

夏南瓜

Zucchini

栽培與食譜利用



行政院農業委員會 臺南區農業改良場 編印

中華民國 103 年 12 月



序

夏南瓜為西方重要蔬菜，最早被義大利人開發食用，所以稱為 Zucchini，因此美洲地區、澳洲及德國沿用此一稱呼，但法文衍生的 Courgette 也是夏南瓜的另一稱呼，英國、荷蘭及紐西蘭較常使用，南非則以 baby marrow 泛指夏南瓜，文意上都是泛指幼小的瓜，因此食用上以 20 公分以下的幼果為主，成熟果實則是另有風味。

夏南瓜食用的歷史雖短，但其食用方式有多種變化，雄花及雌花可裹粉油炸，在墨西哥也做為煮湯的素材，幼果的煮法也有多種變化，油煎、炭烤或做為披薩或麵包的餡料，可說是多元的應用。在著名的卡通電影「料理鼠王」中，令美食家感動落淚的家鄉料理 ratatouille (普羅旺斯燉蔬菜同時也是片名)，便是以夏南瓜為主成分。

夏南瓜為低熱量高營養的蔬果，本場黃圓滿副研究員歷經 12 年育成本土的夏南瓜品種，並獲得國內 3 家種苗業者的青睞，技轉生產供應消費者；李月寶課長為本場美食家，雖在今年 7 月 16 日屆齡退休，仍全力投入夏南瓜料理的開發，展現夏南瓜多元的運用，讓消費者能輕鬆上手使用夏南瓜，端出 15 道健康營養又美味的料理；夏南瓜也能做出美味甜點，由陳曉菁副研究員研發 3 種夏南瓜派，不僅是極佳的飯後甜點，也可做下午茶點心，期待由本場 3 位傑出女性同仁共同編撰的技術手冊出版，讓消費者能享受在地的異國佳餚。

行政院農業委員會臺南區農業改良場
場長

 謹識

中華民國103年12月

夏南瓜栽培與食譜利用

Contents

目錄

序..... 王仕賢

夏南瓜栽培技術..... 黃圓滿

壹、前言..... 3

貳、品種..... 4

參、栽培管理..... 7

食譜利用..... 9

夏南瓜料理..... 李月寶

醋漬夏南瓜..... 10

串烤夏南瓜..... 11

夏南瓜海鮮煎餅..... 12

夏南瓜炒雞絲..... 13

鮮蝦香蕉撞夏南瓜..... 14

鹹蛋夏南瓜..... 15

九層塔佐夏南瓜..... 16

豆干香拌夏南瓜絲..... 17

蒜香夏南瓜..... 18

夏南瓜炒肉片..... 19

夏南瓜咖哩飯..... 20

夏南瓜番茄肉片湯..... 21

夏南瓜披薩..... 22

夏南瓜天婦羅..... 23

香烤味噌夏南瓜..... 24

夏南瓜點心..... 陳曉菁

法式夏南瓜派..... 25

夏南瓜檸檬布丁派..... 26

夏南瓜杏桃凍派..... 27





夏南瓜

栽培技術

壹 前言

「夏南瓜」係自 summer squash 翻譯而來，學名為 *Cucurbita pepo* L.，屬於美洲南瓜的一種，慣用的名稱尚有西葫蘆、矮南瓜、嫩南瓜。國內拍賣市場名稱為「如意」，香港習稱白綠果皮類型者為翠玉瓜，一般人常以櫛瓜（或節瓜）稱之，由於「節瓜」在早期園藝分類中是某類小型冬瓜（毛瓜）之學術名稱，因此不宜於正式文章中將「夏南瓜」以「節瓜」稱呼。

夏南瓜在歐洲與美洲許多國家是普遍且重要的蔬菜，在國內長久以來皆零星栽培，國人較不熟悉。夏南瓜喜愛略溫暖～涼爽天候，生育最佳溫度為晝溫 25℃，夜溫 15℃，晝溫長期超過 30℃ 則生育漸差。此類作物雖然名為「夏南瓜」，臺灣平

