



高雄區鄉土食譜系列19



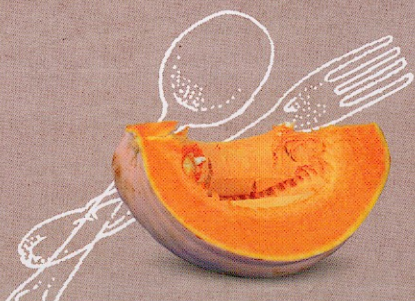
COOK BOOK

南瓜食譜



行政院
農業委員會

高雄區農業改良場 編印



高雄區鄉土食譜系列19

南瓜食譜

COOK BOOK



編著：曾玉惠



行政院
農業委員會 高雄區農業改良場 編印

中華民國102年12月

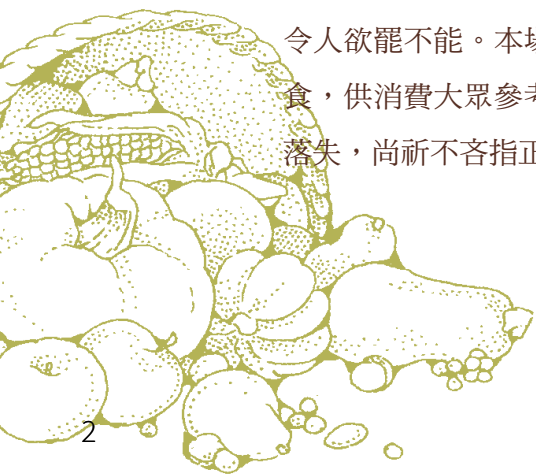
序

南瓜生性強健，栽培容易，為世界性蔬菜，是夏季蔬菜缺乏期間具有調節供需功能的重要果菜類之一。近5年來，全世界栽培面積直線上升，目前台灣地區計有2,000多公頃，產量5萬多公噸，且逐年增加中。南瓜用途甚廣，除作為蔬菜類食用之外，有些老熟瓜可作為飼料或雜糧使用，所以有「飯瓜」之稱，在西方常用來做成南瓜派，台灣也有南瓜包，南瓜子可作為零食。

依據行政院衛生福利部台灣地區食品營養成分分析：100公克的南瓜中，含水分90.8%，熱量24卡，脂肪0.2 g，蛋白質0.9 g，碳水化合物5.5 g，纖維1.4 g，維他命A 900 I.U.，維他命B1 0.12 g，維他命B2 0.04 g，維他命B6 0.04 g，維他命C18 mg，微量維他命E及礦物質，含鈣13 mg，磷38 mg，鐵1.1 mg，鎂14 mg，鉀320 mg，鈉1 mg，及稀有元素，如：鋅、硒、銅、鈷、鎳、鉻、菸鹼酸等；另含植物性化學物質，如： β -胡蘿蔔素、黃體素酚、甘露醇、果膠等，尤其是 β -胡蘿蔔素含量是瓜類之冠。

本草綱目記載，南瓜味甘性溫，具有增加食慾、補中益氣、消炎止痛、解毒與利尿等功效。基於南瓜之特性，可將南瓜做為高血壓及糖尿病患者的優質主食。煮婦、煮夫們可以多元調理南瓜美食，蒸、煮、炒、炸、打果汁、涼拌、火鍋、烘焙等，美味可口，樣樣皆宜。

本場新育成之南瓜品種澎湖1號-菊島之蜜與南瓜澎湖2號-菊島之春，具有鮮亮的橙色果肉，煮熟的南瓜肉質黏中帶粉，味鮮甜，品嚐一口即令人欲罷不能。本場將南瓜調理法編印成冊，介紹容易製作的南瓜美食，供消費大眾參考利用，期能提升飲食品質與健康。文中所述若有落失，尚祈不吝指正。



