

序

南瓜為本轄重要栽培農作物之一，具豐富營養成分，如維生素A、B1、C、礦物質及膳食纖維等，尤其是所含維生素A為國內瓜類蔬菜之首，且果肉綿密味道甘甜又耐儲藏，故為台灣家庭烹調素材中常見的食材之一。

惟目前一般家庭所見料理方式，仍多以清蒸或清炒為主，變化相較其他食材略微單調，故為提升南瓜烹調與食用之多元性，強化地區農特產品之應用性，本場特針對轄內青農規劃「特色食材料理開發小型實驗計畫」，並以宜蘭縣旺山休閒農場(南瓜王國)做為實驗基地，研發出20道南瓜為主題的特色料理，因其成果豐碩且具實用價值，故本場將餐點配方與製作方式撰寫成主題食譜，並運用照片方式呈現烹調程序，使各位讀者可以在最快速與簡單的步驟中煮出精緻又美味的南瓜料理，也藉此推廣南瓜多元化之食用方法，讓大家都簡單上手，煮出一桌南瓜好菜。

行政院農業委員會花蓮區農業改良場

代理場長 蔡宜峯 謹識

中華民國107年10月



小小吃・也很飽

- 南瓜麵包 p.4
- 南瓜銅鑼燒 p.6
- 南瓜蛋糕捲 p.8
- 南瓜脆皮泡芙 p.10
- 南瓜布丁盅 p.12
- 拔絲南瓜 p.14
- 南瓜Q圓 p.16



快快炒・好味道

- 南瓜鹹魚 p.18
- 梅汁醋溜南瓜排骨 p.20
- 麻辣油泡南瓜 p.22
- 紅麴南瓜雞翅 p.24
- 南瓜鮮蝦餅 p.26
- 金銀南瓜 p.28
- 南瓜咖哩 p.30
- 金沙南瓜 p.32





慢慢燉 · 好鮮甜

南瓜剝皮辣椒雞湯 p.34

南瓜山藥排骨湯 p.36

南瓜海鮮蒸蛋 p.38

南瓜紅棗甜湯 p.40

海鮮南瓜濃湯 p.42



南瓜麵包

製作材料

材料名稱	數量	單位
高筋麵粉	1000	公克
砂糖	100	公克
鹽	20	公克
乾酵母	10	公克
雞蛋	200	公克
奶粉	40	公克
水	400	公克
南瓜粉	20	公克
奶油	100	公克

製作方法

- (一) 將所有材料除了奶油，全部放入攪拌缸，攪拌至麵粉成團，放入奶油繼續打至麵團筋度拓展。
- (二) 麵團打好後，發酵 1 小時後，分割麵團搓圓再發酵 40 分鐘鬆弛麵團。
- (三) 鬆弛後麵團，撒捲麵團至橢圓形。
- (四) 整形完後最後發酵 40 分鐘並預熱烤箱上火 200 度下火 190 度。
- (五) 烘烤時間 12-15 分鐘後即可完成。





南瓜銅鑼燒

製作材料

材料名稱	數量	單位
低筋麵粉	260	公克
泡打粉	4	公克
蘇打粉	4	公克
南瓜粉	10	公克
奶油	20	公克
全蛋	4	顆
糖粉	200	公克
牛奶	160	公克
蜂蜜	60	公克
南瓜泥	適量	公克

製作方法

- (一)粉類材料(低筋麵粉、泡打粉、蘇打粉、南瓜粉)過篩備用。
- (二)奶油隔水加熱成液體備用。
- (三)雞蛋及糖粉攪拌均勻後加入粉類材料(低筋麵粉、泡打粉、蘇打粉、南瓜粉)攪拌均勻後加入溶化奶油及牛奶。
- (四)最後麵糊加入蜂蜜拌勻後，冷藏 60 分鐘。
- (五)將麵糊用勺子舀入煎鍋中煎至金黃色。
- (六)夾入適量南瓜泥，即可完成。

南瓜蛋糕捲

製作材料

材料名稱	數量	單位
全蛋	18	顆
植物性鮮奶油	100	公克
砂糖	300	公克
牛奶	180	公克
低筋麵粉	345	公克
沙拉油	120	公克
南瓜粉	30	公克
竹碳粉	5	公克