地 7 月～8 月盛暑期間，若逢開花期，則雌花較少，花器容易畸形，將使產量驟降。「夏南瓜」雖然也是「南瓜屬」之一員，但是其自成一個系統，與國人所認知富含澱粉之「南瓜」差異極大，二者完全不同。



❶ 夏南瓜高溫期容易形成單偽果（花苞不會開），幼果僅輕微肥大，須適時採收，避免幼瓜老化

貳 品種

現行臺灣栽培的商業品種皆是國外所育成，對國內風土適應性較差，容易罹病。本場經由系統化地選拔、交配與田間評估，歷經 12 餘年，育成 4 個夏南瓜新品種「臺南 1 號」、「臺南 2 號」、「臺南 3 號」與「臺南 4 號」。由於是「在地育種」，不僅環境適應性良好，較引進的品種具有耐熱性，秋作可以提早播種。4 個新品種皆抗白粉病，有利於



設施中以「有機栽培」或是「非農藥防治」栽培，生產「在地」蔬菜，嘉惠國人與友善環境，減少食物里程 (碳排放)。夏南瓜「短蔓矮生」的植株特色，利用盆栽就可種植，適於家庭園藝、城市農夫…等入門體驗，容易有成就感。

一、夏南瓜臺南 1~4 號之共通特性

1. 短蔓矮性：盆栽種植亦可，不需大型棚架，適於家庭園藝。
2. 極早生：播種後 35 天 (暖季)~45 天 (涼季) 可開始採收，栽培成本可快速回收。
3. 展開葉面有「銀白色葉斑」，為南瓜類作物之自然現象，非病害。
4. 涼 (冷) 季雌花先開且雌花較多，暖季則雄花先開，偶有單偽果發生。參考不同品種最適之播種期，可以有最好的產量，不是最佳的播種期也有產量，惟單偽果會較多，須採收較嫩幼果為宜；非臺南地區則須依其最適播種期略為調整。
5. 主要病害為病毒病，主要蟲害為瓜實蠅、潛蠅、蚜蟲與銀葉粉蝨。

①本場抗白粉病新品種 (左) 病斑輕微、同時種植之商業品種 (右) 則罹病嚴重

②臺南 2 號耐熱較佳，於本場溫室栽培，7 月初尚有帶花之幼果可採收

二、夏南瓜臺南 1~4 號之各別特性

臺南 1 號

綠色果皮，抗白粉病特佳，冬作具優勢。最適於臺南平地 9 月中旬~2 月上旬播種，單株 30 日最高產量可達 3.67 公斤。



① 臺南 1 號田間植株

② 臺南 1 號果實

臺南 2 號

綠色果皮、中抗白粉病、較耐熱、幼瓜長、產量佳，適於臺南平地 8 月中旬~3 月上旬播種，單株 30 日最高產量可達 3.78 公斤。



① 臺南 2 號盆栽

② 臺南 2 號果實

臺南 3 號

白綠色果皮，中抗白粉病，略耐熱，果肉最細嫩，極豐產，適於臺南平地 9 月中旬~3 月上旬播種，單株 30 日最高產量可達 4.23 公斤。



① 臺南 3 號田間植株

② 臺南 3 號果實

臺南 4 號

黃色果皮亮麗，抗白粉病特佳，冬作具優勢且效益高，適於臺南平地 10 月上旬~2 月上旬播種，單株 30 日最高產量可達 3.34 公斤。不耐熱，高溫或病蟲危害易使黃色果皮發生綠斑。



① 臺南 4 號盆栽

② 臺南 4 號果實



種苗哪裡買?

