## 超级大南瓜

文圖／黃敏


台中市大坑山區大南瓜比賽，獲得冠軍的大南瓜碩大無比

大南瓜競賽項目，除了比重量之外，其他還要比外型，色澤，獲得冠軍的大南瓜不但是重量最重，外型美，色澤朱紅光亮，因此獲得評審的青鿃。

據傅明哲表示，種大南瓜的秘訣是不能任意觸摸南瓜，以免影響蒂頭生長，南瓜的位置要放正確，以免長歪，其他諸如日照，水分，肥料均要小

」 中市大坑山區舉辦大南瓜比賽，有 30 幾顆的大南瓜參加這項「南瓜秀」，結果市民傅明哲的大南瓜，以重達70．25公斤脫穎而出，奪得冠軍，獲獎的大南瓜無論外型與色澤，都是其他參賽的大南瓜無法倫比。

心翼翼。
近幾年來，本省種植大南瓜的風氣興盛，主要是它具觀賞的價値，常當做饋贈禮物，或在農產品展售會場上亮相，不但搶眼，也吸引大眾的圍觀。＂

## M

$\rightarrow$ 政院衛生署編印之台灣地區食品營養成分資料庫記載：熱量（ 35 Kcal ），水分 $(90 \mathrm{~g})$ ，粗蛋白 $(0.8 \mathrm{~g})$ ，粗脂肪 $(0.2 \mathrm{~g})$ ，碳水化合物 $(8.6 \mathrm{~g})$ ，粗纖維 $(0.4 \mathrm{~g})$ ，膳食纖維（ 1.1 g ），灰分（ 0.4 ），維生素A效力 （1．3RE），維生素 $\mathrm{B}_{1}(0.03 \mathrm{mg})$ ，維生素 B2 20.02 mg ），菸鹼素 $(0.4 \mathrm{mg})$ ，維生素

B6（ 0.01 mg ），維生素 $\mathrm{C}(26 \mathrm{mg})$ ，鈉 $(11 \mathrm{mg})$ ，鉀 $(100 \mathrm{mg})$ ，鈣 $(2 \mathrm{mg})$ ，鎂 $(9 \mathrm{mg})$ ，磷 $(11 \mathrm{mg})$ ，鐵 $(0.2 \mathrm{mg})$ ，鋅 $(0.3 \mathrm{mg})$ 。甜味種楊桃不適宜醱酵製成楊桃汁，主要供爲鮮食，品質較差者，果農自釀成爲「楊桃酒」，濃郁香醇，也是「酒仙」之所好。

