

好吃又營養的南瓜

文·邱阿昌/圖·吳世民



如意

南瓜原產中美洲，很早就為當地人栽培利用，哥倫布發現美洲大陸後才傳入歐洲及亞洲各地，現在已在世界各地廣泛栽培。

食用南瓜為南瓜屬(*Cucurbita*)，主要有美洲南瓜 *C. pepo*、東洋南瓜或中國南瓜 *C. moschata*、西洋南瓜 *C. maxima*、墨西哥南瓜 *C. mixta*等四種；主要的食用部位為果實，採收幼嫩果實者稱為夏南瓜(Summer Squash)，採收成熟果實者稱為冬南瓜或南瓜(Winter Squash or Pumpkin)，台語叫它為金瓜。除了果實和種子供食用外，南瓜也常用來觀賞或做飼料使用。

成熟的南瓜含有很多的澱粉及糖分，食後有飽食感，但因也含有很多的可溶性纖維及水分，所以升糖負荷(glycemic load)低，而較不易造成肥胖；又因其富含纖維素、礦物質、維生素、甘露醇及葫蘆醇等有益健康的成分，是營養豐富的蔬果。但過去台灣民眾誤傳南瓜容易和其他食物相剋，多吃時皮膚容易發黃，所以不敢多吃，但經現代醫學及營養學的研究，証實過去的認知是錯誤的，日本人非常喜歡吃南瓜，認為常常食用南瓜，對於糖尿病、心臟病、癌症(腸癌及子宮頸癌)、視力障礙和憂鬱症等的防治有助益。

南瓜味道甜美，可做出很多美味的菜餚和餐點，而且成熟的南瓜很耐貯運，因此日本除了在當地栽培生產外，也在南半球的紐、澳及中南美洲生產後運回日本，建立週

年的供應網。喜好家庭園藝的園友，如果自己有園地或者利用住家附近的空地或租用一塊園地來種植南瓜，收穫後貯藏起來，便可享用很長的一段時間。

茲將食用南瓜依照栽培的種類介紹給各位園友。

一、夏南瓜

夏南瓜是美洲南瓜(*C. pepo*)的一種，採收其幼嫩果實供蔬菜食用，是一種在歐美及中國大陸等溫帶地區普遍栽培的蔬菜，因為在這些地區它算是比較早生的瓜類蔬菜，春天播種後到夏天就可陸續採收，所以叫它為



吉美

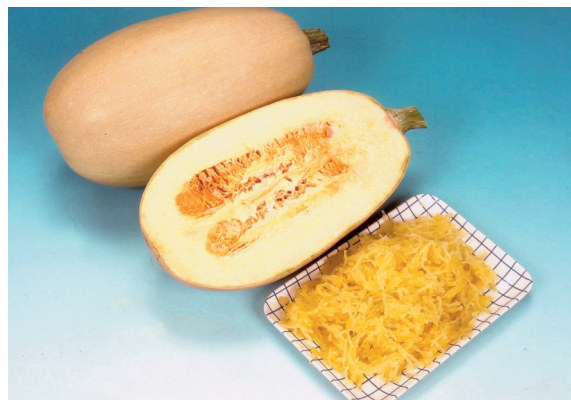
夏南瓜。在中國大陸因為它和採收幼嫩的葫蘆(扁蒲)果實很相似，所以叫它西葫蘆。而在台灣因為濕氣和雨水較多，適合栽培的季節和地區受到限制，所以栽培尚不普遍，但是隨著台灣的國際化，許多的西餐廳常會用到它，因此近年來已有少量栽培。

夏南瓜的品種也有很多，形狀有長棒型的Zucchini或碟型的Pattypan，皮色有墨綠、淺綠、灰白及黃色等不同的顏色，目前農友種苗公司推廣的品種有綠色長棒型的「如意」和金黃色長棒型的「吉美」，都是適合台灣栽培的品種。