高雄區農業改良場 場長

黃德昌

謹識

中華民國102年12月

目 錄

- | | |
|-----------|------------|
| ④ 南瓜新品種介紹 | ⑭ 和風南瓜嫩雞 |
| ⑤ 高纖南瓜飯 | ⑮ 黃金米苔目 |
| ⑥ 南瓜粉蒸肉 | ⑯ 滑蛋鯛魚燒 |
| ⑦ 南瓜米粉 | ⑰ 南瓜煎餅 |
| ⑧ 南瓜濃湯 | ⑱ 南瓜牛奶 |
| ⑨ 南瓜沙拉 | ⑲ 焗烤南瓜飯(麵) |
| ⑩ 黃金湯圓 | ⑳ 南瓜牛奶火鍋 |
| ⑪ 涼拌百香南瓜 | ㉑ 南瓜糕 |
| ⑫ 櫻花蝦炒南瓜 | ㉒ 麻油雞燉飯 |
| ⑬ 南瓜鮮味湯 | ㉓ 南瓜皮蛋瘦肉粥 |

南瓜新品種簡介



南瓜品種歧異度很大，果形、大小果皮顏色多樣化，分類不易，品質不一。本場的育種目標為育成早生(或晚生)、肉厚、肉色鮮豔、肉質粉黏、鮮甜芳香、大果(>10公斤)或小果(<3公斤)、抗病且豐產的一代交配新品種，供業界使用。經過多年努力，於2013年育成南瓜澎湖1號-菊島之蜜與南瓜澎湖2號-菊島之春等2個雜交一代新品種，將其特性分別說明如下：

菊島之蜜屬於一代交配晚生小果品種，生長勢強；種子長橢圓形，種皮白色，種子千粒重75g；莖蔓中等長度；葉片大小中等、葉片及葉柄有剛毛，葉柄長度中等、葉柄橫切面空心；花色黃色，播種至嫩瓜採收約110天，老熟瓜約130天。扁球形(果型指數約0.66)，平均果重2,150 g，果底形狀扁平，有果面條溝；果皮顏色嫩瓜淺綠色具白色斑紋，老熟瓜為黃褐色。果肉橙色，可溶性固形物高達20° Brix，但總糖量少，老果煮後肉質黏中帶粉質，耐煮不易爛，味鮮甜，口感佳，售價為一般木瓜型南瓜的5-10倍。

菊島之春屬於一代交配晚生小果品種；種子長橢圓形，種皮黃白色，種子千粒重96g；莖蔓中等長度；葉片大小中等、葉片及葉柄有剛毛，葉柄長度中等、葉柄橫切面中空；花色黃色，播種至嫩瓜採收約115天，老熟瓜約135天。短木瓜型(果型指數約1.33)，平均果重1,810 g，果底形狀扁平，有果面條溝；果皮顏色嫩瓜淺綠色具白色斑紋，老熟瓜為米黃色，果肉橙色。可溶性固形物15 °Brix，老果煮後肉質黏中帶粉質，味中甜。對CMV及PRSV-W等2種病毒病具有抗性，對ZYMV則具有中感特性。





高纖南瓜飯

材料 去籽帶皮南瓜果肉150公克、香菇2朵、玉米筍3根、鴻喜菇75公克、珊瑚菇75公克、糙米300公克（電鍋量米杯2杯）、白米150公克（電鍋量米杯1杯）

做法

1. 南瓜切丁，香菇泡軟切小丁（香菇水留用），玉米筍切1公分環狀，鴻喜菇一根根拉開，珊瑚菇拉粗絲。
2. 電鍋內鍋放糙米加白米，洗淨，加3.6杯（電鍋量米杯）水（含香菇水）泡20分鐘後加南瓜以外之所有材料拌勻，再將南瓜置於最上層，電鍋外鍋放半杯（電鍋量米杯）水，煮飯，開關跳起後再燜約25分鐘至半小時口感較佳。



南瓜粉蒸肉

材料 松坂牛肉（或豬小里肌肉）薄片200g、去籽帶皮南瓜果肉200g、蒜頭3瓣、蒸肉粉2湯匙、蛋1粒

調味料 醬油1½湯匙、糖1/2茶匙、蔴油（香油）1/4茶匙、胡椒粉少許

- 做法**
1. 南瓜洗淨後連皮切長方塊狀；蒜頭拍碎，蛋取蛋白。
 2. 牛肉薄片加蒜頭、調味料及1/2蛋白拌勻，醃2分鐘。
 3. 將牛肉片兩面沾蒸肉粉，用手略壓，使肉、粉黏緊。
 4. 蒸籠內先放南瓜，南瓜上面放牛肉，蒸約8~10分鐘即熟。