4 個夏南瓜新品種於 103 年 3 月在本場通過命名，同年 4 月 16 日提行政院農業委員會「農業智慧財產權審議委員會」審議通過，決議以非專屬授權方式辦理新品種之授權，迄 12 月底共有 4 家種苗公司完成技轉。需要購買種苗者可洽各種苗公司：

- ◆欣樺種苗貿易有限公司 ☎06-2450722 (4 個品種)
- ◆稼穡種子有限公司 ☎06-3364483 (4 個品種)
- ◆農友種苗股份有限公司 ☎07-6519668 轉2312 (臺南 2、3、4 號)
- ◆生生種子股份有限公司 ☎06-2638587 (臺南 1 號)

參 栽培管理

1. 行株距：畦距 2.1 公尺×0.65 公尺，雙行植；單行植則 1.2 公尺×0.65 公尺；有機栽培者，行株距再加大一些，有利田間管理以及採收作業。
2. 雨水為瓜類栽培之大忌，需視栽培地區天候特性調整栽培期或採用隔雨設施栽培。
3. 為避免瓜實蠅危害以及減低病毒病發生的機會，採用網室或塑膠布溫網室栽培，產量較有保障，定期以有機資材進行例行防治可延長採收期。
4. 網室或塑膠布溫網室栽培，以預防銀葉粉蝨之危害為重點。種植之前，土壤澆水數日，徹底清除園區內外雜草，園區淨空時噴灑防蟲資材，減低害蟲密度，可使植株不易罹病毒病，增長採收期。
5. 基肥適量即可，採用有機質肥料維護土壤理化性狀為原則。生育期適時地少量補充追



以簡易溫網室栽培，
避免瓜實蠅危害



- ①開花當日或前1日之幼果約6~9公分，可作為高級料理食材
- ②雄花也可作為食材入菜

肥，維持適當的生育勢。涼(冷)季土耕栽培採用平均型肥料；暖季土耕栽培需抑制部分營養生長，採用氮肥比率略低、鉀肥比率較高之複合型肥料為宜。盆植栽培則採用平均型肥料即可。

- 6. 土耕栽培之水分需求，維持土面微乾、土下略濕潤為原則。盆植者須注意不使盆土過乾，尤其在晴朗溫暖季節，需加強補水。因此盆植栽培須充分利用水盤保水，使植株不受乾旱威脅。
- 7. 採收規格視市場或通路之需求而異。採收規格在9公分以內者，無需授粉；採收規格為10~20公分者，雌花需授粉，子房方能快速且正常發育。可飼放蜜蜂協助授粉或是人工授粉；人工授粉於日出後1小時內完成最佳。雄花、帶花之幼瓜皆可入菜食用，幼瓜5~15公分(雌花開花前2日~謝花後5日)



皆極細嫩，儘早採收，不宜使其中一瓜長得太大，將影響後續雌花發育，間接影響產量。

夏南瓜具有全食物營養價值，果皮與嫩籽營養價值極高，為使消費者能安心食用，多利用有機資材，如苦楝油(印楝素)、葵無露、窄域油…等進行例行防治，可減少潛蠅、粉蟲等害蟲之危害，不僅區隔消費市場，延長採收期，更得以保障食用之安全性。



食譜利用

夏南瓜就是一般人俗稱的櫛瓜，在歐洲很流行，是當地人日常生活中常吃的食材，但臺灣很少人種植，因此價格不便宜。本場育成新品種夏南瓜，除了作成沙拉、熱炒、煮義大利麵，還可以作成甜點，讓吃甜食也能攝取蔬菜營養，吃得更健康。

夏南瓜營養價值極高，除了低熱量外，是屬於低GI(升糖指數)食物，富含抗氧化物質，如 α 胡蘿蔔素(α -carotene)、 β 胡蘿蔔素(β -carotene)、類胡蘿蔔素3種：葉黃素(lutein)、玉米黃素(zeaxanthin)、 β 隱黃質(β -cryptoxanthin)。礦物質如銅、錳、鎂、磷、鉀等皆極豐富，其他如維生素C、纖維、葉酸、維生素B6與維生素K含量也極佳，以上營養素在「世界健康食物」中之評比為絕佳(excellent)~非常良好(very good)之等級。(註：營養價值之資料來源為參考the world's healthiest foods網站)

