

季食開始-夏南瓜

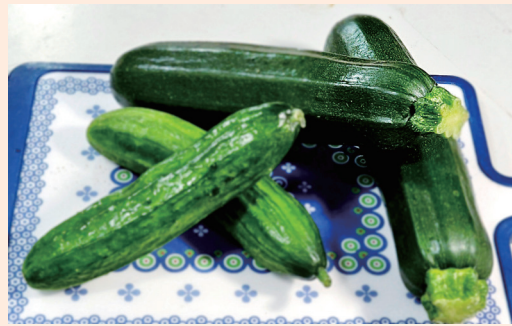
農業推廣科 傅智麟 分機 430

各位季食開始的好朋友，繼上次青花菜與花椰菜介紹，今天再來介紹一個也容易誤認的蔬菜－夏南瓜（櫛瓜），哈，它和印象中的南瓜長相差很多，反而比較像我們常吃的小黃瓜（胡瓜）呦！有看過動畫「料理鼠王」嗎？那道讓美食評論家動容的料理－南法蔬菜料理「Ratatouille」（普羅旺斯雜燴）就是用夏南瓜做的呢，接下來跟大家聊聊夏南瓜吧！

夏南瓜的莖為五稜形或有溝、具刺毛，因此，市場上可以看到其頂部跟莖相連的切面有星星形狀。夏南瓜食用主要是開花後10天內，採收嫩果實（未成熟果實），外型和小黃瓜很像，但是表皮較光滑，夏南瓜是葫蘆科

南瓜屬，和小黃瓜（甜瓜屬）是同科、不同屬，食用上以 20 公分以下的幼果為主，成熟果實則另有風味。

夏南瓜有很多種顏色，營養豐富，每 100g 夏南瓜熱量僅 16 kcal，為低熱量、高營養、低 GI（升糖指數）的蔬果，味道清爽，可以和很多食材搭配，煮法變化豐富，煎、煮、烤或炒等應用多元，老少皆宜，國內很多青農都有種植，產期長，



▲圖 1. 小黃瓜（左）及櫛瓜（右）食材。