

南瓜饗宴

南瓜 (Pumpkin, Squash) 為葫蘆科 (Cucurbitaceae) 南瓜屬蔓性蔬菜。別名金瓜，番瓜，倭瓜。學名 *Cucurbita spp.*。南瓜品種繁多，果形大小，果色變化多端。常見的南瓜有中國南瓜（亦稱東洋南瓜）、西洋南瓜、美國南瓜及黑子南瓜等4種。在西洋南瓜及美國南瓜中有許多品種，由於形狀奇特，色彩鮮艷，小巧玲瓏，頗具裝飾觀賞價值，故被冠以觀賞南瓜或玩具南瓜之名。

南瓜營養成份依種類而異，如西洋南瓜之碳水化合物（每100公克含17.5g）及胡蘿蔔素含量均較東洋南瓜高。茲將本省一般市售木瓜型南瓜（屬於東洋南瓜）之營養成份列表如下。

南瓜除了可調理各種美味可口菜餚，如南瓜甜點、南瓜盅、南瓜飯及南瓜濃湯外。在西洋，每年萬盛節前夕（10月31日）常以南瓜雕刻成造型奇異的人面燈籠，供孩子們裝飾使用，進行所謂“惡作劇或款待”之遊戲，因此在9月下旬～10月間各農民市場及蔬果超市，每每販賣形形色色的南瓜果實及擺飾。假期，亦可看到全家出遊前往郊區休閒農場採果，其樂融融。適逢今年萬盛節即將來臨，茲將近年前往國外開會、參觀之所見所聞，整理成文供有興趣的讀者參考。

●南瓜果實體營養成份表

項 目	單 位	果 實
水份	g/100g	82.3
灰份	g/100g	0.8
粗蛋白	g/100g	2.4
粗脂肪	g/100g	0.22
膳食纖維	g/100g	1.69
維他命 B ₁	mg/100g	0.09
維他命 B ₂	mg/100g	0.027
維他命 B ₆	ppb	458
維他命 C	mg/100g	18
鉀	mg/100g	320
鈣	mg/100g	8.9
鐵	mg/100g	0.35
磷	mg/100g	46.3
鈉	mg/100g	0.88
鎂	mg/100g	13.6
鋅	mg/100g	0.39
菸鹼酸	mg/100g	0.85
葉酸	ppb	144