歐洲人吃夏南瓜，通常是切片、切塊後放進烤箱輕微烘烤，再加上其他生菜、雞肉、小番茄等，製作成美味的熱沙拉。其實新鮮的夏南瓜，做成生菜沙拉生吃也很好吃，還可以抹點味噌或起土入烤箱，夏天吃來清爽不油膩，別有一番風味。

除了入菜，熟成的夏南瓜帶有淡淡的香氣和甜味，還可以拿來做成甜派，加上檸檬、蜜桃等水果餡料，或直接用夏南瓜當餡料，就是一道清爽的甜派，搭配一杯茶、咖啡，是午後最好的下午茶點心。

Zucchini



醋漬夏南瓜



材 料：夏南瓜〈綠、黃色〉400公克、紅辣椒1條、鹽1又1/2小匙

調味料：糖5大匙、清醋5大匙、水5大匙

作 法：(1)夏南瓜洗淨去頭尾，切0.2公分厚之圓片狀，加鹽1又1/2小匙抓醃，靜置5-10分鐘，紅辣椒洗淨去籽，切小丁備用。

(2)鍋中入調味料及(1)料煮滾後，立即熄火，起鍋，待冷卻後裝入乾淨玻璃罐中，即可食用。

(3)成品置於冰箱冷藏，更加香脆可口。

※備註：餐飲常用標準量匙：1大匙=15 ml；1小匙=5 ml。

Zucchini



串烤夏南瓜



材 料：夏南瓜〈綠、黃、淺綠三色〉300公克、紅彩椒50公克、去骨雞腿肉100公克
培根50公克、杏鮑菇1朵、蔥3支、竹籤數支

調味料：米酒1大匙、醬油1大匙、黑胡椒粉適量

作 法：(1)夏南瓜洗淨去頭尾，切成1~2公分厚之圓段，紅彩椒洗淨切塊，雞腿肉切塊
加調味料米酒、醬油醃泡，培根切長段，杏鮑菇切塊，蔥洗淨切長段備用。
(2)竹籤洗淨，隨興串起(1)料食材，置入家中小烤盤，兩面烤至香熟微焦後，撒
上黑胡椒粉，排盤。
(3)可單獨串烤數個夏南瓜段，搭配食用，更增多汁清甜風味。

Zucchini



夏南瓜海鮮煎餅



- 材 料：**夏南瓜300公克、洋蔥1個、蝦仁10尾、小卷〈小〉1尾、低筋麵粉（或米穀粉）4大匙、蔥末1大匙、薑末1大匙、蛋1個、油2大匙
- 調味料：**①米酒2大匙、鹽1/4小匙；②鹽1/2小匙、胡椒粉1小匙
- 作 法：** (1)夏南瓜洗淨去頭尾切或刨絲，洋蔥洗淨切細絲，備用。
(2)每一尾蝦仁對剖後切成4塊，小卷切細條狀，一起加入調味料①醃泡備用。
(3)將作法(1)料與(2)料置入盆中，加入麵粉抓拌均勻後，加蔥、薑末、蛋及調味料②再次拌勻。
(4)熱鍋入油，倒入(3)料，以中、小火煎成圓餅狀，或分煎成數個小圓餅狀即成。

Zucchini



夏南瓜炒雞絲



材 料：夏南瓜〈綠、黃色〉300公克、雞胸肉〈或雞里肌肉〉200公克、
芹菜50公克、油1大匙

調味料：①鹽1/2小匙；②米酒2大匙、鹽1/2小匙、香油1/2小匙

作 法：(1)夏南瓜洗淨去頭尾，斜切絲後加入①料拌醃〈約5分鐘〉備用。
(2)雞胸肉或雞里肌肉切絲，加入②料，醃5分鐘，芹菜洗淨切段備用。
(3)熱鍋入油，入(2)之雞絲炒呈白色後，加入(1)之夏南瓜絲及芹菜段拌炒均勻起鍋，淋上香油即成。