南瓜米粉

材料

去皮去籽南瓜果肉200公克、乾米粉150g、洋蔥75公克、豬肉小里肌肉50公克、香菇25公克、櫻花蝦5公克、芹菜1根、客家蔥油酥1湯匙、蒜末1/4茶匙、高湯3/4杯

調味料

油1湯匙、鹽1/2茶匙、味精、醬油、糖及胡椒粉各少許

做法

- 1.南瓜刨絲，洋蔥切細絲，豬肉切絲，香菇泡軟切絲（香菇水留用），芹菜去根部及葉子、切5公分長段，乾米粉泡軟備用。
- 2.起油鍋，爆香菇及洋蔥，待香味四溢加櫻花蝦及蒜末同炒數下，再加南瓜及豬肉同炒，放入蔥油酥，加醬油和糖拌炒並淋下半杯香菇水及高湯。
- 3.將米粉及芹菜放入鍋內同炒並調味，見米粉全熟即可熄火盛起。



南瓜濃湯

材料 去皮去籽南瓜果肉250公克、洋蔥高湯4杯、雞柳100公克、蛤蜊300公克、牛奶50cc

調味料 麵粉2湯匙、鹽1/2茶匙、糖及胡椒粉各少許

- 做法**
1. 南瓜切塊、蒸熟，壓成南瓜泥備用；雞柳切小丁，麵粉加4½湯匙水調勻備用。
 2. 高湯煮沸，投入蛤蜊，見蛤蜊開口加南瓜泥同煮，湯再沸，改小火，調味後以調水麵粉勾芡，投入雞肉同煮，湯再滾即熄火，淋牛奶拌勻即成。
 3. 趁熱食用，撒胡椒粉味道更香。





南瓜沙拉

材料 去籽去皮南瓜果肉100g、馬鈴薯1個、小黃瓜半條、雞柳100公克、白煮蛋1粒

調味料 沙拉醬1湯匙、細砂糖1/4茶匙、胡椒粉少許

- 做法**
1. 南瓜切丁，馬鈴薯去皮切丁，小黃瓜及白煮蛋皆切小丁。
 2. 南瓜及馬鈴薯蒸熟，冷卻備用。
 3. 雞柳煮熟，冷卻後切丁備用。
 4. 將馬鈴薯、小黃瓜、白煮蛋及雞肉放置於容器內，加沙拉醬、糖及胡椒粉拌勻，放於沙拉碗內，再加南瓜並淋少許沙拉醬即成。





黃金湯圓

材料 南瓜泥100g、糯米粉150公克、牛奶3湯匙

配料 桂圓紅豆湯

- 做法**
1. 將南瓜泥、糯米粉及牛奶和勻，揉成糯米糰。
 2. 將糯米糰搓成小湯圓。
 3. 將湯圓煮熟，撈起，放入桂圓紅豆甜湯內即可。



06



涼拌百香南瓜

材料 去皮去籽南瓜果肉350公克、百香果3粒、冰開水

調味料 鹽1/2茶匙、細砂糖2½湯匙

- 做法**
- 1.將南瓜果肉用削皮器削成片狀，加鹽拌勻，待南瓜片略軟以冷開水洗去鹽分。
 - 2.百香果剖開，取百香果汁及籽放於碗內，加細砂糖拌勻。
 - 3.將南瓜片加調好甜度的百香果汁拌勻，冰涼即可食用。

07





櫻花蝦炒南瓜

材料

去皮去籽南瓜果肉250公克、香菇25公克、櫻花蝦15公克、蒜頭4瓣

調味料

油2湯匙、鹽1/2茶匙、味精、糖及胡椒粉各少許

做法

1. 將南瓜刨絲，香菇泡軟切絲（香菇水留用），蒜頭去膜、切薄片備用。
2. 起油鍋，爆香菇，待香味四溢加櫻花蝦及蒜片同炒數下，再加南瓜同炒片刻並淋下半杯香菇水，至南瓜全熟，調味，拌勻即成。





