



(左)木瓜型(右)燈泡型之南瓜

在台北市市場全年交易量385公噸，平均一天才只1公噸餘，這種交易量只佔全部菜種的0.11%比率而已，實在為數極微。批發平均單價每公斤6.44元，零售價每台斤約在10元左右，是便宜菜種之一。

一般人總認為吃南瓜容易生瘡、疔之類而忌食，其實南瓜的營養很豐富，如果長期常食多吃，因營養攝取超量而累積體內太多，又不能排泄消化，才引起長瘡、疔等之營養過剩之症，如果少量而食（例如每

星期食用1次），不但不會生瘡、疔。而且攝取適量的南瓜營養，是對我們身體極為有利的，更是強健身體的好食物。所以南瓜是大眾普遍可食用菜種，不該只是餵豬的作物，而讓南瓜在菜市場上成為交易活絡的菜種之一，替南瓜打開一條銷路。

據營養專家的分析，每百公克南瓜中，含維生素A達900國際單位，C18毫克，磷質30毫克，鐵1.1毫克，鈣13毫克，灰質0.9克，碳水化合物5.5克，纖維1.4克，蛋白質0.9克，水份90.8克，熱量只有24卡，是低熱量高營養的食物。吃南瓜等於吃胡蘿蔔一樣，因為南瓜的營養和胡蘿蔔不相上下，而且南瓜比胡蘿蔔容易消化。

食用南瓜最佳的方法是將南瓜洗淨，連皮切塊不去種子，置蒸盤上備用，白米磨粉和味素，塩、醬油搗勻，五花肉切細片，肉片置南瓜上層，白米粉末置肉片上，蒸熟食之，香甜細嫩又營養。或連皮帶子切片下鍋煮甜點，是很好的點心，但記得只能煮5分鐘，否則煮太久太稀爛食之乏味。

南瓜的品種極多，在形與色上是變化最多的菜種，但是以木瓜型、燈泡型及扁圓型最適食用。也可製果醬、糖果、麥芽糖，南瓜子裏面的果核，具有特殊效果，常食可助防護腺的功能。



日本三共株式會社榮譽出品

日本原裝進口
登記證：農藥進字第0432號
台北農藥廣告字第76100號

立枯靈30%液劑

(殺紋寧)

立枯靈的特長

1. 能徹底消滅土壤病原菌，根除立枯病。
2. 能促進根群發育，防止根部老化。
3. 能使秧苗健壯，耐寒冷，耐淹水，耐搬運。
4. 能使秧苗幼莖堅挺，機械插秧容易，不缺株。
5. 能使移植後提早成活，並使幼苗生長力旺盛。
6. 無刺激性、使用方便。

* 讓立枯靈分擔您育苗的辛勞，確保您秧苗的高品質 *

徹底消滅土壤病菌
培育健苗必備良藥

台灣總代理



中國化學製藥股份有限公司
CHINA CHEMICAL & PHARMACEUTICAL CO., LTD.

台北市襄陽路23號 電話：3816740

總經銷 實昌貿易股份有限公司

台北市敦化南路514號之3參樓

電話：7052414 · 7050155