



營養好吃的南瓜

南瓜 (Pumpkin, Squash.) 爲葫蘆科，屬一年生蔓性草本植物，別名金瓜、番瓜、倭瓜。學名 *Cucurbita* spp。果實型狀及顏色多達 30 幾種，肉質多，種子扁平，硬殼。原產於熱帶亞洲、印度、中國、中南美洲，爲世界性作物之一。很早以前，台灣即由大陸引進，堪稱爲台灣的鄉土蔬菜，在台灣一年四季均有南瓜上市，夏天是盛產期，並因耐貯藏方便運輸，全省各地均可購得。

花蓮縣瑞穗鄉因氣候及土壤之良好條件，生產的南瓜品質特佳，且是東部生產南瓜最多的鄉鎮，生產之品種亦多，有各種不同型體與大小型食用南瓜，亦有供觀賞用之特大型及迷你型南瓜。由於南瓜生性強健，產量高並且很穩定，曾是台灣早期經濟不好的時代之主要食物，並兼作動物飼料，其情景有如當年的地瓜，以致被淪爲「賤貨」，實則其瓜肉鬆軟甘甜好吃，營養豐富並且



色澤豔美，且可藉多變化的調理法，成爲可口的菜餚、點心或飲料食用；加以其質地與顏色均爲蔬果雕刻的好材質，常被用於盤飾上桌，特別是大型的美食展，是不能沒有「她」的襯托。

南瓜之營養豐富，由下表之營養成份分析表，可知其所含之礦物質和維生素含量均很高，特別是維生素 A 與 B1 非常的高，對保養皮膚和眼睛有很好的功效，是養顏美容聖品。

南瓜之瓜肉鬆軟甘甜好吃，種子富含維生素及脂肪，炒食香脆可口，與西瓜子同樣被列爲受歡迎的零食，而且曾被醫學界報導爲是攝護腺患者的良好保健食品。南瓜之調理法可多樣化，做爲菜餚、點心

或飲料食用均適宜。由於其具有豔美的黃色是調理菜餚的最佳天然色彩，亦爲蔬果雕刻的好材料。花蓮區農業改良場爲推薦值得食用的南瓜，特別介紹幾種料理法供消費大眾參採。 翺

營養成份 種類 (100公克)		南瓜之營養成份分析表														
		熱量 (卡)	水份 (公克)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)	醣類 (公克)	纖維 (公克)	灰質 (公克)	鈣 (毫克)	磷 (毫克)	鐵 (毫克)	維生素				
												A (國際單位)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	菸鹼酸 (毫克)	C (毫克)
南	瓜	64	82.3	2.4	0.2	14.2	1.7	0.8	9	42	0.4	7,000	0.12	0.03	0.80	3.0



南瓜糰

材 料：南瓜 1/2 個（中型）、糯米粉 2 杯、絞肉 3 兩、蘿蔔干絲 3 兩、蝦米 2 兩、油蔥酥 1 湯匙、沙拉油 2 湯匙、月桃葉 3 片、葡萄干 12 粒。

調味料：鹽 1/2 茶匙、醬油 1 湯匙、胡椒粉 1/4 湯匙。

做 法：

1. 南瓜、去籽、皮切片，蒸熟搗成泥狀加糯米粉揉成糰。
2. 月桃葉洗淨剪成 12 張。
3. 蘿蔔干絲、蝦米泡軟切碎。
4. 起油鍋，順序下蝦米、絞肉、油蔥酥、蘿蔔干絲和調味料拌炒均勻。
5. 南瓜糰分成 12 個，分別包上肉餡並沾些油，置於月桃葉上，並以湯匙於周圍劃 五道線，上置一個葡萄干。
6. 將南瓜糕置於蒸籠上，蒸 8 分鐘掀蓋透氣，再蓋上續蒸 5 分鐘即可。

南瓜花生湯

材 料：南瓜 1 個（中型）、生的花生仁 1 杯、鹽 2 茶匙、水 5 杯、薑 3 片。

做 法：

1. 花生仁泡軟。
2. 南瓜切塊，薑切絲。
3. 花生仁加水煮熟軟，再加入南瓜、鹽、薑及 5 杯水等一起煮熟爛即可。



南瓜蒸肉絲

材 料：南瓜 1/2 個、里肌肉 4 兩、蔥 2 根、薑絲 1 湯匙。

調味料：香油 1 茶匙、太白粉 1 茶匙、醬油 1/2 湯匙。

做 法：

1. 南瓜去籽、去皮，切條備用。
2. 里肌肉切絲、蔥切段。
3. 里肌肉切絲拌入調味料醃入味。
4. 起油鍋爆香薑絲、蔥段並加入肉絲拌炒一下。
5. 將炒好肉絲撒在南瓜上，入鍋蒸約 20 分鐘即可。



鹹南瓜糕

材 料：南瓜 1 個（中型）、雪菜 2 棵、玉米粉 1/2 杯。

調味料：果凍粉 2 茶匙、白胡椒粉少許、鹽 1/2 茶匙。

做 法：

1. 南瓜去籽、皮，切蒸至熟軟片，雪菜洗淨切碎。
2. 果凍粉加 1/2 杯水拌勻煮至溶解起鍋，倒入南瓜泥、玉米粉拌勻，上籠蒸 40 分鐘。
3. 起油鍋下雪菜炒香，再調入調味料炒勻，起鍋拌入南瓜泥中，並倒在方型深盤中，直至凝固，再置冰箱冰涼。
4. 食用時取出切小長方塊即可。

23