 秘鲁，超级食品之乡

数千年前，安第斯人运用聪明才智在秘鲁这片土地上收获了独特的出产。生物多样性和祖先特有的创新共同造就了秘鲁天然、健康、理想的营养食物，成为当今世界称为超级食品的重要组成部分。



秘鲁超级食品

---

水果

| 蔬菜

| 根茎

| 谷物

| 草药

| 可可

| 油性鱼

---

# 征服世界 的独特食物

秘鲁



# 内容

4

超级食品A-Z

8

征服世界的独特食物

10

秘鲁：成为超级食品产地的六大原因

14

超级食品中心之旅. 重新认识我们的食物.

## 农业食品

水果

16

卡姆果  
灯笼果 (菇凉)  
蔓越莓  
有机香蕉  
南美番荔枝  
石榴  
西番莲  
刺果番荔枝  
路枯马果、蛋  
黄果  
柑桔  
芒果  
鳄梨  
葡萄

蔬菜

28

彩椒  
辣椒  
橄榄  
洋葱  
芦笋

根茎类

36

角豆树根  
甘薯、红薯  
玛咖  
本土土豆  
雪莲果

谷物

44

印加果  
栗子  
鼠尾草籽、奇  
亚籽  
藜麦  
苍白茎藜  
尾穗苋  
巨型玉米  
紫玉米

草药

54

穆纳  
钩藤

可可

56

## 鱼类产品

## 秘鲁超级食品

60

62

70

74

76

秘鲁，渔产品丰富的国家

油性鱼类  
南美白对虾  
鲑鳟鱼  
虹鳟鱼





















秘鲁超级食品：  
创建了一个新  
品牌

秘鲁，超级食品  
之乡

2018年秘鲁超级食品  
品牌活动

# 秘鲁超级食品 A-Z







## 农业食品

产品	等级	页	介绍			
			新鲜食材	脱水食材	加工类/罐头类	冷冻食品
<b>A</b>						
 橄榄	● 蔬菜	33	✓		✓	
 灯笼果 (菇凉)	● 水果	22	✓	✓	✓	✓
 辣椒	● 蔬菜	32	✓	✓	✓	✓
 洋蓟	● 蔬菜	34	✓		✓	
 角豆树根	● 根茎	38		✓	✓	
 蔓越莓	● 水果	22	✓	✓	✓	✓
<b>B</b>						
 有机香蕉	● 水果	23	✓	✓	✓	
<b>C</b>						
 可可	● 可可	56			✓	
 甘薯	● 根茎	42	✓		✓	
 卡姆果	● 水果	20		✓	✓	✓
 苍白苜蓿	● 谷物	50			✓	
 栗子	● 谷物	48	✓		✓	
 鼠尾草籽、奇亚籽	● 谷物	46			✓	
 南美番荔枝	● 水果	23	✓		✓	✓
<b>E</b>						
 芦笋	● 蔬菜	35	✓		✓	✓
<b>G</b>						
 石榴	● 水果	24	✓		✓	
 西番莲	● 水果	25	✓		✓	
 刺果番荔枝	● 水果	24	✓		✓	✓
<b>K</b>						
 尾穗苋	● 谷物	51			✓	
<b>L</b>						
 路枯马果	● 水果	25		✓	✓	✓



水果	蔬菜	根茎	谷物	草药	根茎	油性鱼
----	----	----	----	----	----	-----

产品	等级	页	介绍			
			新鲜食材	脱水食材	加工类/罐头类	冷冻食品

## M

 玛咖	● 根茎	40			✓	
 巨型玉米	● 谷物	52			✓	
 紫玉米	● 谷物	53			✓	
 柑桔	● 水果	26	✓		✓	
 芒果	● 水果	26	✓	✓	✓	✓
 穆纳	● 草药	54		✓	✓	

## P

 鳄梨 (牛油果)	● 水果	27	✓		✓	✓
 本土土豆	● 根茎	43	✓		✓	
 菜椒	● 蔬菜	31	✓	✓	✓	

## Q

 藜麦	● 谷物	50			✓	
--	------	----	--	--	---	--

## R

 秘鲁红辣椒	● 蔬菜	31	✓	✓	✓	
---	------	----	---	---	---	--

## S

 印加果	● 谷物	46			✓	
---	------	----	--	--	---	--





## U

 钩藤	● 草药	55			✓	
 葡萄	● 水果	27	✓		✓	

## Y

 雪莲果	● 根茎	43		✓	✓	
---	------	----	--	---	---	--

## 鱼类产品

 油性鱼类	● 油性鱼	62	✓		✓	✓
 海螯虾	● 油性鱼	69	✓			✓
 鲷鱼	● 油性鱼	68	✓		✓	✓
 虹鳟鱼	● 油性鱼	69	✓		✓	✓

# 秘鲁超级食品 A-Z

超级食品通常都在某个方面对消费者特别有益，比如营养成分含量高或者抗氧化能力强，或者可以提供高纤维、高能量，总之，具有改善健康、造益人体的属性。

下面我们就根据成分含量分别介绍一下秘鲁的超级食品：

- 抗氧化剂
- 维生素和矿物质
- 不饱和脂肪，如Omega(欧米茄)
- 纤维、蛋白质和碳水化合物

## 抗氧化剂

	蔓越莓
	有机香蕉
	可可
	苍白茎藜
	石榴
	西番莲果
	刺果番荔枝
	路枯马果
	紫玉米
	穆纳
	本土土豆
	黎麦
	钩藤
	葡萄







## 不饱和脂肪， 如Omega(欧米茄)

	油橄榄
	辣椒
	奇亚籽
	南美白对虾
	鳄梨
	鲱鳕鱼
	油性鱼类
	印加果
	虹鳟鱼

## 维生素和矿物质

	油橄榄
	灯笼果、菇凉
	辣椒
	菜薹
	有机香蕉
	甘薯
	卡姆果
	彩椒
	栗子
	番荔枝
	芦笋
	刺果番荔枝
	南美白对虾
	路枯马果
	柑桔
	芒果
	鳄梨
	鲱鳕鱼
	油性鱼类
	藜麦
	虹鳟鱼
	葡萄



## 纤维、蛋白质和碳水化合物

	菜薹
	角豆树根
	甘薯
	苍白茎藜
	彩椒
	尾穗苋
	南美白对虾
	玛咖
	巨型玉米
	本土土豆
	鲱鳕鱼
	油性鱼类
	虹鳟鱼
	雪莲果

## 秘鲁超级食品

# 征服世界的独特食物

未来掌握在我们自己手中。当今时代，千百万人都在寻找更加健康的生活方式，人们也更加注重所吃食物的属性。所以，我们逐渐从秘鲁发现和推出了一系列对人体有益、富含矿物质、维生素和蛋白质的出产。这些超级食品产自秘鲁富饶的土地，得益于秘鲁土壤的多样性，气候的变化和沿海地区——尤其是两大特殊洋流——洪堡和厄尔尼诺的作用。这一切都使秘鲁一年四季出产高品质的食物。

秘鲁拥有无与伦比的自然条件：地球上生物多样性最丰富的五个国家之一，拥有84个霍尔德里奇生命地带（全球104个），11个生态区，各种生态层和生态系统，28种气候类型（全球32种）。也就是说，这里具备生产最优良的超级食品的理想条件，无论从细腻的口感还是微妙的香气都可以满足世界上最挑剔的市场需求。

不仅如此，秘鲁还积累了上万年的本土物种属性知识，无论是沿海地区、安第斯山区还是亚马逊河流域的各种物种的相关知识依然在人们的日常生活中流传和使用。这些本土物种里蕴藏着无数的机会和未来。

“秘鲁超级食品”是涵盖各种此类出产的品牌，目前在世界上最重要的销售平台上展示和推广。

认识一下秘鲁的多样性。

在秘鲁的自由市场走一圈简直就是一场精彩的感官之旅，来自不同地区的各种出产，不仅品种繁多数不胜数，而且营养价值都很高。正因为这样，每天都有越来越多的游客参加秘鲁的美食之旅，这些游客不仅可以了解利马和内地的餐馆和街边小吃（huariques），还可以见识一下这里丰富多彩蕴藏丰富的自由市场。在那里，游客可以找到和品尝番荔枝、路枯马和西番莲等水果。秘鲁人世代代吃这些超级食物长大，这些食物对身体健康起着关键作用。

您手中的这个出版物介绍了一些秘鲁最具代表性的超级食品。据联合国粮农组织（FAO）估计，拉美农产品净贸易额在2024年将达到600亿美元，是2000年的三倍。对此，我们的超级食品可以发挥重要作用。这些食物可以为种植者、出口商、小企业主、餐馆以及最主要的终端消费者创造无限机会和益处。

我们希望您喜欢这场特别的盛宴。

上世纪90年代，“超级食品”的概念开始出现在某些营养书籍中，但直到10或15年之后，才被市场所接受，人们才开始认识到这些产品的独特属性和益处。

秘鲁：

# 成为超级食品之乡的 六大原因

秘鲁的独特优势使其成为全球食品行业的引领者。这些优势为秘鲁的超级食品提供了无与伦比的出口机会。六大独特优势如下：

### 生物多样性

秘鲁是世界上十大生态系统多样化的国家之一。它的地理多样性和各种小气候都有利于不同品种的超级食品自然而丰富地生长。种植藜麦和尾穗苋这样的超级作物从数千年前就开始了。秘鲁的农民了解大自然，也是撒种收割的行家里手。



### 出口能力

秘鲁与世界休戚与共：各种贸易协定使她的产品可以惠及33亿多人口的居住地区。秘鲁是世界十大食品供应国之一，也是超级食品出口的领导者。秘鲁是世界上最大的新鲜芦笋和藜麦的出口国；第二大栗子和新鲜牛油果的出口国；也是第三大蔓越莓出口国；第四大芒果出口国和第五大新鲜葡萄出口国。

### 食品链的可追溯性和创新性

从种植到销售，秘鲁拥有一些列透明和可持续的食品产业链。这些食品通过了严格的质量监控，并获得ISO、Global GAP、BRC、Tesco、雨林联盟、USDA或JAS等多项国际认证。全国超级食品生产符合新的消费习惯，具有创新性和可靠性。



### 古老智慧

在保护古老传统和祖传知识方面，秘鲁表现突出。至今，超过200万的农民家庭仍然运用流传了几代人的耕作知识。我们了解多达4500种本土物种的具体用途，而且在使用芳香和药用植物方面，秘鲁也处于世界领先地位。





#### 美食久富盛名

秘鲁是一个世界级美食目的地。每道菜肴都完美地结合了种植者的知识、厨师的技能和悠久的历史。自2012年以来，秘鲁就一直是公认的世界“最佳烹饪目的地”。2011年被列为美洲文化遗产名录。据估计，世界上每天都有三家新的秘鲁餐馆开业。

#### 良好的投资目的地

秘鲁是拉丁美洲重要的枢纽中心。世界上最大的投资银行之一高盛（Goldman Sachs）银行也认为秘鲁是良好的投资目的地。超级食品无疑给我们带来了各个层面的商机：世界市场需要新品种、新口味和新形象，为此，秘鲁已经做好了充分准备。