南瓜鮮味湯

材料 去籽帶皮南瓜果肉300公克、高湯4杯、豬梅花肉片50公克、蛤蜊300公克、紅棗10粒

調味料 鹽1/3茶匙、味精少許

- 做法**
1. 南瓜切小塊，紅棗泡軟備用。
 2. 紅棗加高湯煮至鬆軟，加南瓜同煮，見南瓜半熟加蛤蜊同煮，蛤蜊開口再加肉片，調味即成。





10

和風南瓜嫩雞

材料 去籽帶皮南瓜果肉200公克、雞翅小腿8支、馬鈴薯1粒、香菇2大朵、竹輪75公克、玉米筍3根、黃秋葵1根

調味料 醬油2湯匙、冰糖1湯匙、柴魚（屑狀）1茶匙、鹽少許

- 做法**
1. 南瓜切小塊，馬鈴薯去皮切小塊，香菇泡軟切小塊，竹輪切段，玉米筍切斜段，黃秋葵燙熟、切圓環狀。
 2. 鍋內放3杯水，將調味料煮滾，加黃秋葵以外之所有材料同煮，蓋上鍋蓋以中小火燜煮至南瓜及馬鈴薯全熟即熄火，上桌前加黃秋葵配色。



黃金米苔目

材料 去皮去籽南瓜果肉150公克、粗米苔目400公克、香菇2朵、櫻花蝦5公克、蒜末少許、雞柳50公克、高湯1杯

調味料 油1/2湯匙、鹽1/3茶匙、味精、糖及胡椒粉各少許

- 做法**
- 1.南瓜切塊、蒸熟，壓成南瓜泥備用；香菇泡軟切絲，雞柳切細絲，米苔目用水沖過。
 - 2.起油鍋，爆香菇，待香味四溢加櫻花蝦及蒜末同炒數下，淋下高湯，再加南瓜泥及米苔目同煮，見南瓜湯汁近濃稠狀，加雞肉同煮並調味，拌勻即成。



滑蛋鯛魚燒

12



材料 去籽帶皮南瓜果肉150公克、鯛魚1片、銀芽75公克、金針菇50公克、綠色葉菜（或綠花菜）100公克、蛋1粒、高湯3杯

調味料 醬油2湯匙、冰糖1湯匙、柴魚（屑狀）1茶匙

- 做法**
1. 南瓜切厚片，鯛魚斜切成5片，蛋打散。
 2. 醬油、冰糖及柴魚加高湯煮至香味四溢，將柴魚撈起後做為鍋底。
 3. 依序將銀芽、金針菇、南瓜、鯛魚及綠色葉菜放入鍋內，湯滾、菜熟之後再淋下蛋液，蛋凝固即成。
 4. 可將食材上桌，邊煮邊吃。



南瓜煎餅

13



材料 去皮去籽南瓜果肉75公克、麵粉9湯匙、牛奶1/2杯、蔥1根、芹菜1根、蛋1粒

調味料 鹽1/4茶匙、味精、細砂糖及胡椒各少許、油1茶匙

做法

- 1.將南瓜果肉刨細絲、切碎，蔥切成細蔥花，芹菜去葉、切成細粒。
- 2.取1個大湯碗，將麵粉、牛奶及蛋和勻，再加南瓜、蔥、芹菜及調味料拌勻，煎熟，趁熱吃。



南瓜牛奶

材料 去籽帶皮南瓜果肉100公克、牛奶1杯

做法 1.南瓜蒸熟，冷卻後取果肉。
2.將南瓜及牛奶放入果汁機，加1/2杯開水，打汁，即為南瓜牛奶。若喜歡甜味可添加少許細砂糖。

說明 亦可保留南瓜籽，將蒸熟的南瓜與南瓜籽一起打汁。



焗烤南瓜飯(麵)

