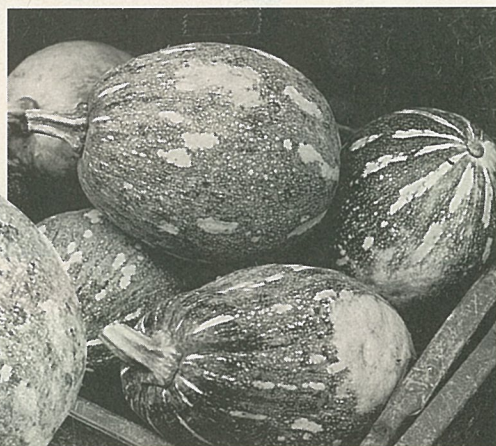


# 健康的南瓜飲食

實踐家專家政科/周美惠

南瓜食譜請看11頁

南瓜可入菜，也可當主食，纖維豐富，持久不餓。老南瓜肉甜而軟，可熬粥，可蒸食，或作糕點。



南瓜是夏秋瓜類蔬菜之一，價廉營養豐富，味甘適口，既可當菜，又可當主食，含有豐富的糖類及澱粉，容易產生飽腹感，且耐餓，食之可以持久不餓。老南瓜鬆軟而甜，可熬粥，或蒸食，或作糕點。

## 營養豐富 常食保健康

南瓜容易種植，只要把南瓜子埋入泥土內，自可長成株結瓜。南瓜含水份不多，保存時間長達1個月，適合職業婦女購置貯存，以備不時之需，尤其本省夏天颱風期，菜價狂飆，事先買2、3個南瓜應急。

南瓜含豐富的胡蘿蔔素及維他命A、C及高纖維，為缺乏運動及嗜食精緻食品現代人所需的食品，日本以南瓜為主食的農村居民身體健康，很少感冒。據研究報告，與每日食用南瓜有直接影響。

## 西式南瓜菜餚花樣多

歐洲人日常生活中亦少不了南瓜，南瓜在歐洲各地區皆能種植，且品種多，瓜果個兒大而肉質厚，其澱粉質可代替麵粉作南瓜蛋糕或餅乾，尤其法國人對南瓜的烹煮花樣多而可口。

英國人習慣作南瓜餡餅及南瓜泥，

也將此作法帶進美國，每年萬盛節，美國家庭主婦將南瓜肉挖出作餡餅，南瓜瓢讓孩子們挖洞作燈籠。

法國人將南瓜瓢當盛器，裝盛南瓜濃湯，喝完，洗淨，同樣挖些洞，插上蠟燭作餐桌或室內飾燈，極富羅曼蒂克情調。

日本人習慣連皮切塊煮食，或切片與米一起煮成南瓜飯，或裹麵粉糊油炸

## 南瓜子驅蠅虫

南瓜子含有豐富的脂肪及蛋白質，數年前醫學界發表可預防或治攝護腺肥大症消息之後，引起一陣南瓜子熱。事實上，南瓜子早為古今公認有效驅蠅虫劑，南瓜子醇液，在1小時內可殺死蠅虫，榨出液能在4、5分鐘內殺死蠅虫。用南瓜子驅虫，沒有毒性，不產生任何副作用，適用於老年人及兒童蠅虫病患者及腹疼脹氣等症，但必須採用新鮮南瓜子始能奏效。

中醫給血吸虫病患者每天口服去壳去油的南瓜子粉280公克，1日服用3次，連服1個月後，病人體內血吸虫卵消失，發熱不退、食欲不振等症狀全無。

## 自己烘製南瓜子最衛生

市售南瓜子不是漂白就是加人工色素及調味料，多食將導致鹽分太多。不妨自己烘製，經濟又營養，將南瓜子取出，洗淨，瀝乾水分，放入盤中，不加蓋以微波爐高溫烘烤5分鐘，即成香脆的南瓜子，不加任何調味料，經天然食品。

食用南瓜子，對攝護腺肥大的老者，及兒童與純素食者最合適不過，既能訓練手指及牙齒咬食剝開的動作，以刺激末梢神經及腦，又須咀嚼，分泌唾液，幫助胃腸分泌胃液促進消化功能，防止老化並促進成長，百利無一害。 ■