

南瓜的饗宴

推荐西洋南瓜新品種「東昇」與「東英」

南瓜是西洋萬聖節（10月31日）的應景作物，在台灣，卻是冬作收穫之後，貯藏到夏天供應上市的夏季蔬菜。南瓜的品種很多，其果實形狀與色彩，富於變化，在蔬菜界可說排名第一。

食用的南瓜在植物分類上有3種，即中國南瓜、美國南瓜和西洋南瓜。中國南瓜在我國栽培最盛，其含水量較多，肉質為粘質，甜味較低，風味淡泊；美國南瓜除一部份供玩賞用外，食用的大多以嫩南瓜為主，像小胡瓜一樣的食法；供食用的西洋南瓜也稱印度南瓜，含水量較少，肉色金黃，肉質為粉質，最甜，風味最好，因其肉質、風味、口感很像我國天津良鄉出產的甜味板栗，所以也有人稱它為甘栗南瓜。如果你吃過農友種苗公司育成推廣的優良西洋南瓜系列品種，如一品、東昇、百福、萬福、大吉、東英、千歲、萬歲等任何一品種後，其他南瓜的風味就遜色了，所以西洋南瓜就是世界上最好吃的南瓜。

西洋南瓜（*C. maxima*）的原產地在非洲尼羅河沿岸地帶，過去在台灣殆無栽培，但近年來經農友種苗公司改良推廣後，栽培漸多，是一種很有發展前途的新興蔬菜。

西洋南瓜比台灣原有的本地種「木瓜型」中國南瓜（*C.*

maschata）品質優良許多，尤其煮後的肉質粉鬆且很甜美，口味絕佳。吃過的人都讚不絕口，它的热量及維他命C及維生素E的效用都超過中國南瓜一倍以上，確為一種營養價值很高的健康蔬菜。尤因它含有豐富的維他命C和A，對眼睛有保健的功能。日本東北地方的住民因為常吃此種南瓜而90歲以上的高齡者，仍能保持良好的視力，不用戴眼鏡也可以看報紙，因此推廣優良品種的南瓜和鼓勵多吃優良品質的南瓜，對國民的健康是很重要的。長期食用南瓜，其色素由汗腺排出皮膚，致皮膚呈黃色，正如長期攝取木瓜、芒果、胡蘿蔔、柑

橘等也有同樣的現象，醫學上雖稱柑皮症，但非病徵，可放心攝取。

目前經農友種苗公司極力推廣的西洋南瓜有黑綠皮的「東英」及紅皮的「東昇」，全省北、中、南等地都有栽培生產，生產期每年2月至5月，採收後可在室內貯藏3個月左右，在7~10℃之冷藏室可貯藏4個月以上。因此商品的供應期很長。

金玉滿堂

【材料】

1. 南瓜 1/2 個，蝦仁 4 兩，絞肉 4 兩，荸薺 4 個，香菇 2 朵，芹菜 4 條，紫菜皮 4 張，豆腐皮 4



■去年4月間，農友公司在台南區農業改良場協助下，舉辦西洋南瓜料理比賽，各路高手當場製作了112道佳餚，優秀作品均列入食譜小冊，提供消費者參考。



■黑綠皮「東英」，粉質而甜。



■紅皮「東昇」，色彩鮮艷奪目。

張，太白粉少許。

2. 調味料：鹽、味精、胡椒粉少許。

【調製】

1. 南瓜連皮蒸熟，挖出瓜肉壓成泥狀。
2. 蝦仁洗淨用紗布吸乾水份剁成泥，荸薺洗淨去皮剁碎擠去水份，絞肉（肥瘦各半）絞兩次後再剁碎些，香菇泡軟剁碎擠去水份。
3. 將調味料及南瓜泥加入2. 拌勻，再加些太白粉使呈黏狀。