材料 高纖南瓜飯（或南瓜炒麵）1碗、櫻花蝦炒南瓜100公克、起士絲40公克、高湯3/4杯

調味料 太白粉1 1/3茶匙

- 做法**
- 1.將櫻花蝦炒南瓜加高湯同煮，湯汁滾即以太白粉水勾芡。
 - 2.將南瓜飯（或南瓜炒麵）加熱後置於焗烤盤內，將1.料淋於飯上面，再撒起士絲，放入預熱的烤箱烤至表面起士呈金黃色即可。
 - 3.趁熱吃，加黑胡椒粉味道更佳。





16

南瓜牛奶火鍋

材料 南瓜泥300公克、洋蔥高湯3杯、鮮奶2杯、高麗菜葉100公克、
個人喜歡吃的海鮮、菇類及蔬菜

調味料 鹽1/2茶匙

- 做法**
- 1.將洋蔥高湯加南瓜泥及高麗菜同煮，煮至高麗菜熟軟，倒入鮮奶再煮沸即為鍋底。
 - 2.鍋底加鹽調味，食材上桌，邊煮邊吃。



南瓜糕

材料 南瓜泥300公克、糯米粉2湯匙、麵粉6湯匙、葡萄乾75公克、
細砂糖2湯匙、錫箔紙

做法 1.所有材料拌勻。
2.方形容器鋪錫箔紙。
3.1料放於方形容器內，置於電鍋內蒸約20分鐘即熟。
4.冷卻後切小塊。



麻油雞燉飯

18

材料 麻油雞酒湯汁4碗、白飯1/2碗、雞柳100公克、高麗菜150公克、去籽帶皮南瓜果肉150公克

調味料 鹽、味精各少許

- 做法**
1. 雞柳斜切小塊，高麗菜撕小片，南瓜切約2公分厚小塊。
 2. 鍋內放麻油雞酒湯汁，加高麗菜同煮，見高麗菜熟軟加飯及南瓜同煮，煮至南瓜半熟，加雞柳同煮並調味，雞柳全熟即可熄火，宜趁熱吃。





南瓜皮蛋瘦肉粥

材料 白米飯2碗、高麗菜150公克、雞小里肌肉75公克、去籽帶皮南瓜果肉100公克、皮蛋2粒、玉米粒30公克、蔥1根、高湯6杯

調味料 鹽、味精、胡椒粉及柴魚各少許、醬油1/2茶匙

- 做法**
- 1.高麗菜撕小塊、小里肌切絲、南瓜切丁、皮蛋煮熟冷卻後去蛋殼切丁、蔥切成蔥花。
 - 2.高麗菜加高湯煮至熟軟，加飯及玉米同煮至半稠狀，投入南瓜丁煮成粥，再加雞肉同煮至雞肉全熟即可熄火，調味。
 - 3.皮蛋加蔥花及醬油拌勻。
 - 4.大碗盛粥，加皮蛋，拌勻即成。可依個人喜好添加芹菜粒、肉鬆或油條。

高雄區鄉土食譜系列19



南瓜食譜

COOK BOOK

書 名 高雄區鄉土食譜系列19—南瓜食譜

發行人 黃德昌

總編輯 楊文振

執行編輯 曾玉惠

助理編輯 施純堅、鄭文吉

食譜製作 曾玉惠

出版機關 行政院農業委員會高雄區農業改良場

地 址 屏東縣長治鄉德和村德和路2-6號

網 址 <http://www.kdais.coa.gov.tw>

電 話 08-7389158

出版年月 102年12月

版 次 初版

定 價 100元

發 行 量 2000本

設計印刷 翰堂設計事業有限公司

高雄市苓雅區正大路43號8樓 Tel: 07-7116360

攝 影 巴洛克廣告攝影社

高雄市大豐一路388號 Tel: 07-3946136

展售書局 國家書坊台視總店

臺北市八德路三段10號 Tel: 02-25781515轉643

五南文化廣場

臺中市中山路2號 Tel: 04-22260330

GPN 1010203178

ISBN 978-986-03-9576-1



南瓜食譜

COOK BOOK

ISBN:978-986-03-9576-1



CPN:1010203178