製作方法

- (一) 將蛋白、蛋黃分開備用。
- (二) 奶油隔水加熱成液體備用。
- (三) 蛋黃加入 $\frac{1}{3}$ 砂糖拌勻後、加入牛奶及沙拉油拌均勻、加入麵粉、南瓜粉拌均勻，取 $\frac{1}{10}$ 麵糊拌入竹碳粉。
- (四) 蛋白加入 $\frac{2}{3}$ 砂糖打發，取 $\frac{1}{10}$ 蛋白和竹炭麵糊混合均勻用擠花袋擠在鋪白報紙的烤盤
- (五) 剩下蛋白及蛋黃麵糊混合均勻後平鋪在烤盤、烘烤時間上火 190度下火 140度烤 25分鐘出爐冷卻。
- (六) 待蛋糕冷卻後，塗上鮮奶油捲起完成。



The list of additional mounting for painting it also called as metal detector. It is a camera that is used to find out the location of a buried object. It is a camera that is used to find out the location of a buried object. It is a camera that is used to find out the location of a buried object.



南瓜脆皮泡芙

製作材料

材料名稱	數量	單位
酥皮		
奶油	140	公克
糖粉	60	公克
低筋麵粉	200	公克
南瓜粉	10	公克
泡芙		
奶油	90	公克
沙拉油	90	公克
水	240	公克
低筋麵粉	170	公克
雞蛋	6	顆
內餡		
南瓜粉	20	公克
卡士達粉	100	公克
鮮奶	500	公克
動物性鮮奶油	500	公克

製作方法

酥皮部份

(一) 奶油及糖粉拌均加入過篩低粉及南瓜粉混合成麵糰、置塑膠袋桿平成 0.2公分冷藏備用。

泡芙部份

(二) 奶油、沙拉油、水煮滾後，加入過篩麵粉煮至糊化。

(三) 雞蛋分數次加入麵糊至完全混合、用擠花袋擠入烤盤，預熱烤箱，上火 200度下火 200度。

(四) 將冷藏的酥皮利用模具，分割成圓形，並蓋在泡芙表面後，入烤箱烘烤 30分鐘。

(五) 內餡部份南瓜粉、卡士達粉、鮮奶攪拌均勻後加入打發鮮奶油。

(六) 將內餡裝入擠花袋擠入泡芙中完成。



南瓜布丁盅

製作材料

材料名稱	數量	單位
土司麵包	6	公克
奶油	30	公克
砂糖	300	公克
牛奶	1500	公克
全蛋	13	公克
動物性鮮奶油	500	公克

製作方法

- (一) 吐司麵包切成三角狀刷上融化奶油置入瓷器盤中。
- (二) 砂糖、牛奶、全蛋、動物性鮮奶油全部攪拌均勻。
- (三) 將布丁液倒入瓷器盤約 8 分滿，放入入烤箱上火 180度下火 150度烤 30-40分鐘後出爐。
- (四) 出爐後表面灑上糖粉，即可完成。







拔絲南瓜

製作材料

材料名稱	數量	單位
南瓜	600	公克
水	50	公克
砂糖	200	公克
梅子粉	10	公克

製作方法

- (一) 南瓜切成塊狀入 180度油鍋炸至酥鬆。
- (二) 將南瓜起鍋放置一旁。
- (三) 炒鍋加入水及砂糖煮至 110度加入 1 拌炒。
- (四) 起鍋前加入梅子粉調味即可完成。



南瓜 Q 圓

製作材料

材料名稱	數量	單位
南瓜泥	600	公克
砂糖	40	公克
地瓜粉	200	公克
太白粉	100	公克
水	適量	公克
薑片	2	片
紅糖	150	公克

製作方法

- (一) 南瓜切塊蒸熟後,壓成泥狀後加入糖攪拌均勻。
- (二) 再加入地瓜粉及太白粉揉成麵糰。
- (三) 鬆搓成長條狀、用刀切成粒狀,放入滾水中煮熟備用。
- (四) 煮熟撈起後入冰水冰鎮,(口感會較有嚼勁)。
- (五) 薑片及紅糖加水煮成紅糖薑汁,倒入冰鎮後的南瓜 Q 圓,即可完成。





南瓜鹹魚

製作材料

材料名稱	數量	單位
南瓜	300	公克
鹹魚	300	公克
小黃瓜	1	條
紅辣椒	30	公克
蒜片	20	公克
薑片	20	公克
蔥段	1	支
砂糖	適量	公克
醬油	適量	公克