4. 紫菜皮鋪平，上面加一層豆腐皮，再把3. 的南瓜餡鋪於其上捲成長條狀，封口用太白粉水黏住。
5. 沙拉油入鍋燒熱，放入紫菜南瓜條以小火慢慢炸到膨脹即熟，取出待涼後切塊裝盤。

奶香瓜點

【材料】

南瓜 1/2 個，奶油 3 大匙，麵粉 2 大匙，糖 1 大匙，土司 6 片，雞蛋 2 個，麵包粉 1 小包，沙拉油

酌量（油炸用）。

【調製】

1. 南瓜去皮蒸熟後壓成泥。
 2. 熱鍋入奶油、麵粉炒香（用小火），再加南瓜泥和糖拌勻。
 3. 用 2 片土司夾炒好的奶香南瓜泥，沾蛋汁再沾麵包粉入油鍋炸至金黃色，起鍋、切塊、擺盤，即成又香又酥的奶香瓜點。
- 注意：土司需先壓扁讓它密實，一來較不含油，二來切開後較美觀。

南瓜披薩

【材料】

南瓜 1 個，奶粉、麵粉、雞蛋、砂糖、鹽、奶油、白芝麻、葡萄干、櫻桃等適量。

【調製】

1. 南瓜削皮切丁，用果汁機加水少許打成南瓜汁，再加奶粉、麵粉、雞蛋、糖、鹽（少量），攪拌均勻成糊狀。
2. 先用奶油入鍋，再將 1. 倒入平底熱鍋內煎開，撒上芝麻及葡萄干，兩面煎熟切塊排入盤中即可。

黃金南瓜

【材料】



■金玉滿堂

南瓜 1/2 個，豬絞肉半斤，油蔥酥 1 大匙，薑末 1 小匙，鹽、味精等調味料少許。

【調製】

南瓜去皮切丁。鍋中熱油先倒入油蔥酥、豬絞肉及薑末爆炒直到香味撲鼻後，再將南瓜丁放入拌炒，加適量水及調味料燜熟，即成一道黃橙橙、香噴噴之佳餚。



■南瓜披薩



■黃金南瓜

南瓜冰·南瓜牛奶汁

【材料】

南瓜、鮮奶、砂糖隨個人喜好適量。

【調製】

南瓜切塊，加入砂糖及少量的水

煮軟為止；將煮軟的南瓜塊加上刨冰即成香甜冰涼的南瓜冰。將煮軟的南瓜塊放入果汁機中，加入適量的鮮奶（喜歡喝冰涼飲料的可直接加入碎冰），同打成汁

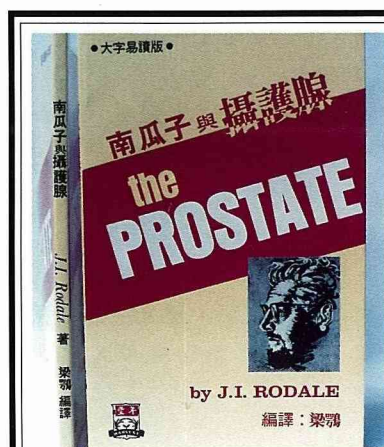
即為香濃美味的南瓜牛奶汁。（煮南瓜塊時即已加入許多砂糖煮成濃稠的甜南瓜塊，製成冰品時就不需再加糖。）



■奶香瓜點



■南瓜冰·南瓜牛奶汁



J.I. Rodale 原著 梁鸞編譯
定價：120元（掛號郵資45元）

南瓜子與攝護腺

男子中年以上，常有攝護腺腫大的情形。
夜晚小便 1~2 次，就是紅燈信號！



豐年社

台北市溫州街14號
郵政劃撥0005930-0豐年社
電話(02)3628148-30

本書內容

1. 何謂攝護腺？
2. 動手術？
3. 診斷
4. 南瓜子
5. 鎂元素
6. 維他命 F
7. 胺基酸
8. 鋅元素
9. 種子——營養上的奇蹟
10. 咖啡與糖
11. 性與攝護腺
12. 何時動手術