超級大南瓜

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

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。 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 睞。

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

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值,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。

"3**7**\$\$\$\$\$**4**\$**\$**\$\$

→ 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(35Kcal)、水分 (90g)、粗蛋白(0.8g)、粗脂肪(0.2g)、碳 水化合物(8.6g)、粗纖維(0.4g)、膳食纖 維(1.1g)、灰分(0.4)、維生素A效力 (1.3RE)、維生素B₁(0.03mg)、維生素 B₂(0.02mg)、菸鹼素(0.4mg)、維生素 B₆(0.01mg)、維生素C(26mg)、鈉(11mg)、鉀(100mg)、鈣(2mg)、鎂(9mg)、磷(11mg)、鐵(0.2mg)、鋅(0.3mg)。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。