夏南瓜性喜乾燥及溫暖的氣候，但苗期可稍耐低溫，因此台灣北部的適合播種期為1~2月，南部為10月至翌年1月，避開高溫季節可減少病毒病的為害。栽培夏南瓜以有機質含量高的土壤為宜，肥料可多施磷、鉀肥，並控制適當的氮肥，灌水不可太濕，以免莖部腐爛；雌花開花後7天左右果實即可肥大達到採收適期，已肥大的果實要及時採收，這樣可以使植株繼續開花結果，才能陸續有果實可採。

夏南瓜在歐美是一種非常適合家庭園藝栽培的蔬菜，因為它的植株直立而不爬蔓，不會佔據很大的園地，而且可以陸續開花結果，在家庭的院子裡只要栽種幾株，就可以常常採收幼嫩的瓜果供應餐食了。

夏南瓜的吃法，中式烹飪可如同幼嫩的



白秋

扁蒲，煎、炒、煮均可，也很適合做水餃或包子的餡料，西式料理常常切片後煎烤或油炸，也有煮湯或做羹湯，質嫩味鮮美。

二、麵條南瓜

麵條南瓜也屬於美洲南瓜(*C. pepo*)的一種，將成熟的果實蒸熟或煮熟後，把果肉掏出來，因為它的絲狀果肉很像麵條，所以稱為麵條南瓜(Spaghetti Squash)，也有人稱它為海蜇皮南瓜或魚翅瓜或金絲南瓜，因此可把它當麵條、米粉、海蜇皮或魚翅來做菜餚，可涼拌、炒食或做羹湯。

農友種苗公司推出的麵條南瓜品種為「白秋」，它相當早生，播種後90~100天便可採收成熟的瓜果，每株蔓長約3公尺，可結2~3果，每果重2公斤左右，長橢圓型，果皮黃白色、光滑，耐貯運。

栽培麵條南瓜的氣候、土壤條件與播種



東昇



東英



李白



福祿



仙姑



阿呆

適期，都和夏南瓜相似，只是它是蔓性而非直立性，需要有較大的空間讓它伸長，而且麵條南瓜要等到果實充分成熟後才可發揮優良的品質，因此要在結果後50～55天才能採收，採收後可貯存在室溫下或冷藏，隨時可供食用。

三、西洋南瓜

西洋南瓜屬於 *C. maxima*，在台灣栽培的歷史較短，因為這種南瓜對氣候的適應性較嚴格，比較適合溫涼的氣候栽培，高溫季較易罹患病毒病；在中南部地區僅適宜在秋冬的11月至翌年2月播種，但西洋南瓜的品質比中國南瓜細緻而且粉Q，有板栗的質感，因此深受消費者的讚賞和喜愛。

農友種苗公司早期推出的紅皮種「東昇」和深綠皮種「東英」至今仍在栽培，隨後推出的白皮種「李白」及淺綠皮種「瑞福」、「福祿」等品種，品質更細緻、更粉Q，是南瓜的極品，只是西洋南瓜在台灣栽培期受限，所以產期多集中在2～5月，雖然也有少數在高冷地的夏季栽培，但數量有限。家庭園藝的園友，如果要栽培西洋南瓜，應特別注意適當的播種期，才比較容易栽培成功。

四、東洋南瓜

東洋南瓜又稱為中國南瓜，屬於 *C. moschata*，生育比較強健，適應性強，較耐高溫及病毒病，是台灣長久以來栽培最多的

南瓜，其中最多的是木瓜型南瓜。農友種苗公司過去也推出「吉祥」和「仙姑」的一代雜交種，品質比木瓜型南瓜甜Q；最近又推出菊花座型的「阿芳」和「阿呆」雜交品種，以及新木瓜型的「阿成」和「阿雄」等雜交品種，品質和產量又有進一步的改良。

東洋南瓜在台灣是最容易栽培的種類，適合的播種期在中南部地區有春秋二作，春作可在1～3月播種，秋作可在8～11月播種，而北部地區可在2～3月播種，播種後約100～120天左右可成熟採收。

成熟的南瓜是營養豐富又好吃的果菜，而且很耐貯運，有園地的園友可把握適當的播種期，選擇要種的南瓜種類和品種來栽培。沒有園地的園友也可利用有陽光的空地，採用大型容器來栽培，並搭立支柱和棚架，讓南瓜的瓜蔓攀爬，也可以栽培成功。🍵



阿雄