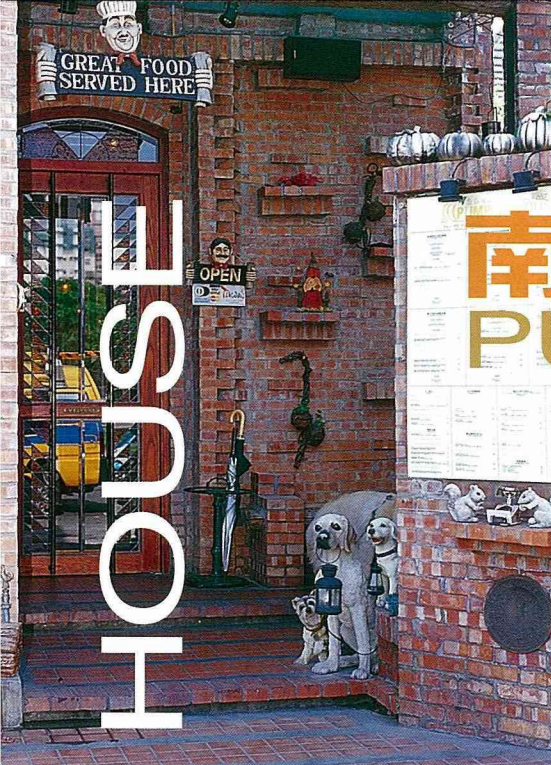
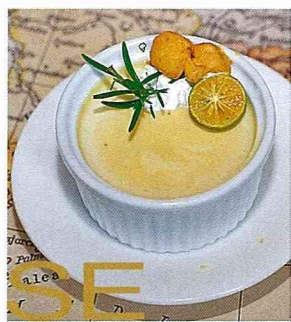




採訪・攝影／陳乙貞

南瓜屋

PUMPKIN HOUSE



南瓜鮮奶酪屬於甜品



南瓜屋是一棟迷人的紅磚小屋

紐奧良鄉村風格的設計



南瓜培根
燻肉起司

在一般狀態下，人體的免疫系統會自行平衡，只要能適量且均衡地攝食營養素，並保持愉快心情，這系統自然會旺盛有活力。

根據醫學研究結果，葉黃素和玉米黃質素有益於年長者的視力保健，因這兩種類胡蘿蔔素成員具有抗氧化效果，可以保護視網膜的黃斑組織細胞，降低遭氧化破壞的程度，然而，人體無法自行合成這兩類營養素，需仰賴深綠色或深黃色蔬果的

供應。 β -胡蘿蔔素也是類胡蘿蔔素的成員之一，可以在體內轉化為維生素A，被公認為維生素A的優質來源；此外，維生素A也有益於

視力保健，不論是處於視力發展階段的幼兒，或常用電腦者都該適度攝取。

南瓜富含類胡蘿蔔素

南瓜是富含類胡蘿蔔素的食材，而且葉黃素、玉米黃質素和 β -胡蘿蔔素三者都有，除了這些營養素外，南瓜還有可以促進腦下垂體荷爾蒙分泌正常的維生素E，協助血糖降低和胰島素釋放的微量元素鉻，有益通便可降低糞

便在腸內淤積生毒的甘露醇，以及蛋白質、醣類、脂肪、鈣、磷、維生素C、腺嘌呤、精氨酸、瓜氨酸、天門冬氨酸、葫蘆巴鹼等，以及帶給人好心情的維生素B6和鐵。所以，三不五時來份南瓜料理吧，也許是南瓜濃湯、南瓜培根燻肉起司焗烤、南瓜鮮奶酪、南瓜派或南瓜飲料。

台中市的五權西四街位在國立台灣美術館旁邊，街道兩邊各色風味餐廳林立，不論是中式、美式、義式、地中海式應有盡有。南瓜屋在這一帶早有名氣，至今已有6年歷史，店中料理除了美式紐奧良菜色和義大利焗烤菜色外，當然也有以南瓜為主材料的菜色。

鄉村風格的紅磚建築

今年4月間南瓜屋改裝完成重新開業，整棟建築物的內外散發著紐奧良鄉村風格，裸露的紅磚不僅賦予她亮眼的外貌，也使屋內洋溢著溫暖的橘紅色色調，此外，小屋內外的南瓜、酒瓶或掛畫擺飾，更強化了原有風格，也使用餐者感受到趣味橫生。