※備註：可加入少許紅辣椒絲點綴。

Zucchini



鮮蝦香蕉撞夏南瓜



材 料：夏南瓜丁〈綠、黃色〉200公克、香蕉丁200公克、白蝦10尾、
薑末1大匙、蔥末1大匙、油1大匙

調味料：米酒1大匙、鹽1/4小匙

作 法：(1)白蝦洗淨去殼抽腸泥，每隻蝦對剖為2，入調味料抓醃入味備用。
(2)熱鍋入油1大匙，炒香蔥、薑末，加入(1)料，炒熟後，入夏南瓜丁炒勻熄
火，拌入香蕉丁盛盤。

Zucchini



鹹蛋夏南瓜



材 料：夏南瓜〈綠、黃、淺綠色均可〉400公克、鹹鴨蛋2個、
薑末1/2大匙、芹菜300公克、油1大匙

作 法：(1)夏南瓜洗淨去頭尾，切滾刀塊，芹菜洗淨切末備用。
(2)鹹鴨蛋去殼，蛋黃、蛋白分開，將鹹蛋黃壓碎，鹹蛋白切末備用。
(3)熱鍋入油，入薑末炒香後放入鹹蛋黃，中火炒融後，加入夏南瓜、鹹蛋白末拌炒，最後撒上芹菜末拌勻即可。

