

炎炎夏日，品嚐南瓜好時機

88/06/25 花蓮區農情資訊 135

南瓜是葫蘆科蔓性草本植物，別名金瓜、番瓜、倭瓜。果實型狀及顏色多達 30 幾種，肉質多，種子扁平，硬殼。台灣一年四季皆有生產，而夏季更是南瓜的盛產期，由於貯運性佳，全省各地均可購得。

花蓮縣瑞穗鄉因氣候及土壤條件良好，生長的南瓜品質特佳，而東部鄉鎮亦是全省南瓜的主要生產地，生產的品種多且形體與大小也不同，不但可製成桌上佳餚，同時還可作為室內擺飾。

南瓜的肉質鬆軟甘甜，色澤鮮美，富含維生素 A 及 B1，對皮膚和眼睛有很好的功效。於調理時，除可製成可口的菜餚、點心或飲料外，並因質地堅硬顏色豔美亦為彫刻的好材質，經常被用於盤飾上桌，是用途很廣的蔬果之一。以下介紹二種南瓜料理法，供大家參考：

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.將炒好的肉絲撒在南瓜上，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，切片蒸至熟軟搗成泥狀；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，上籠蒸四十分鐘。
- 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。