

食尚生活·农产品消费丛书

中国农业大学食品营养学院专家审定



**好吃好玩**

膳书坊

主编

说

# 南瓜



中国农业出版社

农村读物出版社

食尚生活·农产品消费丛书



好吃好玩说

# 南瓜

膳书坊 主编

## 图书在版编目(CIP)数据

好吃好玩说南瓜 / 膳书坊主编. — 北京: 农村读物出版社, 2013. 6

(食尚生活·农产品消费丛书)

ISBN 978-7-5048-5699-9

I. ①好… II. ①膳… III. ①南瓜—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第141767号

---

总 策 划 刘博浩

策划编辑 黄 曦

责任编辑 黄 曦 王 然

设计制作 北京朗威图书设计

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京三益印刷有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/24

印 张 4

字 数 120千

版 次 2013年10月第1版 2013年10月北京第1次印刷

定 价 20.00元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

# contents 目录



## Part 1 南瓜是谁

5

### 南瓜先生亮个相..... 6

南瓜先生初相识..... 8

丰富的营养价值..... 9

南瓜用途广泛..... 9

### 南瓜先生有历史..... 10

南瓜的起源之争..... 10

两个起源中心..... 11

### 南瓜先生脾气大..... 12

中国南瓜..... 13

西洋南瓜..... 13

印度南瓜..... 13

日本南瓜..... 14

观赏南瓜..... 14

### 南瓜先生带回家..... 16

挑选南瓜有窍门..... 16

南瓜的储存..... 18

### 南瓜先生有“敌人”..... 20

### 南瓜先生能美容..... 22

### 南瓜先生能治病..... 26

南瓜药用效果多..... 27





## Part 2 好吃的南瓜

29

|              |    |             |    |
|--------------|----|-------------|----|
| 蛋黄南瓜 .....   | 30 | 排骨煨南瓜 ..... | 54 |
| 脆爽南瓜 .....   | 32 | 南瓜炖鸡 .....  | 56 |
| 百合南瓜 .....   | 34 | 土豆炖南瓜 ..... | 58 |
| 脆嫩南瓜藤 .....  | 36 | 猪肉南瓜丁 ..... | 60 |
| 拔丝南瓜 .....   | 38 | 南瓜蒸排骨 ..... | 62 |
| 红肉焖南瓜 .....  | 40 | 豆豉蒸南瓜 ..... | 64 |
| 南瓜鸡饭 .....   | 42 | 蚝油焖南瓜 ..... | 66 |
| 南瓜豆沙饼 .....  | 44 | 四色养颜汤 ..... | 68 |
| 南瓜软饼 .....   | 46 | 南瓜腊八粥 ..... | 70 |
| 南瓜菠菜饼 .....  | 48 | 小米南瓜粥 ..... | 72 |
| 南瓜丝饼 .....   | 50 | 南瓜汤 .....   | 74 |
| 红烧肉炖南瓜 ..... | 52 | 南瓜疙瘩汤 ..... | 76 |



## Part 3 好玩的南瓜

79

|                 |    |               |    |
|-----------------|----|---------------|----|
| 南瓜先生做成灯 .....   | 80 | 在家种南瓜 .....   | 90 |
| 南瓜先生变餐具 .....   | 84 | 南瓜先生在阳台 ..... | 91 |
| 南瓜稀奇古怪的用途 ..... | 87 | 南瓜先生在庭院 ..... | 93 |
|                 |    | 南瓜先生移进盆 ..... | 95 |

食尚生活·农产品消费丛书



好吃好玩说

# 南瓜

膳书坊 主编

## 图书在版编目(CIP)数据

好吃好玩说南瓜 / 膳书坊主编. — 北京: 农村读物出版社, 2013. 6

(食尚生活·农产品消费丛书)

ISBN 978-7-5048-5699-9

I. ①好… II. ①膳… III. ①南瓜—菜谱 IV.  
①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第141767号

---

总 策 划 刘博浩

策划编辑 黄 曦

责任编辑 黄 曦 王 然

设计制作 北京朗威图书设计

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京三益印刷有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/24