超级食品中心之旅

# 重新认识我们的食物

水果、蔬菜、根茎类、谷物类和油性鱼类组成了不同类别的超级食品，因其各自属性和众多益处，正逐渐征服各大国际市场。相信您，在阅读了这些产品的特性后，会毫不犹豫地选择这些属于未来的食品，或者更确切地说，未来就掌握在您今日的手中。





# 农业食品

水果

蔬菜

根茎类

谷物

草药

可可

油性鱼类



# 渔业产品

# 【水果】



## 80%

的成分是水。



在秘鲁生长着600种水果。

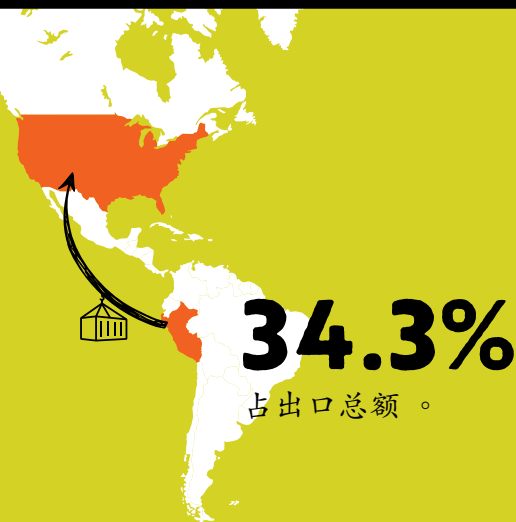
## 553

种原产于本土。

2018年，美国成为秘鲁新鲜水果的最大消费国，出口额达

## 9.6亿

美元

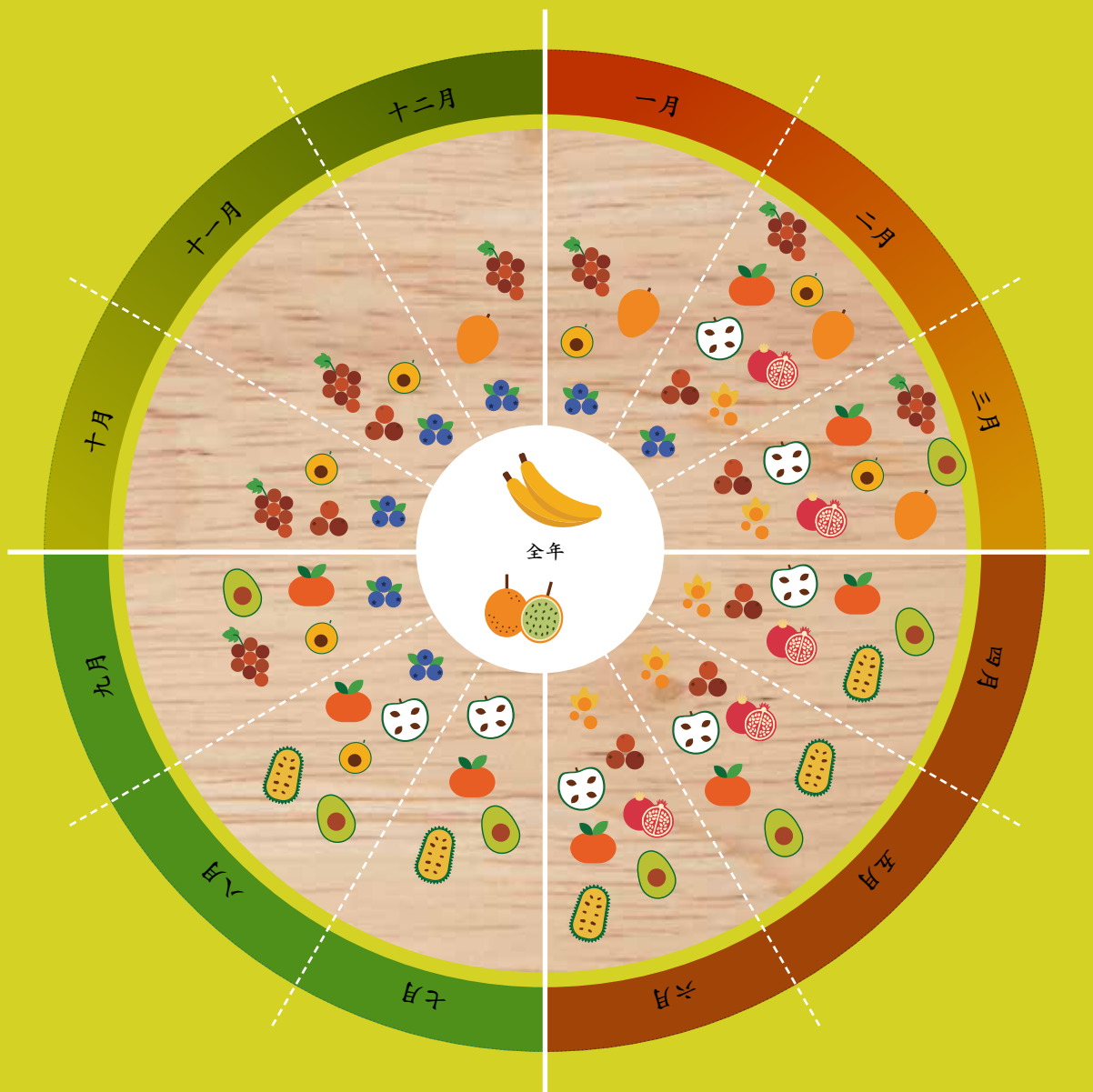


美国、荷兰和英国都是秘鲁新鲜水果的重要消费国，每年的进口额达19.54亿美元。销往这三个国家的主要水果是鳄梨、葡萄、蔓越莓、芒果、香蕉和柑桔，出口量占出口总额的69.9%。

## 供应季节

当季水果无疑是最有营养价值的。

吃当季水果有以下好处：价格经济实惠、品质最佳、维生素含量最高。





在秘鲁生长着600种水果，其中553种原产于本土。例如番荔枝、路枯马果、灯笼果（菇凉）、卡姆果、刺果番荔枝、西番莲果、百香果和西红柿等。秘鲁的土壤和气候也对远道而来的水果品种非常友好，它们不仅在这里长势良好而且各自的特性都自然而然地得以加强，达到有机水果的标准。

水果所提供的维生素对人体非常重要，尤其是维生素C、维生素A、抗氧化剂和β-胡萝卜素。少量水果中也含有B族维生素。水果中高浓度的矿物质含量，比如钾，是保障神经系统健康不可或缺的元素，镁在骨骼和细胞膜结构中扮演重要角色。另外，水果尤其是水果皮中富含纤维，容易提供饱腹感。

水果分量的80%来源于水。不过，这不是普通的水，而是清洁、富含微量元素和营养物质、对人体具有积极作用的有机液体。水果所含的植物化学物质和色素使它们呈现各种颜色和香味，具有抗氧化作用，有助于延缓人体组织病变和衰老。

2018年，秘鲁新鲜水果的出口额达28亿美元，与前一年相比，增长25.7%，即5.73亿美元。这意味着销量增长37%，出口量增加418,955吨。据秘鲁出口暨观光推广局(PROMPERÚ)称，美国、荷兰和英国都是秘鲁新鲜水果的重要消费国，每年的进口额达19.54亿美元。销往这三个国家的主要水果是鳄梨、葡萄、蔓越莓、芒果、香蕉和柑桔，出口量占出口总量的近70%。

目前，卡姆果、灯笼果（菇凉）、蔓越莓、南美番荔枝、石榴、西番莲果、刺果番荔枝、路枯马果、柑桔、葡萄、芒果和鳄梨已经以秘鲁超级食品的强大魅力进入各大国际市场。

目前，卡姆果、灯笼果（菇凉）、蔓越莓、南美番荔枝、石榴、西番莲果、刺果番荔枝、路枯马果、柑桔、葡萄、芒果和鳄梨已经以秘鲁超级食品的强大魅力进入各大国际市场。



仅三克卡姆果粉就可以提供人体每日维生素C的推荐摄入量。\*

# 卡姆果

卡姆果是秘鲁亚马逊流域丛林的独特出产。果实小，色红（或绿），味道很酸。卡姆果的个头与它所能提供的数不胜数的益处形成鲜明对比，除了富含大量的抗坏血酸（维生素C）之外，还含有不同的生物活性物质，可用于延缓或预防各种心血管疾病。

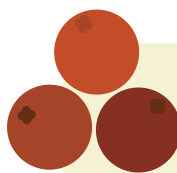
鉴于卡姆果的强大抗氧化能力，人们也对它在氧化应激反应中的作用进行了研究。卡姆果可以为身体提供多种氨基酸，如丝氨酸、缬氨酸和亮氨酸，以及其他营养成分，如钠、钾、钙、锌、镁、锰、铜。

卡姆果维生素C含量高：是橙子的10倍，柠檬的40倍（根据每种水果100克计算）。卡姆果中的维生素C有助于骨骼、牙齿、皮肤、软骨、韧带和胶原蛋白的形成。胶原蛋白是影响肌腱和血管发育的重要蛋白质。

另一方面，根据研究，卡姆果在预防与免疫系统有关的疾病方面潜力巨大。该研究表明卡姆果的种子可以提取桦木酸。

卡姆果可以制成粉，可以食果肉，可以做成胶囊，也可以食用花蜜，也可以用来制作烈酒、果酱、酸奶、糖果、冰淇淋等产品。2018年，进口这种水果的主要市场是美国（47%）、韩国（11%）和日本（9%）。

\*三克卡姆果整果磨成粉所含有的3%的维生素C,就达到了欧盟1169/2011法规所推荐的人体日摄入量。



## 卡姆果

学名:

Myrciaria dubia

地理分布:



有益健康的成分:

高含量的维生素C

供应季节:

2-6月, 10-11月

食用方法:



磨成粉



果汁或饮料



花蜜



胶囊和膳食补充剂





# 有机香蕉

秘鲁某些北部沿海地区种植有机香蕉，这种香蕉品质好也不易感染病虫害。秘鲁从上世纪九十年代开始就生产这个品种，目前已经是全球第一大出口国。有机香蕉主要销往荷兰、美国和德国。据粮农组织称，2010年至2015年间，秘鲁有机香蕉的产量增加了94%。2018年的出口额达1.66亿美元，同比增长12%。香蕉中的钾可以降低血压异常带来的风险，而维生素B6有助于身体产生血红蛋白，使血糖维持在正常范围内。有运动员喜欢在运动后食用香蕉，因为它含有钾有助于补充流失的电解质防止痉挛。



# 番荔枝

100克的番荔枝就可以提供人体每日所需维生素C的32%。番荔枝含有少量维生素B1和B2以及钙、磷、铁等矿物质，但是含有大量的维生素B6、钾和维生素C，有利于胶原蛋白的合成以及骨骼和牙齿的生长。

学名：

*Musa acuminata* (group AAA)

