



## 食用及觀賞 兩相宜之南瓜

作者：胡正榮 助理研究員  
作物改良課  
園藝研究室  
電話：03-8521108轉300

▲大型南瓜永遠是裝置藝術中的聚焦元素

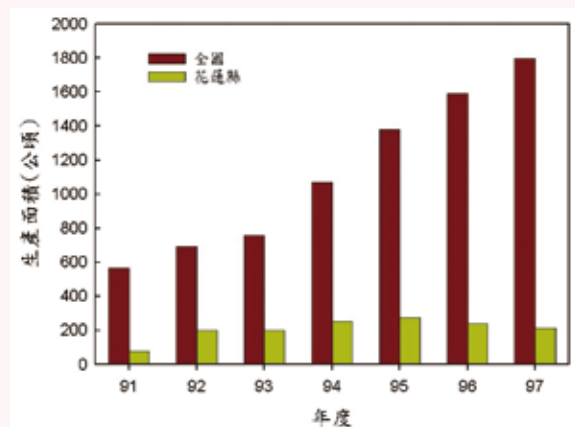
### 前言

南瓜又名金瓜、倭瓜或番瓜，原產於亞洲南部、非洲及中南美洲等地，過去台灣南瓜栽培面積較少，農民多採零星栽培，加上舊有品種果肉品質不佳，產量及品質均不理想，國人食用南瓜並不普遍，但隨著健康養生飲食與休閒農業的風行，改良品種的多樣化，南瓜的栽培利用漸漸普及，近年來全台灣地區生產面積呈增加趨勢，97年種植面積達1,796公頃，主要產地在屏東、嘉義、花蓮及台東等，其中花蓮縣的生產面積約200公頃，集中於瑞穗、鳳林及壽豐等鄉鎮。

### 南瓜分類

常見的南瓜栽培種類可以分成五大

類，分別為：中國南瓜(*C. moschata*)、印度南瓜(又名西洋南瓜；*C. maxima*)、美國南瓜(*C. pepo*)、黑子南瓜(*C. ficifolia*)及墨西哥南瓜(*C. mixta*)，其中印度南瓜、中國南瓜及美國南瓜中的「冬



▲近年來全國南瓜生產面積呈增加趨勢



南瓜」品種是在果實成熟時才採收、食用，而美國南瓜中另有一類「夏南瓜」，因果實完熟後肉質粗鬆且外皮堅硬，不適合食用，以採收嫩果為主，目前國內常見的食用南瓜為中國南瓜或印度南瓜，市場對夏南瓜的消費亦有少量增加的趨勢。此外，觀賞南瓜的品種多屬美國南瓜及印度南瓜。黑子南瓜的嫩瓜可鮮食及醃漬外，對蔓割病具有良好的抗病性，常被用作嫁接胡瓜、西瓜及洋香瓜的根砧。墨西哥南瓜在中南美洲亦有做蔬菜食用。



▲食用南瓜果色及大小豐富多變，又耐貯放，兼具有觀賞價值。

## 食用價值

南瓜富含維生素A、B1、C、礦物質及膳食纖維，其中維生素A的含量居國內瓜菜類蔬菜首位，種子可作為白瓜子，含有較多的微量元素鋅，每100公克的南瓜子含有7.8毫克的鋅，是歐美民間預防攝護腺腫大的補充食品，但因南瓜子屬於油脂類食物，每100公克的熱量高達603大卡，要適量食用。南瓜的嫩莖葉及花又可供作蔬菜使用，具有廣泛的利用價值。

至於南瓜鮮食料理的方法很多，嫩瓜可炒食、涼拌及焗烤等；成熟瓜可以做成南瓜派、炒南瓜米粉、南瓜濃湯、南瓜盅、南瓜粿及南瓜糕等。除了供作鮮食外，南瓜也可加工為糕餅餡料、沾醬或是乾燥調製成粉狀沖泡飲品、調理湯包等，加工農產品的用途日漸普及。

南瓜的營養及食用價值高，也是優良的夏季蔬菜，台灣於每年3至5月採收成熟的冬作南瓜後，於適當環境下可貯藏至夏季，對於市場容易因颱風災害造成夏季蔬菜短缺的問題，具有一定的調節功能。成熟的食用南瓜採收後可先放在25°C的環境下約2週的調理處理後，再貯存在15至20°C、相對溼度50至70%的環境下，貯藏期可達3至4個月，切勿放置在高溫、潮濕的地方，以免品質劣變過快。

## 觀賞應用

南瓜的果實顏色、大小及形狀變化，位居所有瓜類蔬菜之冠，常見的食用南瓜有綠、紅、橘、黃、白、褐等深淺不同果色，大小豐富多變，又耐貯放，未食用前擺置於家中，頗具有觀賞價值。而觀賞南瓜通稱為玩具南瓜，大多屬於美國南瓜或印度南瓜，造形奇特，有球形、洋梨形、卵形、碟形和長球形，或具有條紋、突起、溝勒及瘤狀物等，加上色彩鮮豔，是充滿喜氣的年節擺飾。

相較於小型的玩具南瓜，重量可達上百公斤的大南瓜，是屬於印度南瓜的一種，在歐美地區當作慶祝萬聖節的雕刻裝飾，擺設於室內或大門口欣賞，近年來在台灣也流行起種植大南瓜，甚至舉辦過區



域性的比賽活動，增添農村栽培作物的生活樂趣。

觀賞南瓜除可作為居家趣味栽培，也常見於休閒農場或戶外展覽會場中，多採用搭設遮陰棚架栽培，形成一瓜廊隧道，具有良好的景觀效果，可聚集人潮。若是想將觀賞南瓜果實作為擺飾或花藝材料，應待充分成熟後再採收，以延長貯藏壽命，放置在室內通風良好的陰涼處，一般可達4至6個月的賞玩期。



▲結實累累的小型西洋南瓜，除了生產果實食用外，可作為休閒農場景觀用途。



▲觀賞南瓜的形狀奇特，條紋及色彩鮮豔，是討喜的擺飾。

## 結語

由於國內家庭規模縮小、保健意識增強、休閒及外食機會增多等社會趨勢下，農產品消費結構也快速轉變，消費者對農產品的需求趨向多元化，因此農業從業人員在農業生產與行銷需加速配合調整。南瓜生性強健，豐產且耐貯運，營養價值高，且果實除了供作蔬菜食用、烹調外，亦可開發製成多樣化的加工農產品，加上觀賞南瓜造型多變且色彩豐富，相當適合時下發展休閒農業的需求。本場目前正在篩選食用及觀賞兩用的南瓜種類，使其兼具一級農業生產、二級加工製造到三級觀光休閒用途，相信未來深具有發展及應用潛力。



▲部分觀賞南瓜品種自幼果期開始即帶有條紋或色塊，不同果實間變化差異甚大。