

序

南瓜為本轄區重要栽培農作物之一，具豐富營養成分，如維生素A、B1、C、礦物質及膳食纖維等，尤其是所含維生素A為國內瓜類蔬菜之首，且果肉綿密味道甘甜又耐儲藏，故為台灣家庭烹調素材中常見的食材之一。

惟目前一般家庭所見料理方式，仍多以清蒸或清炒為主，變化相較其他食材略微單調，故為提升南瓜烹調與食用之多元性，強化地區農特產品之應用性，本場特針對轄區內青農規劃「特色食材料理開發小型實驗計畫」，並以宜蘭縣旺山休閒農場(南瓜王國)做為實驗基地，研發出20道南瓜為主題的特色料理，因其成果豐碩且具實用價值，故本場將餐點配方與製作方式撰寫成主題食譜，並運用照片方式呈現烹調程序，使各位讀者可以在最快速與簡單的步驟中煮出精緻又美味的南瓜料理，也藉此推廣南瓜多元化之食用方法，讓大家都簡單上手，煮出一桌南瓜好菜。

行政院農業委員會花蓮區農業改良場

代理場長 蔡宜峯 謹識

中華民國107年10月