資料來源：台灣地區之蔬菜營養成份調查（陳景川等，1994）



雌花授粉後剛長成幼果



木瓜型南瓜

■本土南瓜

■應景瓜果



玩具南瓜，小巧玲瓏。



形形色色的南瓜品種，賦予秋天艷麗的色彩。



南瓜造型的面具，是西洋萬聖節不可缺席的重要角色。



田間待採收的大南瓜

■ 休閒農場



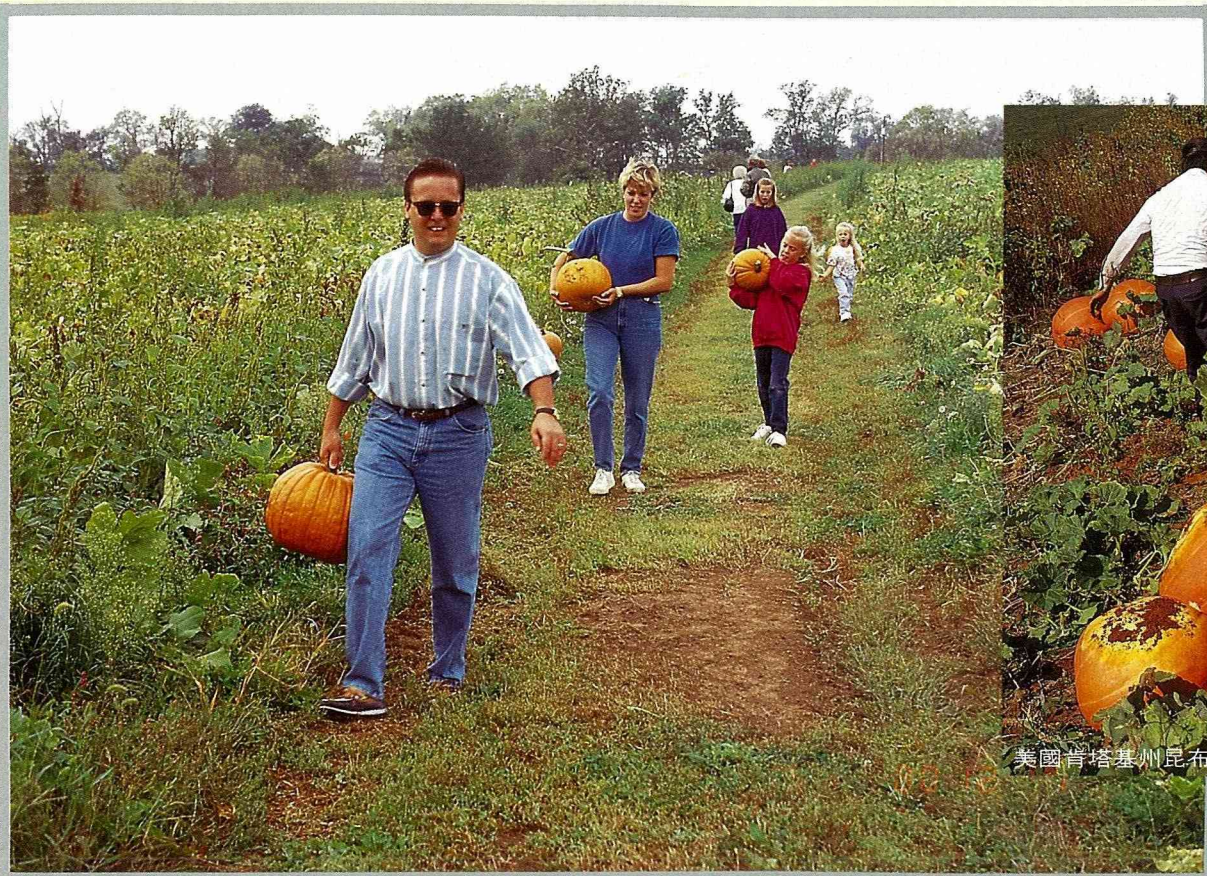
灰姑娘的南瓜馬車？



昆布蘭區蔬果合作社的大南瓜
集貨場



Double Stink休閒農場生產的南瓜



美國肯塔基州昆布蘭區生產大南瓜

美國肯塔基州Scott郡Double Stink休閒農場，提供市民田園樂趣。



美國肯塔基州Casey郡，少數民族部落生產的南瓜。



大南瓜搬上施車集運

■ 農民市場



美國肯塔基州萊辛頓市的農民市場



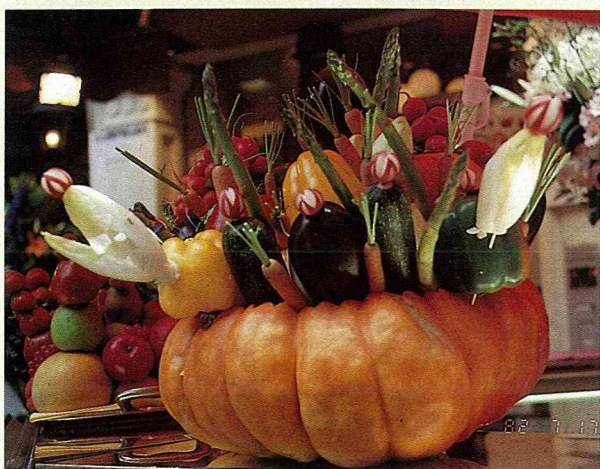
美國肯塔基州萊辛頓市的農民市場



美國紐約州水牛城尼加拉郡的果菜批發市場



加拿大尼加拉瀑布之溫室花園，利用南瓜裝飾。



比利時布魯賽爾黃金廣場附近，
海鮮美食街的南瓜蔬果設計。

美國紐約州AMHERST，
MenneI庭園中心販賣的
南瓜。



南瓜美食



南瓜肉捲



南瓜盅



南瓜濃湯



南瓜批薩



南瓜甜點



南瓜素餃