*Musa paradisiaca*

*Musa cavendishi*

有益健康的成分：

富含钾和抗氧化物质：表没食子儿茶素没食子酸酯（多酚）

供应季节：

全年

食用方法：



新鲜



冻干

地理分布：

通贝斯

皮乌拉

兰巴耶克

卡哈马卡

利马

胡宁

阿普里马克

库斯科

学名：

*Annona cherimola*

有益健康的成分：

富含维生素B6、烟酸B3和维生素C。

供应季节：

2-8月

食用方法：



提炼浓缩精华



果汁



酒



酸奶



美容产品



冷冻果



糕饼



# 刺果番荔枝

富含有益身体的维生素C，B1和B2以及多种矿物质（镁、钾、磷、铁）。自古以来她的叶子、种子、根和果实都被用来改善身体健康，有研究表明它对高血压、炎症有治疗作用，而且有保肝护肝的特性。刺果番荔枝的高纤维含量，有助于肠道正常运作，含有的硫胺素（维生素B1）有助于身体细胞将碳水化合物转化为能量，并在肌肉收缩和神经传导中发挥作用。所含维生素B2对红细胞的生长和产生都很重要。



# 石榴

石榴营销的最大优势之一就是全年产果且加工方式多种多样：新鲜水果可食用，也可采集花蜜，进行罐装，制作果酱、酸奶、冰淇淋和榨汁。根据研究，石榴可以帮助降低胆固醇水平和预防心脏病。用于预防心血管疾病、骨关节炎和类风湿性关节炎方面的研究也在进行中。石榴对缓解阿尔茨海默氏症也有益。目前主要销往欧洲、俄罗斯、美国、香港、阿联酋和沙特。



石榴籽富含抗氧化物质。

学名：  
Annona muricata

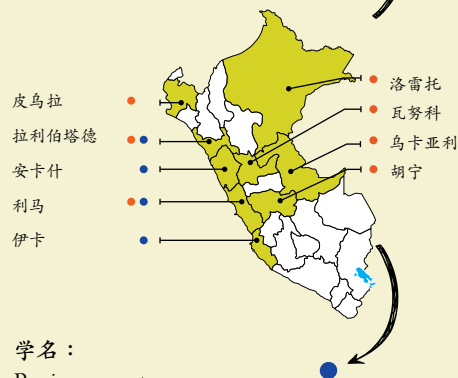
有益健康的成分：  
具有抑制自由基的抗氧化作用。也可以消炎镇痛。

供应季节：  
4-8月

食用方法：



地理分布：



学名：  
Punica granatum

有益健康的成分：  
含有单宁、花青素和鞣花酸等抗氧化物质。

供应季节：  
2-6月

食用方法：



# 西番莲果

秘鲁西番莲果主要出口荷兰、西班牙和俄罗斯。该水果具有抗氧化特性，是维生素和矿物质的良好来源。西番莲果在传统医学中常被使用，用于治疗失眠和焦虑，因为它含有类黄酮并具有植物病原性作用。一些研究表明西番莲果对与更年期相关的神经症状和潮热有一定疗效。



非凡的天然能量剂

# 路枯马果

路枯马果生长于秘鲁沿海和山脉之间。正如秘鲁出土的莫切文明陶器上的图案所展示的，路枯马果自印加文明以前就一直出现在土著人的饮食中。在阿亚库乔、卡哈马卡、安卡什、莫克瓜和利马等地都能看到它的身影。路枯马果是一种非凡的天然能量剂，可提供纤维素、钾、维生素B3和类胡萝卜素，也含有β-胡萝卜素，富含烟酸（维生素B3）并具有抗氧化特性。

学名：

*Passiflora ligularis*

有益健康的成分：

含有黄酮类和酚类等抗氧化物质。

供应季节：

全年

食用方法：



新鲜



果汁



果酱



酸奶

地理分布：

皮乌拉

卡哈马卡

拉利伯塔德

安卡什

利马

万卡韦利卡

伊卡

阿雷基帕

莫克瓜

瓦努科

帕斯科

胡宁

库斯科

阿亚库乔

学名：

*Pouteria lucuma*

有益健康的成分：

含有维生素C、维生素B3、酚类和类胡萝卜素。

供应季节：

1-3月、8-11月

食用方法：



磨粉



冷冻果肉



胡宁



库斯科



糕饼



巧克力



或饮料



# 柑桔



秘鲁柑桔的年产量达 481000 吨，是南半球继巴西之后第二大柑桔出产国。最具代表性的品种是无核小蜜橘 (Satsuma) 和少核默科特 (W. Murcott)，因其色泽和无核少核而备受关注。秘鲁也是威尔金斯 (Wilkins) 品种的全球第二大出口国。柑桔富含维生素 C 有助于预防感冒，帮助愈合伤口组织结痂，并利于铁元素的吸收。

柑桔精油具有抗菌特性，可预防伤口感染免受病毒、真菌和细菌侵害。研究表明，长期食用柑桔汁可降低总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇。柑桔果汁中也提供多种营养物质和矿物质，如钾等，可降低血压。

# 芒果

秘鲁是全球第四大芒果出口国，出口品种众多，包括肯特 Kent 芒果 (鲜果)、爱德华 Edward 芒果 (冷冻)、哈登汤米阿特金斯 Haden 和 Tommy Atkins 芒果。芒果不仅味道醇厚甘甜、肉质细腻柔软，而且富含维生素 A、C、矿物质、纤维、植物化学和抗氧化物质，并提供少量脂肪和钠。芒果含有 β-胡萝卜素，可用于预防哮喘；纤维素和钾可降低患心脏病的风险；维生素 A 有助于皮肤护理。芒果中含有的营养成分也有助于保护眼睛健康和促进消化。



学名：

Citrus unshuiu  
Citrus reticulata

有益健康的成分：

具有抗氧化和抗菌活性。

供应季节：

2-9月

食用方法：



新鲜



果汁



果酱



酸奶

地理分布：

皮乌拉

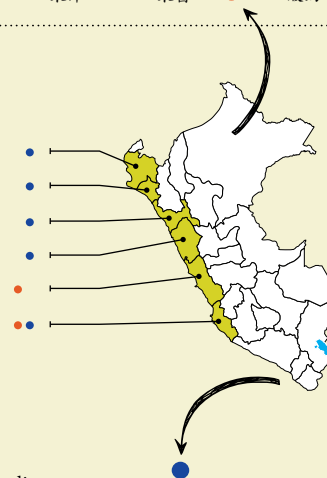
兰巴耶克

拉利伯塔德

安卡什

利马

伊卡



学名：

Mangifera indica

有益健康的成分：

具有良好的抗氧化功能，富含维生素 A 和 C。

供应季节：

12月到次年 3月

食用方法：



新鲜



果汁



果酱



酸奶



冰激凌



糕饼

# 鳄梨

牛油果

鳄梨的全球食用量每年递增5%，而秘鲁是世界第二大鳄梨出口国。目前哈斯牛油果种植面积达32000公顷，是众多出口品种中的一种。牛油果富含钾，是能量和健康脂肪的来源。其镁的含量有利于神经和肌肉系统功能，调节血糖水平，对免疫系统也很重要。它含有叶酸和维生素B9，可预防孕期胎儿和哺乳期婴儿畸形。牛油果所含的欧米茄3也对心血管系统有益。



学名：

Persea americana

有益健康的成分：

含有有益健康的脂肪、维生素E、B9、钾。

供应季节：

3-9月

食用方法：



冷冻果肉



炼油



磨粉



肥皂和美容用品



小零食



学名：

Vitis vinifera

有益健康的成分：

提供抗氧化剂、多酚和维生素K。

供应季节：

9月-次年3月

食用方法：



新鲜



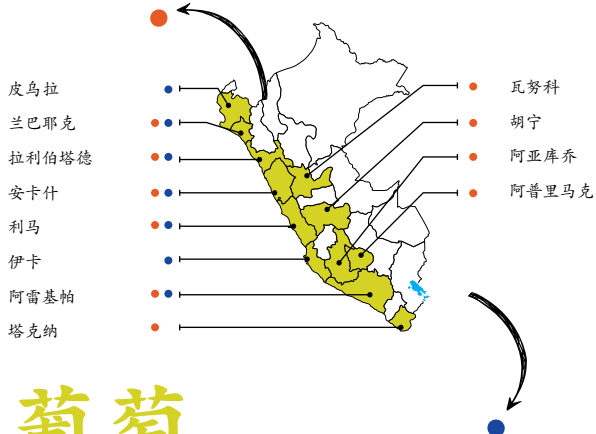
果汁



果酱



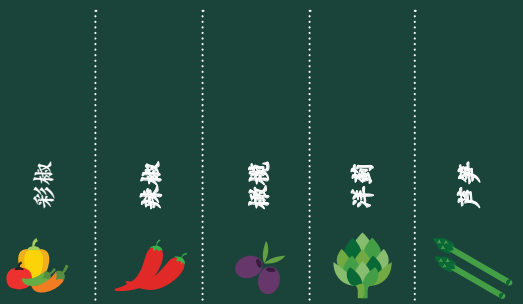
酸奶



# 葡萄

2018年，秘鲁成为全球第五大葡萄出口国。秘鲁葡萄出口的主要目的地是美国、荷兰、香港和英国。红地球 (Red Globe) 这个品种使秘鲁成为了全球主要的葡萄供应商之一，但如今市场对葡萄的其他特性也提出要求，从而发展出了近50个新品种，主要是无核葡萄，比较出名的是绿宝石白葡萄 (Sugraone)、克瑞森无核红葡萄 (Crimson Seedless)、火焰无核 (Flame Seedless)、汤普森无核 (Thompson Seedless)、皇家秋天 (Autumn Royals) 等。葡萄里维生素K的含量引人注目。维生素K被称为凝血维生素，因为没有它，血液将无法凝固。一些研究表明，葡萄可以帮助老年人保持骨骼强壮。一小杯差不多151克的葡萄就含有每日所需维生素K总量的18%。

# 【蔬菜】



截至2018年12月，新鲜蔬菜实现出口创汇

5.23亿

美元。

2018年芦笋的销售额达

3.839亿

美元。

蔬菜可全年种植

有助于在国内市场调配销售，也便于出口到国外。



大多数的蔬菜都含有大量的维生素和矿物质，在食物金字塔中和水果一样属于日常摄取类。维生素A以维生素原的形式存在于大部分蔬菜中，因此建议每天食用。

许多蔬菜含有丰富的钾，富含钾的饮食有助于抵消钠对血压的一些有害影响。蔬菜是无脂肪和低热量的食物；因此，以蔬菜为主的饮食有助于保持适当的体重。结果：改善胆固醇和甘油三酯水平，从而预防心血管疾病。

蔬菜为我们提供矿物质，如铁、锌、磷、钾、钙和镁，这些必需的微量营养素可以促进身体的正常运作。

在秘鲁，蔬菜生产对供应国内市场和出口都意义重大。事实上，秘鲁的许多蔬菜已经成为国外市场喜爱的产品，甚至已经影响了世界饮食的演变。秘鲁农业气候条件的多样性使蔬菜可以差不多实现全年供应。