Zucchini



九層塔佐夏南瓜



材 料：夏南瓜〈綠、黃色〉300公克、杏鮑菇100公克、九層塔20公克、黑木耳50公克

調味料：油1大匙、鹽1/2小匙、米酒1大匙、黑胡椒粉少許

作 法：(1)夏南瓜洗淨去頭尾切圓片〈或斜切片〉，杏鮑菇切片，九層塔洗淨去梗，摘下葉片備用。

(2)熱鍋入油，炒香杏鮑菇後加入夏南瓜片快炒幾下，加鹽調味，沿鍋邊嗆入米酒1大匙，隨即熄火，趁熱加入九層塔葉拌炒均勻，起鍋，撒上黑胡椒粉即可。

※備註：趁熱食用，清香脆口，別具風味。

Zucchini



豆干香拌夏南瓜絲



材 料：夏南瓜〈綠、黃、淺綠色均可〉200公克、洋蔥1個、
五香豆腐干6片、香菜30公克

調味料：糖2大匙、醋3大匙、鹽1小匙；香油1小匙

作 法：(1)夏南瓜洗淨去頭尾，切或刨成絲狀，洋蔥洗淨切絲，五香豆腐干切薄片，
香菜洗淨切小段，備用。

(2)將(1)料置入盆中，加調味料拌勻後，淋上香油盛盤。

Zucchini



蒜香夏南瓜



材 料：夏南瓜〈綠、黃色〉300公克、大蒜50公克、紅辣椒1條、油2大匙

調味料：鹽1/2小匙

作 法：(1)夏南瓜洗淨去頭尾，拍破切段，加鹽拌醃約10分鐘後備用。

(2)大蒜拍碎，紅辣椒洗淨去籽〈喜辣者可保留籽粒〉，切段備用。

(3)起油鍋入油2大匙，中火炒香大蒜及紅辣椒段，熄火加入(1)之夏南瓜，拌勻盛盤，蒜味十足。

Zucchini



夏南瓜炒肉片



材 料：夏南瓜〈綠、黃色〉200公克、梅花肉片100公克、鳳梨100公克、黑木耳50公克、蒜瓣5瓣

調味料：米酒1大匙、油1大匙、鹽1/4小匙、白胡椒粉少許

作 法：(1)梅花肉片加米酒1大匙抓醃備用。

(2)夏南瓜洗淨去頭尾切圓片，鳳梨、黑木耳切片，蒜瓣拍碎，備用。

(3)熱鍋入油1大匙，炒香蒜末後，放入(1)料略炒，加入黑木耳片、鳳梨片及夏南瓜片，炒勻後，加鹽調味起鍋，撒上白胡椒粉即成。

Zucchini



夏南瓜咖哩飯



材 料：夏南瓜〈綠、黃色〉300公克、洋蔥1個、胡蘿蔔100公克、梅花肉150公克、咖哩粉5大匙、牛奶1杯、水1/2杯、蒜頭10瓣、米飯2碗、油2大匙

調味料：①米酒1大匙、醬油1大匙；②鹽1/4小匙、糖1/2小匙

作 法：(1)夏南瓜、洋蔥洗淨切丁，胡蘿蔔洗淨去皮切丁，蒜頭拍碎，梅花肉切小塊入調味料①拌醃備用。

(2)熱鍋入油2大匙，炒香蒜末，入洋蔥丁炒軟，加入咖哩粉炒香後，入胡蘿蔔丁、梅花肉塊拌炒均勻，加入牛奶1杯、水1/2杯煮滾，入夏南瓜丁、調味料②拌勻。

(3)米飯置於盤中，淋上(2)料即成。

Zucchini



夏南瓜番茄肉片湯



材 料：夏南瓜〈綠、黃色〉3條、牛番茄2個、梅花肉片150公克、
蔥2支、薑4片、水3杯

調味料：米酒1大匙、鹽1/2小匙、香油1小匙

作 法：(1)夏南瓜、牛番茄洗淨切圓片狀，梅花肉片加米酒醃泡，蔥切段備用。
(2)鍋中入水3杯，加薑片煮滾，入浸泡米酒的肉片後，加入夏南瓜、番茄片
煮滾，加鹽調味，入蔥段，起鍋，滴入香油即成。

夏南瓜披薩

披薩餅皮 高筋麵粉150公克

材 料 細砂糖1/2大匙

鹽1/2小匙

酵母粉1又1/2小匙

水80c.c

油1大匙

撒在麵糰或工作台上
額外的麵粉

餡 料 番茄醬2大匙

夏南瓜2條 切圓片

洋蔥1/2個 切丁

胡蘿蔔丁2大匙

玉米粒2大匙

起司適量

作 法：(1)將餅皮所有材料拌在一起揉至光滑，蓋上濕布靜置1小時，麵糰膨脹至兩倍大，將麵糰均分成2份。

(2)取其中一份整形成圓形，壓成0.5公分厚，用手指推壓將餅皮撐大，或用擀麵棍擀成所需的餅皮大小，靜置半小時，(另一份裝進密封袋中，放入冰箱冷凍，需要的時候再拿出來退冰使用。)

(3)在擀好的餅皮上用叉子搓洞，塗上番茄醬，先薄撒少許起司，再鋪上洋蔥丁、夏南瓜片、胡蘿蔔丁、玉米粒... (依個人喜好隨意放上喜歡的食材或九層塔等香料)，最後再撒上起司。

