

超級大南瓜

文圖 / 黃敏



台中市大坑山區大南瓜比賽，獲得冠軍的大南瓜碩大無比

台中市大坑山區舉辦大南瓜比賽，有30幾顆的大南瓜參加這項「南瓜秀」，結果市民傅明哲的大南瓜，以重達70.25公斤脫穎而出，奪得冠軍，獲獎的大南瓜無論外型與色澤，都是其他參賽的大南瓜無法倫比。

小心翼翼。

近幾年來，本省種植大南瓜的風氣興盛，主要是它具觀賞的價值，常常做饋贈禮物，或在農產品展售會場上亮相，不但搶眼，也吸引大眾的圍觀。



行政院衛生署編印之台灣地區食品營養成分資料庫記載：熱量(35Kcal)、水分(90g)、粗蛋白(0.8g)、粗脂肪(0.2g)、碳水化合物(8.6g)、粗纖維(0.4g)、膳食纖維(1.1g)、灰分(0.4)、維生素A效力(1.3RE)、維生素B₁(0.03mg)、維生素B₂(0.02mg)、菸鹼素(0.4mg)、維生素

B₆(0.01mg)、維生素C(26mg)、鈉(11mg)、鉀(100mg)、鈣(2mg)、鎂(9mg)、磷(11mg)、鐵(0.2mg)、鋅(0.3mg)。甜味楊桃不適宜醱酵製成楊桃汁，主要供為鮮食，品質較差者，果農自釀成爲「楊桃酒」，濃郁香醇，也是「酒仙」之所好。