虽然主要的蔬菜产区在沿海地带，但在山区和丛林谷地也有种植。这是一个很大的优势，因为谷地种植可以与沿海地带种植形成季节互补：也就是说，当沿海地带进入夏天的时候，山区寒冷多雨，这样在夏季的沿海市场你也可以见到寒冷季节的蔬菜。这种互补性有助于保证蔬菜在国内市场的供应，也便于销往国外。也就是说，即使在沿海地带，也因为有不同的地区和山谷，不同的生态区，蔬菜供应可以常年稳定。总之，秘鲁良好的气候条件使蔬菜的出口品种丰富多样。

截至2018年12月，新鲜蔬菜的出口额就达到了5.23亿美元。当年新鲜芦笋的销售额为3.839亿美元，洋葱为7400万美元，豌豆为2310万美元，新鲜大蒜为1470万美元。



有规律地食用辣椒可以延长寿命、缓解疼痛、减少食欲。

# 辣椒、 菜椒、 秘鲁红辣椒

辣椒属

辣椒属的品种：

- 甜椒
- 小咪辣椒
- 安可辣椒
- 秘鲁红辣椒
- 墨西哥辣椒
- 红甜椒
- 秘鲁黑辣椒
- 秘鲁黄辣椒
- 柠檬辣椒
- 秘鲁黑辣椒
- 小猴辣椒
- 樱桃辣椒
- 查皮拉塔辣椒
- 莫切罗辣椒
- 五彩椒



秘鲁原产辣椒是一种低卡路里食物，因为它们几乎由90%的水构成的。此外，它们富含辣椒素，辣椒素是茄目茄科辣椒属植物的主要成分，不仅使其具有辛辣的味道，还具有镇痛和抗凝的作用。

这种属于辣椒属的调味品是世界上销售最多的佐料。秘鲁拥有地球上最多品种的辣椒，这得益于前哥伦布时代的各种文明的交互作用。

另一方面，尽管辣椒在整个秘鲁普遍种植，但北部海岸和亚马逊地区的种类最多。沿海地区最具商业价值的是秘鲁黄辣椒 (*Capsicum baccatum*) 和秘鲁黑辣椒，而在丛林边缘地带则盛产秘鲁红辣椒 (*Capsicum pubescens*)。

无论是哪个品种，都为消费者提供了各种各样的营养素。根据一些研究，经常吃辣椒可以缓解疼痛，并降低食欲。此外，秘鲁研究人员指出了秘鲁红辣椒在预防溃疡方面潜力巨大。

如今，喜爱辛辣和异国风味的趋势在全球蔓延。秘鲁将有计划地把辣椒作为一个健康的、品种多样的、强大的农业食品进行可持续推广。

#### 食用方法：



阿雷基帕



脱水



罐装



辣椒蘸汁



腌制



磨成粉

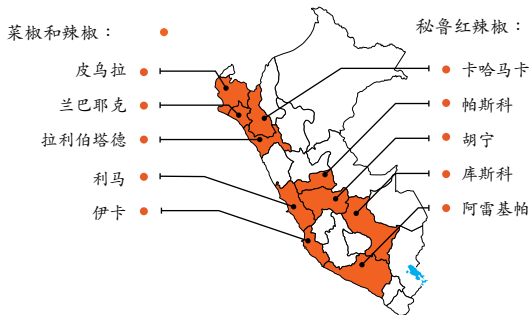


辣椒酱



烧烤

#### 地理分布：



## 辣椒、菜椒和秘鲁红辣椒

学名：CAPSICUM SPP.

#### 有益健康的成分：

提供膳食纤维、维生素A、C、K和B6以及钾。辣椒素来源。

#### 供应季节：

全年



# 辣椒

秘鲁是辣椒属植物的发源地之一，拥有超过50个品种的辣椒。吃辣椒可以缓解关节炎产生的疼痛并刺激神经系统，使身体产生内啡肽（与满足感和幸福感息息相关的化合物）。此外，在美国临床营养学杂志（AJCN）上发表的一项研究表明，经常食用辣椒，可以帮助降低血液高胰岛素水平带来的风险，辣椒素还可以通过抑制酸的分泌促进胃溃疡的愈合，也可以促进碱性反应。

学名：  
Capsicum baccatum

有益健康的成分：  
提供膳食纤维、维生素A、C、K和B6以及钾。辣椒素来源。

供应季节：  
全年

食用方法：



阿雷基帕



脱水



罐装



辣椒蘸汁



腌制

地理分布：

皮乌拉

兰巴耶克

拉利伯塔德

利马



洛雷托

圣马丁

乌卡亚利

马德雷德迪奥斯

所含辣椒素可以缓解疼痛。



# 油橄榄

富含对人体有益的欧米茄3和欧米茄6。油橄榄含有维生素A。维生素A是各种抗氧化剂的重要来源，如洋丁香酚苷，羟基酪醇，酪醇和苯丙酸。同样，油橄榄还可以提供大量的钠，以及少量的铁、镁、钾、磷和碘。最后，由于含有单不饱和脂肪，常吃油橄榄有助于预防心脏病。

学名：

*Olea europaea* L.

有益健康的成分：

因为富含欧米茄3和欧米茄6，有助于调节体内甘油三酯水平。

食用方法：

全果食用、  
去核、  
切碎、  
充填馅料



小零食



罐装



辣椒酱



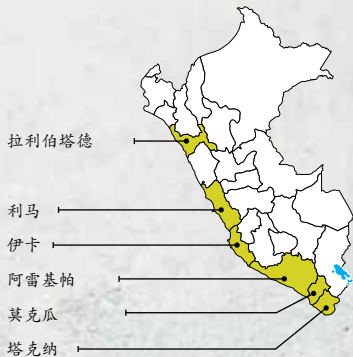
阿雷基帕

橄榄含有各种抗氧化剂。

供应季节：

3-8月

地理分布：





# 洋蓟

目前，秘鲁是世界上第二大和北美第一大洋蓟出口国。洋蓟是秘鲁主要出口产品。秘鲁64%的洋蓟出口到了美国。洋蓟可以提供纤维、维生素C、维生素K、叶酸和抗氧化剂。研究表明，洋蓟多酚提取物具有潜在的化学预防活性，而洋蓟叶提取物则含有一种有机生物活性化学成分，有助于刺激肝脏功能和降低胆固醇。洋蓟的叶子还含有镁、甾醇和钾。

洋蓟叶提取物对肝脏有益。

学名：

Cynara scolymus

有益健康的成分：

纤维和维生素C

供应季节：

全年

食用方法：



阿雷基帕



罐装

地理分布：

拉利伯塔德

安卡什

利马

胡宁

伊卡

阿亚库乔

阿普里马克

库斯科

阿雷基帕



## 芦笋

富含叶酸（维生素B9）  
和维生素K。

学名：  
*Asparagus officinalis*

食用方法：



阿雷基帕



罐装

地理分布：



供应季节：  
全年

秘鲁是世界第一大芦笋出口国，销往全球80个国家。芦笋有白色的也有绿色的，主要区别在叶绿素的含量。绿色的从土里长出来并吸收阳光，而白色的则生长于地下，在长出地面之前就收割了。白色芦笋更细腻，在欧洲一些国家售价可以是绿芦笋价格的两倍，被认为是极其美味的。绿色芦笋的味道更重一些，质地也更粗糙，但同时也具有更多营养。通常出口的是新鲜绿芦笋，而白色芦笋更常见的是罐装出口。

芦笋具有高纤维和高含水量。这有助于预防便秘和维持消化道健康。芦笋也可以延缓衰老，预防大脑认知障碍，并且因为它含有叶酸以及促进叶酸形成，可以预防胎儿神经系统问题。

# 根茎类

角豆树根



甘薯



玛咖



本土土豆



雪莲果



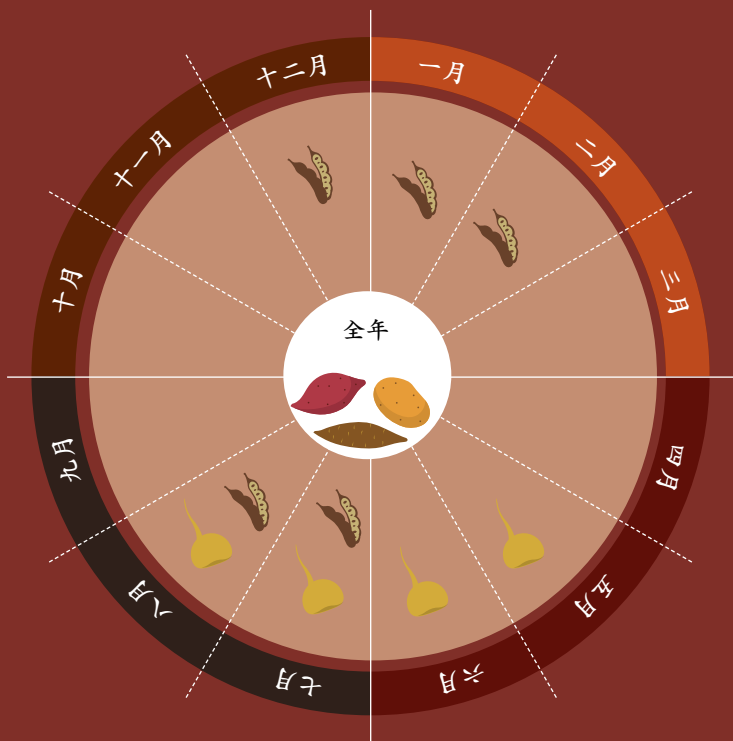
根茎类作物生长于海拔

1000-4500米的地区。

甘薯及其衍生产品的出口在2018年达到了

350万美元

比2017年增长9%。



安第斯山脉的根茎类作物对安第斯山脉农民的生存具有重要的经济和营养价值。它们在高海拔地区生长，忍受诸如干旱、低温和紫外线强烈照射等极端条件。这些作物生长于海拔1000-4500米的各种生态系统中：气温寒冷的高地、亚热带安第斯山谷、安第斯山脉两边的山坡、以及荒凉的亚北极地区的平地。在长达几个世纪的时间里，根茎类作物适应恶劣条件，具有抵抗虫害和环境压力的非凡能力。它们的生长不需要太多的投入，农民也就不需要花钱购买昂贵的化肥。

根茎类作物，无论大小，都是少数可以在一年中的任何时间种植生长并收获的作物之一。富含淀粉和矿物质，是重要的食物来源。根茎类作物的主要营养成分是β-胡萝卜素、B族维生素、维生素C、叶酸、钾、钙、锰、铁、硒、氟、磷、镁和碳水化合物。

安第斯山脉是许多人类可食用根茎作物的原产地。安第斯山脉高原地区的原生根茎作物虽然外观相似，却属于不同的植物科目：酢浆草科酢浆草；落葵科乌卢库薯；旱金莲科块茎金莲花。因为它们在不同的国家有不同的名字，有时很容易混淆。

甘薯及其衍生食品（主要是薯干和薯片）的出口额，在2018年达到了350多万美元，比2017年增加了9%。

根茎类作物富含淀粉和矿物质。





因为不含有麸质，角豆  
树根粉是适合乳糜泻综合  
症患者食用的食品。



# 角豆树根

角豆树根是一种天然能量源，适合儿童、运动员和老人食用。因为不含麸质，角豆树根磨成的粉也适合乳糖不耐症患者食用。角豆树根纤维中的高多酚含量使其与其他膳食纤维区别开来。通常，它被认为是一种可溶且几乎不可发酵的膳食纤维，提供优质氨基酸，含有符合WHO标准浓度的七种人体必需氨基酸（苏氨酸、蛋氨酸、缬氨酸、异亮氨酸、亮氨酸、苯丙氨酸和赖氨酸）。