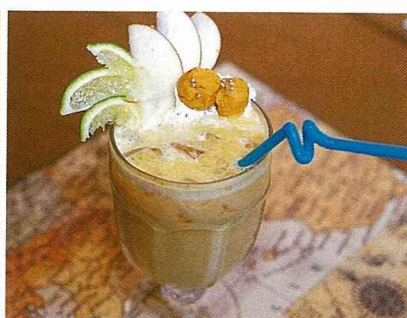
南瓜屋的組長呂婉瑜表示，南瓜屋是餐廳老闆開設的第一家餐飲店，而取名南瓜的原因是取其能在任何土地或逆境中生長，並給人瓜實累累、生生不息的感覺，這嶄新的室內風格便是出自老闆的發想，主要是希望客人能有溫馨自然的感覺，此外，老闆也要求他們待客如友，務使客人能在輕鬆愉快的心情下享受美食。



南瓜泥熬煮而成的濃湯



冰脆蔬果沙拉棒中的特殊食材—豆薯



南瓜飲料，冰涼香甜

廚房組組長羅智峰表示，南瓜屋的菜色是以紐奧良風味和義大利焗烤菜為主。目前餐點的走向因國人漸漸喜愛口感清爽的食物，已將大部分配菜改良為水煮或蒸煮的方式，主菜方面則加入一道烘烤的過程以逼出油脂。此外，南瓜屋的新鮮南瓜是先處理過才成為料理素材，處理方式分兩類，一是去皮去子後熬煮，冷卻後製成南瓜泥，一是包以鋁箔紙烘烤一個小時使其軟化。

南瓜屋的餐點有單點也有套餐，套餐的價位在290-680元，分為四類：義大利風味焗烤、紐奧良洋芋焗烤、主廚排餐和異國佳餚。

豆薯沙拉，清脆甜爽

冰脆蔬果沙拉棒是套餐必備的配菜，食材包括小黃瓜、番茄、紅蘿蔔、豆薯外，也隨季節增減其他材料。其中的豆薯是坊間較少用於沙拉生食的食材。豆薯又稱豆仔薯、三角薯、刈薯，因生吃的口感清脆甜爽，所以又有人稱為涼薯，為涼性食材，富含水分、蛋白質、澱粉、維他命C及鈣、磷等礦物質，此外，為了使豆薯的養分更易吸收，在生吃前最好先過水破壞其細胞膜。

義大利焗烤香草飯

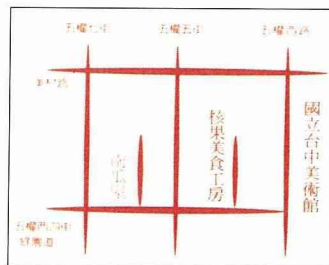
主菜中的義大利風味焗烤通常是下鋪一層澱粉質食材，如義大利麵、通心粉或米蘭香草飯，上鋪一層風味配料，如南瓜培根燻肉起司、健怡蘆筍青花椰菜起司、拿波里蘑菇燻肉起司，而後入烤箱烘烤而成。澱粉食材中較為特殊的是米蘭香草飯，是由白飯加入羅勒、迷迭香等多類香

草一起烹煮而成，不僅吃起來滿口芳香也是義大利餐點中較少出現的主食種類。南瓜培根燻肉起司是主菜中唯一使用到南瓜者，將南瓜、高湯、培根、蒜頭和辛香料這些材料拌炒過後熬煮約一小時半，再以玉米粉芡後澆淋於主食上入烤箱烘烤而成。健怡蘆筍青花椰菜風味是特別為素食者而設計，而且為了保留蘆筍中的葉酸，蘆筍是以川燙方式烹調。

紐奧良洋芋焗烤是以馬鈴薯為主食材料，馬鈴薯先以烘烤方式使其鬆軟，再搭配不同風味的醬料與食材入烤箱烘烤。馬鈴薯也是有益健康的食材，富含維生素B6、鉀和維生素C，其中的維生素B6是人體製造紅血球的必要營養素，在舒緩憂鬱情緒上也有助益；鉀則可以維持人體細胞與組織的正常功能以及調節血壓。此外，只要避免油炸的方式，100公克的馬鈴薯大約只含80卡的熱量，因此馬鈴薯是種優秀且熱量不高的主食素材。

機能元素鉻受關注

南瓜含帶的微量元素鉻，這幾年來很受注目，因鉻與葡萄糖與胰島素的代謝有關。一般而言，糖尿病是因人體胰島素分泌不足，導致葡萄糖的正常利用受到影響，以致血糖上升經尿液排出，而鉻是能協助胰島素發揮作用的元素，此外，由於南瓜也含有大量的膳食纖維，可延緩小腸吸收糖分的速度，因之能降低胰島素的負擔，所以，偶而來份南瓜料理是個好選擇，不論是南瓜濃湯、南瓜培根燻肉起司焗烤、南瓜鮮奶酪、南瓜派或南瓜飲料都不錯。而這些料理在南瓜屋都有。



南瓜屋

台中市五權西四街108號

04-23728456/04-23752395