(4)放入預熱240°C烤箱 (烤盤鋪上烘焙紙，刷上少許油)，烘烤約15分鐘，至披薩餅皮底部金黃、表面起司融化，呈現些微金黃色即成。

※備註：披薩餅皮也可用厚片土司、水餃皮、餛飩皮替代，一樣香脆可口。



Zucchini

夏南瓜花



夏南瓜天婦羅



材 料：夏南瓜花〈雌花、雄花均可〉10朵、起司丁10個、夏南瓜〈綠、黃色〉2~3條、炸油1鍋

調味料：低筋麵粉150公克、蛋1個、冰水200c.c〈或加入小冰塊〉、糖、鹽各少許、米酒2大匙

作 法：(1)夏南瓜花略為沖洗，瀝乾水分，每一朵剪去花柱基部〈避免苦味〉

填入一個起司丁備用。

(2)夏南瓜洗淨，縱切0.3公分厚片狀或切圓片狀備用。

(3)麵糊材料置入盆中拌勻，將(1)及(2)料分別沾裹麵糊

入油鍋，中火炸酥，以廚房紙巾吸油後擺盤。

※備註：可隨個人喜好撒上胡椒粉食用。

夏南瓜



Zucchini



香烤味噌夏南瓜



材 料：夏南瓜〈綠、黃色〉2條

調味料：味噌2大匙、米酒1大匙

作 法：(1)調味料拌勻備用。

(2)夏南瓜洗淨切2公分高之圓塊狀，每塊均勻抹上(1)料置於盤中〈烤盤先行刷上少許油〉。

(3)放入預熱240℃烤箱，烘烤約7~8分鐘，夏南瓜呈現微皺即成。

(4)當小菜食用，熱食、冷食均佳。

法式夏南瓜派

派皮材料：中筋麵粉250公克、鹽5公克、細砂糖7.5公克、奶油162.5公克、雞蛋75公克

夏南瓜餡料：夏南瓜2~3條、細砂糖30公克、香草粉5公克、白蘭地酒5公克

法式餡料：奶油250公克、雞蛋5公克、細砂糖150公克、鹽3公克、杏仁粉250公克、米穀粉70公克、白蘭地酒5公克

份 量：2個

- 作 法：**
- (1)派皮作法：奶油在室溫放軟，中筋麵粉過篩置於桌面，將奶油、麵粉等材料以手按壓成糰〈不可搓揉〉，放置冰箱冷藏鬆弛1小時即為派皮。
 - (2)將派皮分割250公克/個，以桿麵棍桿開，置入派盤內與模型貼合，底部戳洞後，以200°C烘焙20至25分鐘，出爐後放涼備用。
 - (3)夏南瓜餡料作法：將夏南瓜洗淨瀝乾後，加糖放入炒鍋中煮至水分揮發，再加入香草粉、白蘭地酒拌勻後，放涼備用。
 - (4)法式餡料作法：將奶油、糖打發，分2至3次倒入蛋液後，再加入杏仁粉、米穀粉、鹽拌勻，最後加入白蘭地酒拌勻備用。
 - (5)將夏南瓜餡料排入已冷卻的熟派皮內，再倒入餡料、把表面抹平，再以180°C烘焙20至25分鐘，出爐後放涼，冷藏即可食用。



Zucchini



夏南瓜檸檬布丁派



材 料：牛奶625公克、細砂糖120公克、鹽3公克、雞蛋2個、蛋黃64公克、
奶油32公克、玉米粉75公克、檸檬汁32公克、檸檬皮1顆

作 法：(1)先做派皮和夏南瓜餡，參考P.25法式夏南瓜派之派皮及夏南瓜餡料作法。
(2)檸檬布丁餡料作法：將蛋、蛋黃、砂糖、鹽、玉米粉拌勻，倒入煮沸的牛奶拌勻後，以小火煮至濃稠狀，再加入奶油、檸檬汁、檸檬皮屑拌勻備用。
(3)將夏南瓜餡料依序排入已冷卻的熟派皮內，再倒入檸檬布丁餡料，表面抹平後，放入冰箱冷藏至凝結，即可食用。

Zucchini



夏南瓜杏桃凍派



材 料：杏桃果醬150公克、細砂糖30公克、鹽2公克、玉米粉20公克、檸檬汁20公克、水120公克

作 法：(1)先做派皮和夏南瓜餡料，參考P.25法式夏南瓜派之派皮及夏南瓜餡料作法。
(2)杏桃果醬餡料作法：將杏桃果醬、砂糖、鹽、玉米粉、煮沸水拌勻，再加入檸檬汁拌勻備用。
(3)將夏南瓜餡料依序排入已冷卻的熟派皮內，再倒入杏桃果醬餡料，把表面抹平，放入冰箱冷藏至凝結，即可食用。



書名 | 夏南瓜栽培與食譜利用
作者 | 黃圓滿、李月寶、陳曉菁
發行人 | 王仕賢
主編 | 黃惠琳
出版機關 | 行政院農業委員會臺南區農業改良場
地址 | 712 臺南市新化區牧場70號
網址 | <http://tndais.coa.gov.tw>
電話 | (06)5912901
印刷 | 農世股份有限公司
出版日期 | 103年12月
編印本數 | 3,000本
定價 | 50元
展售書局 | 國家書坊台視總店
臺北市松江路209號1樓 TEL:(02)25180207
五南文化廣場
臺中市中山路6號 TEL:(04)22260330轉36

G P N | 1010302389

I S B N | 978-986-04-3098-1 (平裝)



GPN:1010302389
定價：新臺幣50元