角豆树根是一种富含纤维、葡萄糖、果糖和蔗糖等营养成分的树根。它也含有碳水化合物、钾、铁和钙等矿物质、以及浓度较低的磷、镁等矿物质。

角豆树根尤其可以促进发育，适合怀孕期、哺乳期妇女和运动员食用。研究表明角豆豆胶具有降低血糖水平的作用。

## 角豆树根



学名：  
Ceratonia siliqua

供应季节：  
12月-次年2月  
7-8月

地理分布：



有益健康的成分：  
含有益生元功能的可溶性纤维

食用方法：



磨粉



小零食



小零食



糕饼



饮料





# 玛咖

可降低血压。

玛咖是安第斯地区生长的一种天然草本植物，富含营养和药用价值，对食用者的健康有多重好处。在印加帝国，玛咖被赐给帝国最强大的战士食用，也被用于提高男性性功能和女性生育能力。现在成千上万的秘鲁人将其作为早餐必备食品。

食用玛咖可以保持体重指数和血压，因为它含有大量的钾，是降低高血压风险的重要营养素。

人们认为，通过植物甾醇，玛咖可以用一种尚未被充分了解的方式刺激内分泌系统，维持荷尔蒙平衡。

一项研究表明，玛咖可以减少抑郁和焦虑，提供能量和活力。玛咖自古被用来重建身心平衡，增强机体活力和改善运动员的耐力。

2018年，玛咖及其衍生品的海外销售量为2913吨，销售额为1290万美元。其主要出口市场是美国，占出口总量的37.6%，其次是加拿大，占7.3%，然后是日本，占7.2%。

这三个国家占秘鲁玛咖及其衍生产品出口总量的52.1%。

玛咖的主要产区是帕斯科、胡宁和万卡维利卡，这些都说明秘鲁高原地区具备为国家提供多样化、高品质、高价值食物的能力。



## 玛咖

学名：

*Lepidium peruvianum*

地理分布：



有益健康的成分：

含有8种人体必需的氨基酸和纤维

供应季节：

5-8月

食用方法：



磨粉



提取物，  
果汁



果酱



胶囊和膳食补充剂



# 甘薯

秘鲁中部沿海全年出产。主要出口美国、加拿大、韩国和马来西亚。除了B6和钾之外，甘薯是维生素A的重要来源。甘薯中的β-胡萝卜素，不仅使甘薯的瓤呈现橙黄色，有研究表明，还可以维护免疫系统，降低患心脏病的风险。甘薯也含有钾，是提供钾元素的好食材，而且甘薯的钠含量低，食用它可以降低高血压和中风的风险。

学名：  
Ipomoea batatas

有益健康的成分：  
富含β-胡萝卜素

供应季节：  
全年

食用方法：



糕点和美食



甘薯片



甘薯泥

富含维生素A，保护  
视力。

地理分布：

安卡什  
阿普里马克  
阿雷基帕  
阿亚库乔  
卡哈马卡  
卡亚俄  
库斯科  
万卡维利卡  
瓦努科  
伊卡  
拉利伯塔德

兰巴耶克  
利马  
洛雷托  
马德雷德迪奥斯  
莫克瓜  
皮乌拉  
普诺  
塔克纳  
通贝斯  
乌卡亚利



# 本土土豆

土豆是一种多用途食物，富含碳水化合物。去掉水分后的单位重量的土豆蛋白质含量与谷物相似，大大高于其他根茎类食物。它还含有维生素C、B1、B3、B6，以及矿物质钾、磷、镁、铁和叶酸。土豆也具有一定的抗氧化作用，因其含有花色素苷和多酚。



# 雪莲果

雪莲果被推荐给那些需要低碳水饮食者和糖尿病患者，因为它可以促进外周组织中的葡萄糖吸收并改善胰岛素敏感性。它被用作低卡路里甜味剂。雪莲果的衍生产品在预防医学方面也具有很大的潜力，因为有研究表明雪莲果的水提取物可以增加“好”胆固醇（HDL，高密度脂蛋白）以降低总胆固醇、甘油三酯和其他脂蛋白。在已知的各种益处中，值得一提的是，由于富含低聚果糖FOS，雪莲果可以辅助减轻体重和调节肠道运输。

学名：

*Solanum tuberosum* subesp.

Andigena

有益健康的成分：

提供纤维，含抗氧化成分如类胡萝卜素和花青素

供应季节：

全年

食用方法：



谷物片



磨粉

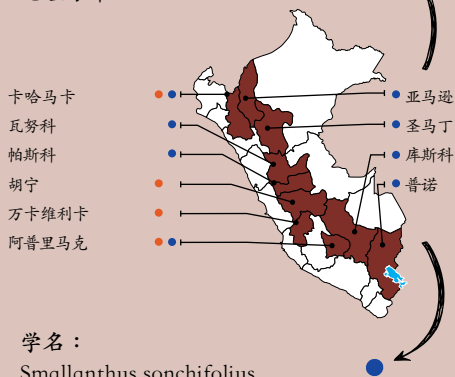


酒



色素

地理分布：



学名：

*Smallanthus sonchifolius*

有益健康的成分：

含低聚果糖FOS

供应季节：

全年

食用方法：



提取精华和榨汁儿



磨粉



谷物片



能量棒



能量棒



果酱



小零食



药剂



糖浆

# [ 谷物 ]

栗子



鼠尾草籽、奇亚籽



印加果



藜麦



苍白莜麦



尾穗苋



巨型玉米



紫玉米



安第斯谷物

1.576亿

美元

2017年藜麦的销售额达

1.304亿

美元

在秘鲁，有些谷物已经作为美食陪伴我们几个世纪了。这些谷物在秘鲁人的饮食中非常重要，因为它们可以为身体带来多种益处，而且非常容易食用，不需要太复杂的烹饪就可以佐餐很多菜肴。

这些谷物最重要的特点就是含有大量的B族维生素，如硫胺素、核黄素和烟酸。这些都有助于释放能量和强化神经系统。这些谷物也具有高纤维含量，患有便秘的人食用后可缓解症状。

此外，强烈建议想要控制体重的人以此作为主食，因为它们可以提供饱腹感，降低血液中的高胆固醇水平，预防II型糖尿病等。谷物所含有的植物蛋白是素食者的理想选择，为其提供适当的蛋白质。

食用谷物也会降低心脏病和慢性病发病的风险。一些谷物中的叶酸对孕妇非常有益，可以预防胎

儿在发育过程中出现神经管缺陷。谷物中的铁不仅可以预防贫血，对于血液中的氧气输送也非常重要。





均衡含有欧米茄3, 欧米茄6, 欧米茄9。

# 印加果



印加国是秘鲁亚马逊地区生长的一种油料植物，因其在印加帝国时期就扮演着重要角色而被称为“印加花生”。它还有一个别称叫“山地花生”。它的种子是欧米茄3, 6, 9的重要来源，另外它含有比鱼更平衡的多不饱和脂肪酸和饱和脂肪酸。印加果油也因其脂肪酸含量而备受推崇。

这种谷物可为人体提供多种益处。它含有的油脂可以缓解肠应激问题，对维持肠道通畅至关重要。此外， $\omega$ -3脂肪酸有助减少肝脏中产生的甘油三酯和其他脂肪。

印加果是一种正在慢慢进入国际市场的超级食品。例如，虽然到目前为止，秘鲁对韩国的出口量还不算大，在该市场上也还只是一种新产品，增长的前景却可与藜麦相媲美。2018年，印加果的出口额达1700万美元，其中零食（77%）、果油（14%）、果粉（9%）。

印加果给秘鲁出口商带来很大的商机，因为在一些国家印加果的消费增长幅度很大，人们趋向选择优质营养的食物来提高生活品质。



## 印加果

学名：

*Plukenetia volubilis*

地理分布：



有益健康的成分：

欧米茄组脂肪酸，抗氧化成分。

供应季节：

1-5月，9-12月

食用方法：



榨油



糊化粉



胶囊和膳食补充剂



美容用品



烤种子



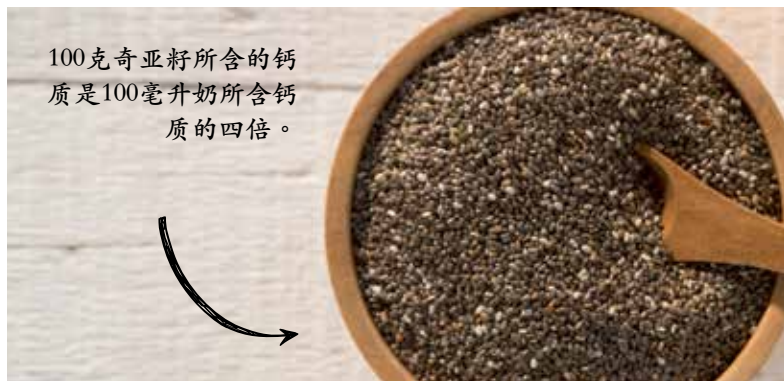
维生素B6、B1的来源，对神经系统的正常运作有益。

栗子



# 栗子

是一种富含维生素（B6和氯胺）和矿物质的干果。栗子含有钙、磷和镁，利于骨骼系统的发育和健康。钠含量低，钾含量高，有助于保持血压稳定、神经和肌肉组织的正常运作。一项研究表明，食用一定数量的栗子足以改善健康脂质的分布（降低LDL-c，提高HDL-c），同时对肝脏或肾脏不造成负担。另外，维生素B6也有助于保持正常心态，缓解疲劳。



100克奇亚籽所含的钙质是100毫升奶所含钙质的四倍。

# 奇亚

奇亚籽是一种优秀的纤维来源，可制作糕点、奶昔和果汁，也可以直接泡水饮用。它含有钙，有助于肌肉组织的正常运作，也含有铁，有助于体内氧气的正常输送以及红血球和血红蛋白的正常形成。奇亚籽含有多种抗氧化成分和蛋白质，是一种均衡的含有高浓度 $\omega$ -3 $\alpha$ -亚油酸和低浓度 $\omega$ -6的食物。欧米茄3（Omega 3）有助于维持正常的血液胆固醇水平。