製作方法

- (一) 南瓜、小黃瓜及鹹魚切條裹粉。
- (二) 鹹魚油炸酥脆後備用。
- (三) 將蒜片、紅辣椒、蔥段爆香、加入鹹魚炒香後加入調味料拌炒至收汁。
- (四) 最後加入小黃瓜稍微拌炒後完成。



麻辣油泡南瓜

製作材料

材料名稱	數量	單位
南瓜	600	公克
西芹	200	公克
紅辣椒	100	公克
青辣椒	100	公克
花椒粒	10	公克
糖	適量	公克
鹽	適量	公克

製作方法

- (一) 南瓜切片及西芹川燙後備用。
- (二) 紅、青辣椒用熱油至脫皮備用。
- (三) 苦茶油入鍋加熱後放入花椒炒香加入鹽及糖放涼備用。
- (四) 將南瓜、西芹、紅青椒放入鍋中、浸泡 3 天後完成。



梅汁醋溜南瓜排骨

製作材料

材料名稱	數量	單位
排骨	300	公克
地瓜粉	適量	公克
蒜片	適量	公克
南瓜	300	公克
小黃瓜	100	公克
紅椒	50	公克
青椒	50	公克
黃椒	50	公克
梅汁	100	公克
白醋	50	公克
砂糖	50	公克

製作方法

- (一) 排骨先用梅汁醃入味後沾地瓜粉油炸至金黃色。
- (二) 蒜片入鍋爆香,並放入排骨,再加入南瓜、小黃及紅黃青椒切片拌炒。
- (三) 鬆弛後麵團,撒捲麵團至橢圓形。
- (四) 最後倒入白醋及糖快炒完成。





紅麴南瓜雞翅

製作材料

材料名稱	數量	單位
南瓜	300	公克
雞翅	300	公克
薑片	3	公克
紅麴	50	公克
青蔥	20	公克
醬油膏	適量	公克
砂糖	適量	公克

製作方法

- (一) 南瓜切塊、雞翅川燙後備用。
- (二) 薑片入鍋爆香加入雞翅煎至金黃色，加入南瓜及紅麴慢火燉煮。
- (三) 鬆弛後麵團，揪捲麵團至橢圓形。
- (四) 最後加入醬油膏及糖翻炒均勻後加入青蔥起鍋完成。



南瓜鮮蝦餅

製作材料

材料名稱	數量	單位
南瓜丁	200	公克
蝦泥	300	公克
豬絞肉	300	公克
薑末	30	公克
米酒	30	公克
白胡椒粉	5	公克
鹽	5	公克
蛋白	2	顆
春捲皮	6	張

製作方法

- (一)將南瓜丁川燙至熟。
- (二)蝦泥及豬絞肉攪拌均勻後加入南瓜丁攪拌均勻，加入薑末、米酒、白胡椒粉、鹽及蛋白拌打至有黏性。
- (三)取一張春捲皮放入餡料鋪平。
- (四)上面再蓋一張春皮後入鍋煎至金黃色即可完成。





金銀南瓜

製作材料

材料名稱	數量	單位
南瓜	400	公克
鹹蛋	2	顆
皮蛋	2	顆
蒜末	20	公克
青蔥	30	公克
魚板	50	公克

製作方法

- (一)南瓜切條、皮蛋先蒸熟後切丁、鹹蛋切丁備用。
- (二)蒜末爆香，加入南瓜炒軟。
- (三)最後加入皮蛋及鹹蛋拌炒後加入魚板及青蔥即可完成。



南瓜咖哩

製作材料

材料名稱	數量	單位
雞肉	300	公克
薑片	3	片
南瓜	300	公克
馬鈴薯	1	顆
洋蔥	1	顆
紅蘿蔔	0.5	根
咖哩粉	60	公克
檸檬香茅	1	支
檸檬葉	3	片
椰奶	200	公克
糖	適量	公克
鹽	適量	公克
醬油	適量	公克

製作方法

- (一) 雞肉切塊下鍋油炸定型後備用。
- (二) 薑片炒香後加入南瓜、馬鈴薯及洋蔥、紅蘿蔔後,加水淹過材料,並放入咖哩粉。
- (三) 在放入檸檬香茅、檸檬葉、雞肉燉煮至軟爛。
- (四) 最後放入椰奶及糖、鹽、醬油調味完成。





