

文／屈先澤

又是南瓜成熟時



南瓜(Pumpkin)不只是一種價廉物美、老少咸宜和對健康有益的蔬菜。南瓜還是代表萬聖節的一種喜悅「標誌」。

「萬聖節」(Halloween)又名「鬼節」，原本只是英倫三島上少數民族「西爾特人」(Celts)的一個節慶。約2千年之前，蘇格蘭和愛爾蘭島上的原住民信奉一種神秘的宗教，每年10月31日他們必須舉行隆重的祭典，來祀奉掌控他們命運的鬼神。可是由於祭奉的儀式非常冗長恐怖，使得其他民族非常厭惡這個節日。有一年，一位名叫傑克的愛爾蘭人，竟然機靈的在萬聖節前夕，將一大群魔鬼誘騙到一棵高聳的堅果樹頂之上，然後在這棵樹的主幹上，彫刻了許許多多辟邪的十字架，使得那些魔鬼全都困陷在樹枝之間，不能下來。最後，魔鬼只好與傑克妥協，承諾以後永遠不再來打擾他們，才被釋放。從此以後，愛爾蘭的居民果真得以平安快樂的生活。後人為了感激傑克，於是每年都在10月31日這一天，用蕪菁(大頭菜)、甜菜或馬鈴薯雕刻一具傑克面像的燈籠掛在大門口，一則驅趕魔鬼，再則表示對傑克的懷念。「傑克和傑克燈籠」因此成為萬聖節特有的「標誌」。

17世紀以後，愛爾蘭人移居美國，他們將這種習俗也帶到新大陸。由於南瓜的色彩鮮麗，又

適合雕刻，於是採用南瓜替代以往的大頭菜或馬鈴薯，作為雕刻傑克面像和燈籠的材料。從此南瓜成為萬聖節的代表。如今，萬聖節已成為一種全球性的喜慶節日，南瓜燈籠也就成為萬聖節特有的裝飾品。

南瓜除了味美可口外，還含有對健康非常有益的鈷、鉻和鎳3種稀有元素。鈷是構成人體紅細胞和血紅蛋白的必要成分；鉻和鎳則能促進胰島素的分泌。美國農部2005年10月出版的Agricultural Research Magazine指出：南瓜的果肉和種子中含有大量的「類胡蘿蔔素」，而南瓜的類胡蘿蔔素中，又以 β -胡蘿蔔素的成分居多。文中特別強調：「南瓜的 β -胡蘿蔔素很容易在人的小腸內與加氧酶(oxygenase)作用，轉化成維生素A，維生素A是提升免疫力最重要的維生素。

天然食物中，維生





素A僅存在於動物的內臟，家禽的蛋黃和深海的魚肝內；植物不能直接合成或供應維生素A，而是經由β-胡蘿蔔素轉化才能產生。因此，營養學家將植物的β-胡蘿蔔素稱為「維生素A的前驅物」或稱為「維生素A原」，簡稱為「植物性維生素A」(phyto-vitamin A)。

眼科醫學研究指出，維生素A是維持視力最重要的物質，主要的原因是維生素A所含的活性「視黃醛」(Retinal)與眼球內視覺細胞的「視蛋白」(opsin)結合，產生「視覺色素」(visual pigment，與未曝光的照像底片化學成分相似)，藉由視覺色素刺激「視網神經」，然後產生視覺。若是人體缺乏維生素A，亦即視覺色素不足時，眼睛對光和色澤的敏感性大幅降低，視力隨即顯著減弱，嚴重不足時會產生「夜盲症」。所以維生素A又被稱為「抗乾眼病維生素」。

流行病學研究更指出，南瓜的β-胡蘿蔔素還是一種良好的抗氧化劑，在氧分壓較低的狀態

下，南瓜的β-胡蘿蔔素能直接消除自由基；而自由基是引起腫瘤、肝炎、動脈硬化、糖尿病、白內障和許多慢性疾病的元兇。因此多吃南瓜可以減少罹患癌症及慢性疾病的危險。

美國膳食協會亦報告，南瓜的β-胡蘿蔔素可以刺激干擾素的活性，增強免疫能力，防止動脈中的LDL低密度脂蛋白(壞的膽固醇)被氧化，降低老年人栓塞性血管疾病，減少罹患心臟病的機率。流行病學還指出，南瓜的β-胡蘿蔔素是保護上皮組織及促進骨骼與牙齒發育的物質，所以對於嬰兒特別有益。

鑑於發展中的非洲、西南亞和中南美洲許多的人民，每日可能攝取動物性或魚貝類食物的機會極少，因此嚴重的缺乏維生素A，以致罹患視障、低視能、夜盲，甚至完全失明的人口極多，特別是初生嬰兒夭折的比例極大；為此，聯合國特別在這些地區推廣種植南瓜，鼓勵人民多食南瓜，希望藉由南瓜的β-胡蘿蔔素，補充他們所需要的維生素A，改善他們的健康。

南瓜對素食者而言，更是非常非常重要的食物，因為素食者完全不吃動物性的食物，南瓜是他們獲得維生素A主要的來源；南瓜真是一種價廉物美的優質保健食物。

資料來源／行政院農委會種苗改良繁殖場

營養好吃又美麗的南瓜

農委會種苗改良繁殖場近年由國外引種並經育種改良，南瓜果肉的品質改善許多，以特殊的烹調技術，成為許多餐廳的特色料理。未來，農業試驗改良場所將不斷研發優良南瓜品系，可提供業界及國人甘甜好吃的優質南瓜。

過去台灣南瓜栽培面積較少，農民零星栽培，產量及品質均不理想，而且台灣傳統將南瓜定位粗食，人們食用南瓜並不普遍。但在歐美則有食用嫩瓜或熟瓜的美國南瓜品種，日本等地有果肉品質優良鬆軟(粉質)、甘甜好吃的西洋南瓜品種，品種不但多且栽培面積廣大，是重要的果菜。部分美國及印度南瓜品種之果實顏色鮮豔富於變化、形狀小巧珍奇，觀賞價值甚高，可在家庭中作為趣味栽培，兼具遮蔭效果。

南瓜為葫蘆科一年生草本蔓性或叢生植物，果實形狀、色彩富於變化，成熟時果皮變硬耐貯藏。除供作鮮食外，亦可作為餡餡、加工之沾醬代用品及製罐。南瓜鮮食調理方法很多，嫩瓜可炒食、涼拌生食、焗烤、做水餃等。熟瓜可以做成南瓜派、南瓜粿、鹹南瓜糕、炒南瓜米粉、南瓜蒸肉絲、南瓜濃湯、南瓜盅、南瓜花生湯、南瓜豆漿等。

成熟之南瓜耐貯藏和運輸，於冬作收穫後，能貯藏到夏季台灣蔬菜缺乏期間，提高台灣夏季蔬菜的多樣性，調節市場之供需，是很值得推廣的果菜。