学名：

Castanea sativa

有益健康的成分：

富含钾、磷，维生素B1、B6

供应季节：

全年

食用方法：



小零食



榨油

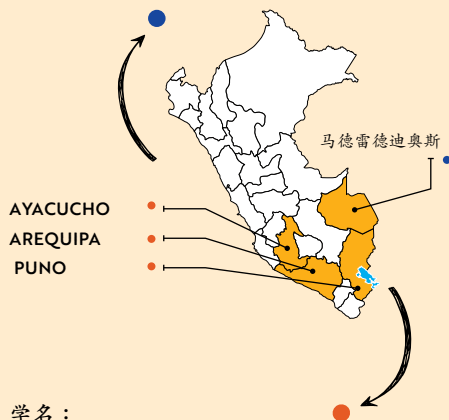


糕点



美容用品

地理分布：



学名：

Salvia hispanica

有益健康的成分：

含有多种多不饱和脂肪酸，尤其是人体必需的脂肪酸（亚油酸和亚麻酸）。

供应季节：

12月-次年4月

食用方法：



饼干



磨粉



小零食



糕点



美容用品



## 苍白茎藜

苍白茎藜是一种安第斯地区谷物，耐受恶劣天气，生长在海拔3500-4200米之间。它可以在霜冻、干旱和低温等气候条件下生长，是一种宝贵的自然资源。富含蛋白质和纤维。因其含有的酚类化合物，也具有抗氧化能力。作为高蛋白食物，有助于保持和增加肌肉含量。苍白茎藜可用来制作植物蛋白质制剂。由于它磨成的粉不含麸质，适合乳糖不耐症患者食用。

## 藜麦

如果说世界上有3000多种藜麦，目前只有不到1%可以被食用。由于其丰富的营养成分，被认作是一种非常完整的食物。美国宇航局已将其纳入宇航员长期太空旅行的日常饮食。藜麦提供蛋白质、不饱和脂肪酸、矿物质（钙、铁、镁）、维生素（E、B1、B2、烟酸）和磷。其高膳食纤维含量（每100克未加工的藜麦含有7克纤维）容易使人产生饱腹感。此外，作为谷物，具有吸收水分的特性，可以长时间在胃中停留。

学名：  
Chenopodium quinoa

有益健康的成分：  
必需氨基酸含量高于其它作物。

供应季节：  
4-7月

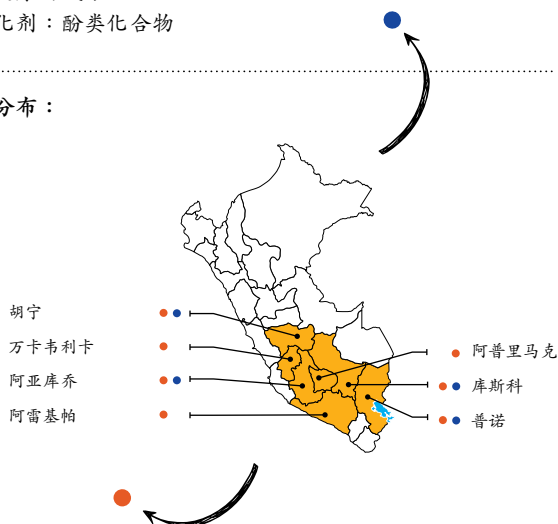
藜麦和苍白茎藜的食用方法：



学名：  
Chenopodium pallidicaule

有益健康的成分：  
抗氧化剂：酚类化合物

地理分布：



# 尾穗苋

尾穗苋含有必需氨基酸，赖氨酸含量更高，常用来加强孕妇和儿童的营养。赖氨酸可以帮助人体吸收钙，并在胶原蛋白的形成中起重要作用，胶原蛋白是形成骨骼和结缔组织（包括皮肤、肌腱和软骨）的重要物质。尾穗苋含有钙、磷、铁。钙在正常情况下是维持骨骼健康所必需的，磷有助于牙齿健康，铁则促进红细胞和血红蛋白的形成。

学名：

*Amaranthus caudatus*

有益健康的成分：

提供蛋白质，赖氨酸含量高

供应季节：

5-8月

食用方法：



谷物片



磨粉



小零食



糕点

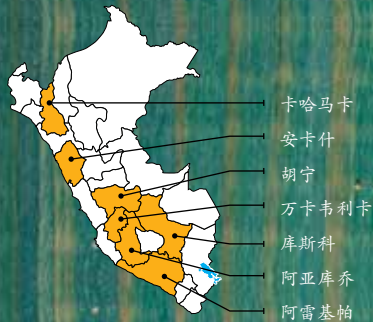


膳食补充剂



膨化食品

地理分布：





# 巨型玉米

玉米是高能量的谷物，富含营养，易消化。提供蛋白质，钙、铁、磷等矿物质，以及优良的碳水化合物（主要是多糖）。另外，一项研究证实，在印第安传统素食中，玉米是含有酚类植物化学物质具有降血压作用的食物之一。

学名：  
Zea mays

有益健康的成分：  
碳水化合物（主要是多糖）的天然来源

供应季节：  
4-6月

食用方法：



磨粉



小零食



谷物片



库斯科

# 紫玉米

由于含有高剂量的抗氧化成分，紫玉米备受瞩目。它含有相当数量的花青素。实验研究表明，花青素的摄入量增加有助于降低高血压患者的血压，并提高血液的总体抗氧化能力。传统上，用作清洁剂、降压剂、抗炎剂和抗氧化剂。

学名：

*Zea mays* L. subsp. *mays* Grupo *Amylacea* 'Culli'

有益健康的成分：

天然的抗氧化剂（酚酸），延缓细胞老化。

供应季节：

4、11、12月

食用方法：



磨粉



饮料



零食



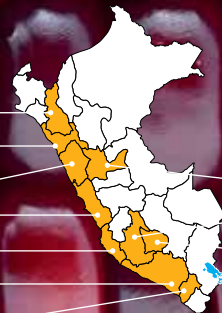
医药



营养膳

它所含的花青素有助降低血压。

卡哈马卡  
拉利伯塔德  
安卡什  
利马  
伊卡  
阿雷基帕  
莫克瓜



瓦努科  
阿亚库乔  
阿普里马克

# 【 草药 】



## 穆纳

穆纳可用来泡水喝，传统上用作止痛、抗痉挛、防腐、治疗风湿病和呼吸道疾病。其抗氧化能力也使其具有一定的医学特性。另外，它也被用来治疗高原反应和胃胀气等胃病。钙和磷含量高，有助于维持骨骼健康，钙也有助于血液正常凝结。可制成止痛药膏。

学名：

*Minthostachys mollis*

有益健康的成分：

抗氧化成分：类黄酮、酚类化合物衍生物

供应季节：

3-7月

钙和磷含量高，有助于维持骨骼健康。

食用方法：



胶囊



冲泡

卡哈马卡

安卡什

胡宁

万卡韦利卡

阿亚库乔

库斯科

普诺





# 钩藤



传统秘鲁药用植物，用于缓解关节痛。研究表明，钩藤具有消炎作用，也能对某些免疫系统产生影响。钩藤植物提取物具有抗诱变活性。传统上，钩藤被用作排毒剂，用于治疗结肠炎、胃炎、溃疡和痔疮。

对免疫系统有益。

学名：

*Uncaria tomentosa*

有益健康的成分：

消炎、抗氧化

食用方法：



胶囊



提取物



冲泡

供应季节：

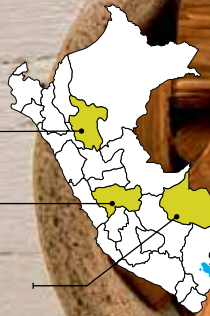
1-3月、9-12月

地理分布：

圣马丁

胡宁

马德雷德迪斯

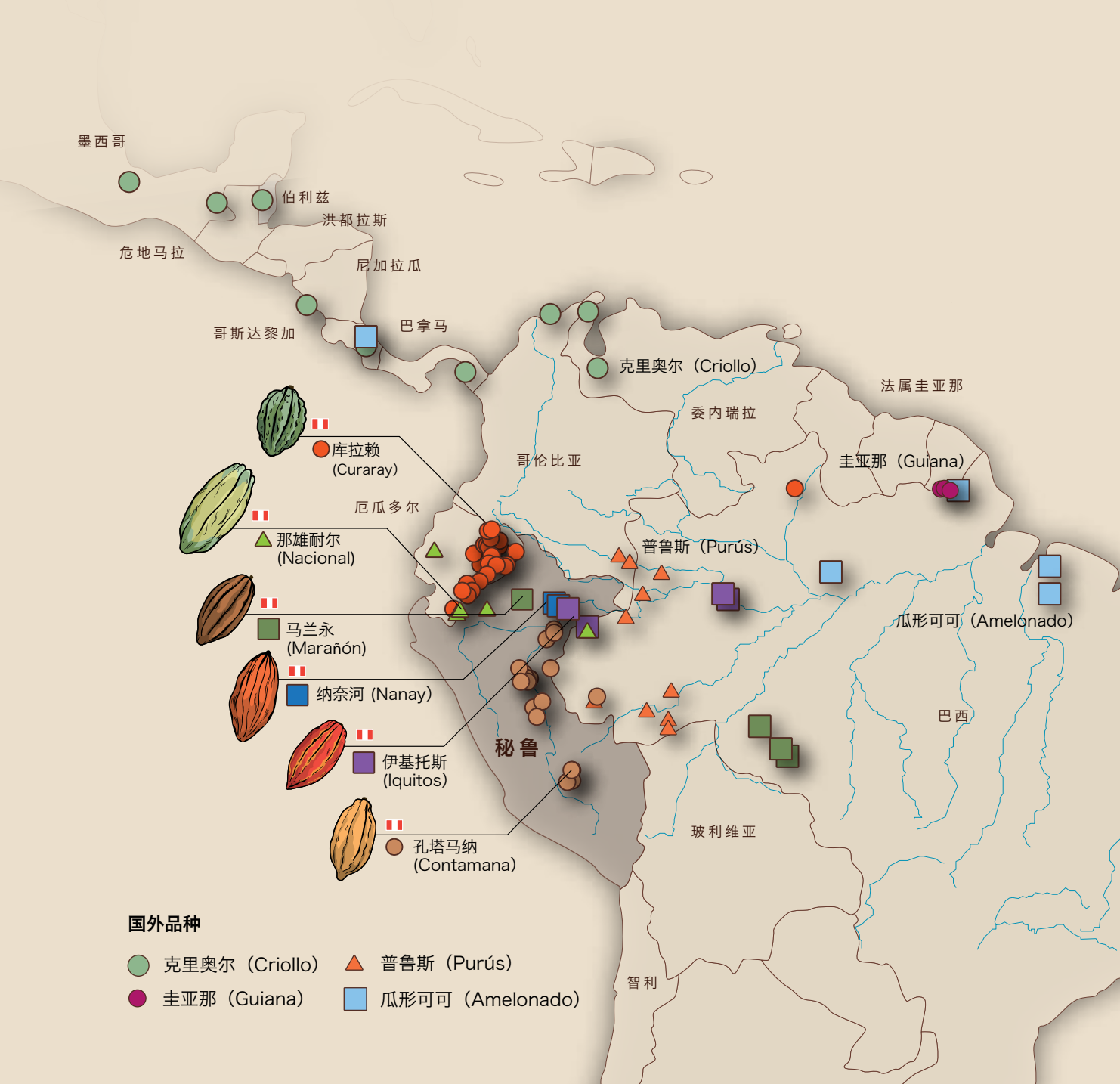


可可



# 秘鲁，可可的原产地。

秘鲁是世界上可可遗传多样性最高的国家。亚马逊是十种可可遗传变种中六种的故乡。





# 可可

可可刺激內啡  
肽的釋放。



可可，“上帝的食物”，起源于亚马逊盆地。这种作物的驯化大约在4000年前。该物种分布于太平洋沿岸的整个亚马逊流域和美索不达米亚地区。

国际可可组织（ICCO）将秘鲁列为仅次于巴西和厄瓜多尔的拉美第三大可可生产和出口国。

世界三大可可品种是克里奥尔Criollo（5%），弗拉斯特罗Forastero（85%）和特立尼塔洛Trinitario（15%）。从这三个品种中，发展出了各种亚种或“基因族”，其中秘鲁拥有世界上三个独特的本土亚种：皮乌拉（Piura）白色可可，库斯科（Cusco）的春乔（Chuncho）和卡哈马卡的福尔图纳托（Fortunato）。秘鲁有16个可可豆生产地区，其中七个地区的产量占据了总产量的91%：圣马丁、胡宁、乌卡亚里、库斯科、万努科、亚马逊和卡哈马卡。