金沙南瓜

製作材料

材料名稱	數量	單位
南瓜	600	公克
鹹鴨蛋黃	3	顆
麵粉	適量	公克
蒜末	20	公克
蔥末	20	公克
紅辣椒末	10	公克

製作方法

- (一) 南瓜切片裹粉，入油鍋炸至金黃色備用。
- (二) 鹹蛋黃炒至起泡後加入南瓜拌炒。
- (三) 最後加入蒜、蔥、紅辣椒末拌炒均勻，即可完成。



南瓜剝皮辣椒雞湯

製作材料

材料名稱	數量	單位
雞肉	300	公克
高湯	1000	公克
薑片	3	公克
剝皮辣椒	0.5	罐
剝皮辣椒汁	200	公克
南瓜	300	公克

製作方法

- (一) 將雞肉川燙去除血水後，將雞肉撈起。
- (二) 雞肉加入高湯及薑片煮開。
- (三) 再倒入剝皮辣椒及辣椒汁煮滾。
- (四) 最後加入南瓜至軟爛後起鍋。







南瓜山藥排骨湯

製作材料

材料名稱	數量	單位
排骨	300	公克
南瓜	300	公克
薑片	3	片
紫山藥	150	公克
枸杞	20	公克

製作方法

- (一) 排骨川燙後，取出排骨備用。
- (二) 鍋中重新放入適量水，放入排骨、南瓜、薑片，煮滾後轉小火熬煮至軟爛。
- (三) 放入山藥熬煮至山藥軟。
- (四) 最後加入枸杞，並調味後淋上少許香油提味後完成。





南瓜紅棗甜湯

製作材料

材料名稱	數量	單位
南瓜	600	公克
水	1000	公克
薑片	3	片
白木耳	20	公克
紅棗	5	顆
紅糖	100	公克

製作方法

- (一) 南瓜切塊加入薑片及水、煮開後關小火煮軟。
- (二) 白木耳泡軟後剪成小片狀備用。
- (三) 紅棗加入南瓜湯煮軟、再加入紅糖調味。
- (四) 最後加入白木耳，等待煮軟，即完成。



南瓜海鮮蒸蛋

製作材料

材料名稱	數量	單位
白蝦	6	隻
蛤蠣	10	顆
雞蛋	5	公克
水	500	公克
南瓜粉	20	公克
魚板	20	公克
鹽	5	公克
糖	5	公克
醬油	10	公克
太白粉	10	公克
香油	少許	公克

製作方法

- (一) 白蝦燙熟、蛤蠣川燙至開口備用。
- (二) 雞蛋打散加入水及南瓜粉後調味過濾。
- (三) 置入蒸鍋 25分鐘。
- (四) 將白蝦、蛤蜊平鋪在蒸蛋上，再蒸 5分中取出後，表面灑上魚板淋上醬油芡汁(醬油、鹽、糖、太白粉、香油)即可完成。



海鮮南瓜濃湯

製作材料

材料名稱	數量	單位
蝦仁	100	公克
透抽	100	公克
蟹腿肉	100	公克
洋蔥	50	公克
蒜末	15	公克
奶油	20	公克
胡蘿蔔	80	公克
南瓜	300	公克
雞高湯	400	公克
芹菜	30	公克
鮮奶	100	公克

製作方法

- (一) 蝦仁、透抽、蟹腿肉切成適當大小,川燙後備用。
- (二) 洋蔥、蒜末及奶油炒香後加入胡蘿蔔。
- (三) 在加入南瓜炒出香味後加入高湯小火煮至軟爛。
- (四) 熬煮後的濃湯放入果汁機打成泥狀後,入鍋續熬煮、加鹽調味後加入奶油及芹菜,即可完成。



書 名：Pumpkin & Fun Cooking 南瓜料理趣

發行人：蔡宜峯

著 者：王義善、張志維、李誌綿、劉興榮、曾惠真、劉依玲。

特別感謝黃光耀老師現場教學示範。

出版機關：行政院農業委員會花蓮區農業改良場

地 址：97365花蓮縣吉安鄉吉安村吉安路二段 150 號

電 話：(03)8521108

傳 真：(03)8534640

網 址：<https://www.hdares.gov.tw/>

出版日期：中華民國 107年 10 月

版 次：第一版 第一刷 2000 本

定 價：新台幣 30 元

展售書局：台中五南文化廣場

台中市 40043中山路 6 號

(04)22260330

<http://www.wunanbooks.com.tw/>

國家書店松江門市

台北市 10485松江路 209號 1 樓

(02)25180207

<http://www.govbooks.com.tw/>

GPN：978-986-05-7364-0

ISBN：1010701960

