# 來自大自然「營養好吃的南瓜」

**林妙娟 2000-09 花蓮區農業專訊 33:10-12**

南瓜(Pumpkin,Sguash.)為葫蘆科，屬一年生蔓性草本植物，別名金瓜、番瓜、倭瓜。學名 Cucurbita spp。果實型狀及顏色多達 30 幾種，肉質多，種子扁平，硬殼。原產於熱帶亞洲、印度、中國、中南美洲，為世界性作物之一。很早以前，台灣即由大陸引進，堪稱為台灣的鄉土蔬菜，在台灣一年四季均有南瓜上市，夏天是盛產期，並因耐貯藏方便運輸，全省各地均可購得。花蓮縣瑞穗鄉因氣候及土壤之條件良好，生產的南瓜品質特佳，且是東部生產南瓜最多的鄉鎮，生產之品種亦多，有各種不同形體與大小型之食用南瓜，亦有供觀賞用之特大型及迷你型南瓜。由於南瓜生性強健，產量高並且穩定，曾是台灣早期主要食物，並兼作動物飼料，與當年的地瓜併列重要作物，以致被淪為「賤貨」，實則其有質肉鬆軟甘甜好吃，營養豐富並且色澤豔美，且可藉多變化的調理，成為可口的菜餚、點心或飲料；加以其質地與顏色均為蔬果彫刻的好材質，常被用於盤飾上桌，特別是大型的美食展，是不能沒有「她」的襯托。

南瓜之營養成份分析表

| 營養成份 / 種類（100公克） | 熱量（卡） | 水份（公克） | 蛋白質（公克） | 脂質（公克） | 醣類（公克） | 纖維（公克） | 灰質（公克） | 鈣（毫克） | 磷（毫克） | 鐵（毫克） | 維生素 A（國際單位） | 維生素 B1（毫克） | 維生素 B2（毫克） | 維生素 菸鹼酸（毫克） | 維生素 C（毫克） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 南瓜 | 64 | 82.3 | 2.4 | 0.2 | 14.2 | 1.7 | 0.8 | 9 | 42 | 0.4 | 7,000 | 0.12 | 0.03 | 0.80 | 3.0 |

南瓜之營養豐富，由下表之營養成份分析表，可知其所含之礦物質和維生素含量均很高，特別是維生素Ａ與Ｂ1 非常的高，對保養皮膚和眼睛有很好的功效，是養顏美容聖品。

南瓜除瓜肉鬆軟甘甜好吃，其種子富含維生素及脂肪，炒食香脆可口，與西瓜子同樣被列為受歡迎的零食，而且曾被醫學界報導為攝護腺患者的良好保健食品。南瓜之調理法可多樣化，做為菜餚、點心或飲料食用均適宜。由於其具有豔美的色澤是調理菜餚的最佳天然色彩，亦為蔬果彫刻的好材質。花蓮區農業改良場為讓大眾瞭解如何食用南瓜，特別介紹幾種料理法提供參採。

**南瓜粿**

材　料：南瓜 1/2 個（中型）、糯米粉 2 杯、絞肉 3 兩、蘿蔔干絲 3 兩、蝦米 2 兩、油蔥酥 1 湯匙、沙拉油 2 湯匙、月桃葉 3 片、葡萄干 12 粒。

調味料：鹽 1/2 茶匙、醬油 1 湯匙、胡椒粉 1/4 湯匙。

做　法：

1.南瓜、去籽、皮切片，蒸熟搗成泥狀加糯米粉揉成糰。
2.月桃葉洗淨剪成 12 張。
3.蘿蔔干絲、蝦米泡軟切碎。
4.起油鍋，順序下蝦米、絞肉、油蔥酥、蘿蔔干絲和調味料拌炒均勻。
5.南瓜糰分成 12 個，分別包上肉餡並沾些油，置於月桃葉上，並以湯匙於周圍劃五道線，上置一個葡萄干。
6.將南瓜糕置於蒸籠上，蒸 8 分鐘掀蓋透氣，再蓋上續蒸 5 分鐘即可。

**南瓜花生湯**

材料：南瓜 1 個（中型）、生的花生仁 1 杯、鹽 2 茶匙、水 5 杯、薑 3 片。

做法：

1.花生仁泡軟。
2.南瓜切塊，薑切絲。
3.花生仁加水煮熟軟，再加入南瓜、鹽、薑及 5 杯水等一起煮熟爛即可。

**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，切蒸至熟軟片，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。