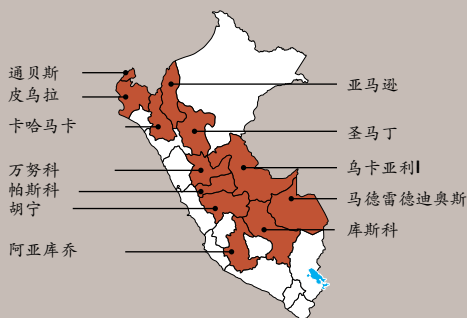
2018年，可可豆主要出口荷兰、比利时、马来西亚和意大利，分别占比19.5%、18.1%、12.6%和11.7%。这些国家使用这些进口原料加工生产自己品牌的优质巧克力。另一方面，秘鲁加工的巧克力成品也出口美国、加拿大和厄瓜多尔，2018年市场份额占比分别是44%、13%和12.5%。



学名：

Theobroma cacao

地理分布：



有益健康的成分：

含白藜芦醇和类黄酮成分表儿茶素，具有抗氧化功效。

供应季节：

全年

食用方法：



An aerial photograph of several fishing boats on the ocean at sunset. The water is a deep blue-green, and the sky is a warm, hazy orange. The boats are scattered across the frame, with some in the foreground and others further out. The text '秘鲁' is overlaid in the center, enclosed in a white bracket-like frame.

# 秘鲁

渔产品丰富的国家

目前，人们正在重新评估海产品的巨大营养潜力，在这方面，秘鲁的地位让人充满期待，因为它拥有最令人感兴趣的价值主张：无论是捕鱼文化还是商业经验以及高品质原料的加工都遵循最严格的卫生监管。所有这些都使秘鲁能够提供具有巨大优势的产品，赢得国际重要市场的青睐。

### 捕鱼传统

秘鲁的捕鱼传统可以追溯到五千年前本土文化兴起的时候。从那时起，海产品一直是秘鲁居民饮食的基本组成部分，而且由于特殊的自然气候条件，秘鲁丰富的渔业资源不仅仅表现在可用资源的数量上，也表现在繁多的种类上。

这一切在很大程度上得益于秘鲁太平洋沿岸作用的两种不同海流。一方面，中部和南部的洪堡（Humboldt）寒流为秘鲁提供了地球上最具生产力的海洋，为秘鲁成为世界上最大的鳀鱼生产国创造了理想的条件。另一方面，北部的厄尔尼诺（El Niño）的热带洋流带来了珍贵的秘鲁独有的渔业品种。

值得指出的是，这些洋流也给秘鲁的土壤带来有益的影响和滋养，促进农业发展。也自然而然地丰富了秘鲁的物种多样性。

目前，通过现代化的负责任的管理，秘鲁向世界渔业提供高品质产品，并关注海洋开采的持续性，保护海洋生态。

### 品种与品质

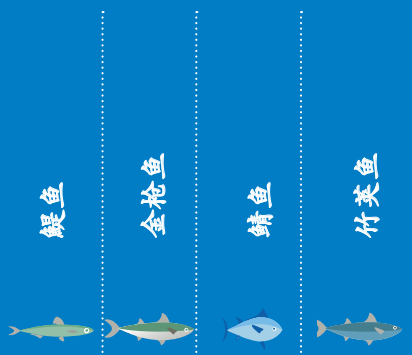
秘鲁是从事海洋捕捞的主要国家之一，拥有各种各样的海洋和陆地出产，既包括本土品种也包括引进品种，这使我们能够将自己定位为一个重要的商业伙伴和世界级渔业产品供应商。

不少鱼类产品都富含欧米茄3（EPA和DHA）和必需氨基酸。同时，它们也是蛋白质、维生素A、B、D和E，以及丰富的矿物质的来源，在许多情况下造益身体健康，改善人们的生活方式和生活质量。





# 油性鱼类



食用油性鱼类的重要原因就是  
它们富含欧米茄3

## 油性鱼类：

有助调节胆固醇

预防心脏病，降低血压

利于大脑发育和保护大脑功能

抗抑郁，缓解压力

避免骨质疏松，强化骨骼

矿物质含量比其他动物食品高25倍

强大的抗氧化能力

富含维生素A、D和E等

食用方式多种多样





食用油性鱼类（如鳀鱼、鲭鱼、金枪鱼、竹荚鱼）的重要性在于它们含有的大量欧米伽3脂肪酸，欧米伽3可以为身体带来一系列好处，例如降低高胆固醇、预防心脏病、降血压、减轻抑郁和压力、避免牛皮癣和骨质疏松症。

此外，油性鱼类所含的矿物质比任何其他动物源性食品高25倍，也含有脂溶性维生素，可保持骨骼强健（维生素D），具有强大的抗氧化作用（维生素E）和形成细胞的能力（维生素A）。

油性鱼类也含有多种水溶性维生素：可以维护神经系统（维生素B），防止机体衰老（维生素C），也可以预防关节疾病，避免皮肤问题。

油性鱼类的脂肪含量因品种不同而有差异（有些可以达到15%）。鱼肉很容易消化，即使大量食用也不会出问题，甚至可以一日三餐都食用。鳀鱼可以制成罐头。金枪鱼在各大市场出售，是季节性鱼类。



含有钾，有助于降低血压。

油性鱼类具有很高的蛋白质生物学价值，提供与肉类相似的蛋白质，不含碳水化合物（淀粉和糖），富含维生素A、C和B，提供钙、磷、钾和铁，以及镁、锌等矿物质，预防贫血，有助于儿童的成长发育。其高蛋白价值可使肌肉迅速再生，强韧肌腱和韧带。油性鱼类也是富含赖氨酸的食物。赖氨酸是儿童成长所必需的氨基酸，维生素D也能预防骨质疏松症。

此外，油性鱼类还含有人体无法自行产生的欧米茄3和6，这些脂肪有助于大脑发育，促进神经相互连接，改善视力，使皮肤保持健康状态，预防老年痴呆症和抑郁症，以及与胆固醇升高有关的心脏病，因为欧米茄3和6可以溶解和清除人体血管中的胆固醇和甘油三酯。



## 油性鱼类

学名：

- 鳀鱼, *Engraulis ringens*
- 金枪鱼, *Thunnus albacares*, *Thunnus obesus*, *Euthynnus pelamis*, *Auxis thazard*
- 鲭鱼, *Scomber japonicus*
- 竹荚鱼, *Trachurus picturatus murphyi*

来源

捕捞

地理分布：

通贝斯-塔克纳



供应季节：

全年

有益健康的成分：

富含欧米茄3（EPA和DHA）和必需氨基酸，以及蛋白质、维生素和矿物质

食用方法：



欧米茄3胶囊



新鲜和冷冻



罐头品



油性鱼类也有助于维持适当的血液凝结，增加红血球数量，减少心脏病和中风。

除上述特点外，鳀鱼还能增强免疫系统，使人不易感染传染性疾病。鳀鱼是孕妇的理想食材，改善婴儿的发育，使其在母腹中健壮成长。食用金枪鱼可以减少导致冠心病的各种因素，例如高血压、糖尿病、超重或肥胖等。鲭鱼富含维生素A，有助于维持和修复某些身体组织，维生素D有利于钙的吸收，维生素E，抗氧化作用突出。最后，竹荚鱼富含碘，益于新陈代谢，可调节能量水平，保证细胞正常运转。





保护心血管系统。



# 鲛鳅鱼

鲛鳅鱼生活在热带和亚热带水域，属于白肉，高营养食物。在秘鲁，鲛鳅鱼的捕捞密集期是当其长到最大尺寸（平均85厘米）时。鲛鳅鱼的肉是白色的，味道鲜美，质地坚韧，非常适合制作不同的菜肴。尽管它是白肉，也富含欧米茄3，经常食用有助于减少坏胆固醇、甘油三酯，预防高血压和关节炎。

学名：  
Coryphaena hippurus

来源：捕捞  
供应季节：10月-来年4月

## 有益健康的成分：

富含蛋白质，还有脂肪酸  
欧米茄3 (EPA和DHA)  
和维生素A、D。

地理分布：  
通贝斯-塔克纳



食用方法：



新鲜和冷冻



罐头品

## 虹鳟鱼

虹鳟鱼因其味道鲜美、营养丰富为人所知，是一种冷水鱼，生活在安第斯山脉的河流、湖泊和泻湖中。由于含盐量低，非常适合患有高血压的人食用。此外，它也富含高蛋白，可增强和加速肌肉生长。高含量的欧米茄3使它有助于大脑发育，预防心脏病和精神疾病。



## 南美白对虾

南美白对虾可以提供人体必需的各种营养元素，是均衡健康的饮食。南美白对虾富含蛋白质、脂肪酸欧米伽3、维生素B3（烟酸），善于将蛋白质、碳水化合物和脂肪转化成能量，同时也含有均衡的葡萄糖、维生素B9和B12，有助于女性怀孕和红细胞成熟。南美白对虾含有的维生素E，是一种强大的抗氧化剂，可减缓皮肤衰老。至于矿物质，主要提供镁，一种丰富的营养素，可增强骨骼系统并保护血管壁；还有硒，调动免疫系统；铁，预防和治疗贫血。

学名：

Oncorhynchus mykiss

来源  
养殖

供应季节：  
全年

有益健康的成分：

富含脂肪酸欧米茄3和维生素A、D，提供各种增强人体免疫系统的微量营养素和矿物质，有助于预防贫血，促进骨骼和牙齿的良好发育。

食用方法：



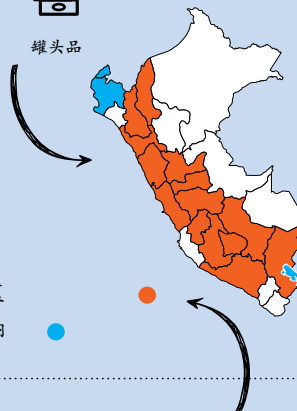
新鲜和冷冻



罐头品

地理分布：

在安第斯地区  
通贝斯-塔克纳



学名：

Litopenaeus vannamei

来源  
养殖

供应季节：  
全年

有益健康的成分：

富含蛋白质、脂肪酸欧米茄3、维生素B3、B9、B12和维生素E，具有很好的抗氧化能力。

食用方法：



冷冻

# 秘鲁超级食品： 一个全新品牌

2017年2月9日，秘鲁超级食品的品牌第一次出现在德国柏林。秘鲁选择在全球最重要的蔬菜水果交易盛会——第25届果蔬展上进行品牌发布，那一天不仅是长达数月的品牌创立工作进入收获成果的日子，也代表着秘鲁超级食品大规模试水成功，已经做好准备征服世界。



秘鲁是世界十大食品供给国之一。在农业生物多样性排行榜上秘鲁名列前茅，是重要的有机产品供应商。在这样的背景下，创造秘鲁超级食品的形象和身份不仅意味着要想出一个徽标，还要考虑一整套概念，一个形象、一段介绍来宣传和强化秘鲁相较于其它国家所具有的特点和竞争优势。这样就诞生了“秘鲁超级食品”，一个全方位、年轻又现代的品牌，关心消费者的健康和福祉，提供品质优良、富含抗氧化剂、维生素和氨基酸的营养食品；并保证生产方式具有可持续性。换句话说，这是一个已经做妥准备马上出发去征服地球上数百万消费者的心灵与头脑的品牌。

经过多次调整和推敲，我们确立了品牌的概念基础并设计了徽标。“秘鲁超级食品”（Superfoods Peru）诞生了，随后可以围绕这一品牌开发出一系列图形作品，塑造它的腔调与个性，针对全球确定推广活动的计划方案。

## 你知道...吗？



### 图片资料

哥伦布之前的古老文化元素被广泛地使用在品牌推广仪式和应用单品上。莫切陶器、纳斯卡纺织品、印加水袋等都激发了我们的灵感，寻找到合适的形状和自然的大地色系。

### 国家品牌

这一国家品牌定位国际视野，并根据各种研究，与品质、专业、独特等概念相关联。这样的定位使“秘鲁超级食品”在目标市场，凭借过硬的食品来源和强大的推广手段，获得了相当多的支持。





Peru

Peru

Super  
Foods  
Peru

Peru, Superfoods Territory

Peru



Peru, Superfoods Territory



CPE

Peru Superfoods Territory

## 征服世界

创立一个受人热爱和尊重的品牌是一种挑战，也是销售和盈利的动力。企业形象对于传播价值和吸引受众至关重要。它有助于建立品牌的个性，定义组织文化，增强归属感和领导力；是推动新产品和服务的理想工具。

在品牌首次亮相的德国柏林蔬果展上，150多家秘鲁参展企业都超出预期地完成了任务，远高于以往的平均水平。从那以后，该品牌继续环游世界，宣传秘鲁超级食品的各种优势。

在比利时布鲁塞尔举行的2017年全球海鲜博览会上，由37个出口企业组成的国家代表团，共签订了1700多个贸易合同，合同总额超过8000万美元。

这次盛会很好的表明，秘鲁超级食品提供的是富含维生素和抗氧化剂的健康营养食品，不仅包括蔬菜和藜麦这样的谷物，也包括鱿鱼、金枪鱼、扇贝、鳀鱼、南美白对虾和鲭鱼等渔产品。同样，在2017年9月中国香港举行的亚洲国际水果蔬菜展览会上，70家参展的秘鲁企业签定了近1.38亿美元的贸易合同。

自品牌设立以来，一直得到私营部门的支持，主要以秘鲁各大商会为代表，如秘鲁农业生产者协会（AGAP）、秘鲁出口商协会（ADEX）、利马商会（CCL）、秘鲁对外贸易协会（Comex）、国家渔业协会（SNP）、国家工业协会（SNI）、秘鲁德国工商业联合会等。

2017至2018年间，“秘鲁超级食品”出现欧洲、亚洲、美洲和大洋洲举办的共75场活动中，成为秘鲁的形象大使，促进了秘鲁主要农渔产品的贸易。如今，借助“秘鲁超级食品”的品牌，这些产品向世界敞开了大门，展示了秘鲁作为一个拥有悠久历史和传统的国家，也拥有良好的技术，以及促进出口的远见卓识，和面向未来的许多机遇。

# 秘鲁， 超级食品之乡

拼布图是一种手工艺品，在厚厚的纺织片上缝制和绣制不同的人物和动植物等，构成丰富多采的图画。图画的内容通常是秘鲁的乡村风光，以及与农时和传统节日庆祝有关的场景。





2017年2月9日，秘鲁超级食品的品牌第一次在德国柏林国际蔬果展亮相。这场全球最重要的蔬菜水果交易盛会吸引了来自86个国家和地区的3100多家参展商，以及来自130个国家的70000多购买商和游客。

为了这次亮相，也为了展示秘鲁在农业生物多样性和超级食品生产方面的优势，我们专门设计了一幅宽3.6米，高2.8米的拼布图。共有14名来自Kuyanakuy协会的妇女，花费了1800个小时手工绣制了4000个布片，拼出了一幅色彩缤纷的艺术品：数不尽的微型水果和蔬菜，用布做的小山和绿树，最让人惊讶的是这些食物出口前在国内进行运输的详细路线也清晰地呈现出来。

这幅“超级食品”拼布图展示了秘鲁地理条件的多样性和特殊性，是对我们身份本质的回归，也表现了传统与现代是如何在秘鲁自然融合的。

## 品牌参与的主要活动





## 商会协会目录

出口商协会  
[www.adexperu.org.pe](http://www.adexperu.org.pe)

利马商会 (CCL)  
[www.camaralima.org.pe](http://www.camaralima.org.pe)

秘鲁农业生产者协会 (AGAP)  
[www.agapperu.org](http://www.agapperu.org)

秘鲁蔓越莓生产者协会 (PROARANDANOS)  
[www.proarandanos.org](http://www.proarandanos.org)

秘鲁柑橘生产者协会 (PROCITRUS)  
[www.procitrus.org/perucitrus](http://www.procitrus.org/perucitrus)

秘鲁石榴生产者协会 (PROGRANADA)  
[www.progranada.pe](http://www.progranada.pe)

秘鲁芒果生产商和出口商协会 (APEM)  
[www.peruvianmango.org](http://www.peruvianmango.org)

秘鲁哈斯鳄梨生产商协会 (PROHASS)  
[www.prohass.com.pe](http://www.prohass.com.pe)

秘鲁鲜食葡萄生产者协会 (PROVID)  
[www.provid.org.pe](http://www.provid.org.pe)

秘鲁芦笋与蔬菜研究所-IPEH  
[www.ipeh.org.pe](http://www.ipeh.org.pe)

秘鲁自然产品研究所  
[www.ippn.org.pe](http://www.ippn.org.pe)

国家渔业协会  
[www.snp.org.pe](http://www.snp.org.pe)

国家工业协会  
[www.sni.org.pe](http://www.sni.org.pe)

**Una publicación de la Comisión de Promoción del Perú para la Exportación y el Turismo - PROMPERÚ**  
Calle Uno Oeste 050, Piso 14, Corpac, San Isidro  
(c) PROMPERÚ. Todos los derechos reservados

**Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2018-20461**

**Se terminó de imprimir en diciembre de 2018 en:**  
**IMPRESSO GRAFICA S.A.**  
**Av. La Mar 585, Miraflores**

目录：出口产品国际推广局-农业贸易部和渔业部

总制作：制作局-图片与视听制作部

编辑协调管理：塞西莉亚·索托 (CECILIA SOTO)

研究与编辑：创意工厂

设计与绘图：ICONO COMUNICADORES

文字风格：胡安·卡洛斯·邦迪 (JUAN CARLOS BONDY)

营养信息修订：安妮·鲁宾·德·塞利斯 (ANNIE RUBIN DE CELIS) · ARQUALITYFOOD



## 图片来源

封面 – stock photo  
p. 6-7 – stock photo  
p. 11 – Musuk Nolte / PROMPERÚ 和 Inés Menacho / PROMPERÚ  
p. 12 – Juan Aragón / PROMPERÚ 和 Sandro Aguilar / PROMPERÚ  
p. 13 – stock photo  
p. 15 – Sandra Salcedo / PROMPERÚ 和 Juan Aragón / PROMPERÚ  
p. 18 – Sandro Aguilar / PROMPERÚ  
p. 20 – Yayo López / PROMPERÚ  
p. 21 – Yayo López / PROMPERÚ  
p. 22 – Yayo López / PROMPERÚ  
p. 23 – Manchamanteles / PROMPERÚ 和 Adrián Portugal / PROMPERÚ  
p. 24 – stock photo  
p. 25 – stock photo y Yayo López / PROMPERÚ  
p. 26 – Gisella Benavides / PROMPERÚ 和 Yayo López / PROMPERÚ  
p. 27 – Gisella Benavides / PROMPERÚ 和 Manchamanteles / PROMPERÚ  
p. 28 – José Cáceres / PROMPERÚ  
p. 30 – José Cáceres / PROMPERÚ  
p. 32 – Adrián Portugal / PROMPERÚ  
p. 33 – stock photo  
p. 34 – Maco Vargas / PROMPERÚ  
p. 35 – Maco Vargas / PROMPERÚ  
p. 37 – stock photo  
p. 38 – stock photo  
p. 40 – Yayo López / PROMPERÚ  
p. 42 – stock photo  
p. 43 – José Cáceres / PROMPERÚ 和 Yayo López / PROMPERÚ  
p. 45 – Yayo López / PROMPERÚ  
p. 46 – Yayo López / PROMPERÚ  
p. 48 – Renzo Giraldo / PROMPERÚ  
p. 49 – Yayo López / PROMPERÚ  
p. 50 – Maco Vargas / PROMPERÚ  
p. 51 – Yayo López / PROMPERÚ  
p. 52 – Manchamanteles / PROMPERÚ  
p. 53 – stock photo  
p. 54 – Yayo López / PROMPERÚ  
p. 55 – Yayo López / PROMPERÚ  
p. 56 – Yayo López / PROMPERÚ  
p. 58 – Sergio Urday / PROMPERÚ  
p. 59 – stock photo  
p. 60 – Alfonso Zavala / PROMPERÚ  
p. 61 – Juan Aragón / PROMPERÚ  
p. 63 – Pilar Olivares / PROMPERÚ  
p. 64 – stock photo  
p. 65 – Juan Aragón / PROMPERÚ  
p. 66 – Juan Aragón / PROMPERÚ  
p. 67 – stock photo  
p. 68 – Sandro Aguilar / PROMPERÚ  
p. 69 – Juan Aragón / PROMPERÚ 和 Manchamanteles / PROMPERÚ  
p. 71 – stock photo  
p. 72 – Gin Films / PROMPERÚ  
p. 74 – Yayo López / PROMPERÚ

编辑内容来源于地方政府、各商会出版物（例如秘鲁农业生产者协会-AGAP等）、国际组织官方信息（例如美国农业部农业研究服务部USDA食品成分数据库）；以及欧洲司法机构颁布的指令和建议。

免费分发。非卖品。

#SuperFoodsPeru

# PERUtradeNOW

[www.perutradenow.com](http://www.perutradenow.com)

寻找最佳业务合作伙伴

秘鲁最佳出口商品官方电子目录



扫描此QR并了解更多有关“秘鲁超级食品”的信息

[www.peru.info/es-pe/superfoods](http://www.peru.info/es-pe/superfoods)





秘鲁



秘鲁  
超级  
食品