印 张 4

字 数 120千

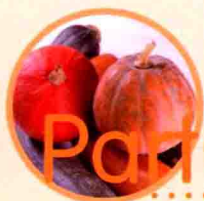
版 次 2013年10月第1版 2013年10月北京第1次印刷

定 价 20.00元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

# contents 目录



## Part 1 南瓜是谁

5

### 南瓜先生亮个相..... 6

南瓜先生初相识..... 8

丰富的营养价值..... 9

南瓜用途广泛..... 9

### 南瓜先生有历史..... 10

南瓜的起源之争..... 10

两个起源中心..... 11

### 南瓜先生脾气大..... 12

中国南瓜..... 13

西洋南瓜..... 13

印度南瓜..... 13

日本南瓜..... 14

观赏南瓜..... 14

### 南瓜先生带回家..... 16

挑选南瓜有窍门..... 16

南瓜的储存..... 18

### 南瓜先生有“敌人”..... 20

### 南瓜先生能美容..... 22

### 南瓜先生能治病..... 26

南瓜药用效果多..... 27





## Part 2 好吃的南瓜

29

|              |    |             |    |
|--------------|----|-------------|----|
| 蛋黄南瓜 .....   | 30 | 排骨煨南瓜 ..... | 54 |
| 脆爽南瓜 .....   | 32 | 南瓜炖鸡 .....  | 56 |
| 百合南瓜 .....   | 34 | 土豆炖南瓜 ..... | 58 |
| 脆嫩南瓜藤 .....  | 36 | 猪肉南瓜丁 ..... | 60 |
| 拔丝南瓜 .....   | 38 | 南瓜蒸排骨 ..... | 62 |
| 红肉焖南瓜 .....  | 40 | 豆豉蒸南瓜 ..... | 64 |
| 南瓜鸡饭 .....   | 42 | 蚝油焖南瓜 ..... | 66 |
| 南瓜豆沙饼 .....  | 44 | 四色养颜汤 ..... | 68 |
| 南瓜软饼 .....   | 46 | 南瓜腊八粥 ..... | 70 |
| 南瓜菠菜饼 .....  | 48 | 小米南瓜粥 ..... | 72 |
| 南瓜丝饼 .....   | 50 | 南瓜汤 .....   | 74 |
| 红烧肉炖南瓜 ..... | 52 | 南瓜疙瘩汤 ..... | 76 |



## Part 3 好玩的南瓜

79

|                 |    |               |    |
|-----------------|----|---------------|----|
| 南瓜先生做成灯 .....   | 80 | 在家种南瓜 .....   | 90 |
| 南瓜先生变餐具 .....   | 84 | 南瓜先生在阳台 ..... | 91 |
| 南瓜稀奇古怪的用途 ..... | 87 | 南瓜先生在庭院 ..... | 93 |
|                 |    | 南瓜先生移进盆 ..... | 95 |



Part1

# 南瓜是谁

说起南瓜，大家脑海中立刻浮现出它黄澄澄、圆鼓鼓、胖嘟嘟的样子。其实，南瓜除了我们常见的橘黄色，还有青色、墨绿色的，不过，不论什么颜色，它憨实可爱的模样却不会变。

据说南瓜最早产于墨西哥、危地马拉一带，很早就传入我国，现在已经成为人们餐桌上常见的食物了，虽然貌似平常，可是它的营养价值极为丰富，还具有药食同源的作用。

# 南瓜先生 亮个相

南瓜是个鼓着大肚子的胖墩儿先生，个头不高，憨态可掬。我们常常能够看到南瓜先生穿着橘黄色的外套，头上戴个绿色的瓜皮小帽，一棱一棱的肚子向外鼓着，看起来可爱极了。不过，有的南瓜先生可没这么体面，穿着粗糙黯淡的外套，外套上还有许多凸凹不平的疙瘩。有的南瓜先生则青春无敌，穿绿色的夹棉外套，头上还戴一朵黄色的大花，自我感觉美滋滋的。

当然了，不论南瓜先生穿什么外套，它的内在都一样美好。将南瓜剖开，里面的内容很是丰富好看。南瓜的肉质很肥厚，呈漂亮的金黄色。瓜瓤一丝一丝的，金黄色的瓜瓤中藏着许多白白胖胖的南瓜籽。



Part 1 南瓜是谁



## 南瓜先生初相识

南瓜是葫芦科植物，生长周期为一年，属藤蔓生植物。因为产地有别，所以南瓜有各种各样的叫法，譬如麦瓜、番瓜、倭瓜、金冬瓜、金瓜等。南瓜品种多样，不同的品种差别很大，形状、大小、颜色都不同。

南瓜味甘甜，性平，能够做菜，也能够当主食。为人们争相传诵的某首歌里就有这样的描绘：“红米饭那个南瓜汤哟咳罗咳，挖野菜那个也当粮罗咳罗咳”，足见南瓜在餐桌上的地位。南瓜浑身是宝，从南瓜皮到南瓜瓢、南瓜籽，无一处不可食。我们常说的南瓜指南瓜的果实，其实，不仅果实甜美可口，南瓜的嫩叶和花也是无上的美味。南瓜的嫩叶和茎多用于清炒，颜色碧绿，味道鲜香。南瓜花用来做饼，更是南方常见的吃法。

南瓜不仅种类多样，做法也花样百出。不过，不同的南瓜，吃法也有讲究。嫩南瓜一般用来做菜，切片清炒味极鲜美；老南瓜常用来煎、炸、蒸、煮，也常与面粉一起混合，做成南瓜饼、南瓜面等。



### 知识链接

南瓜怎么吃最合适，这里面是有诀窍的哦。根据成熟度不同，南瓜的食用方法也存在差异。嫩南瓜适合做菜，可切片炒，也可熬汤；老南瓜适合蒸、煮，常与面粉一起用来做成饼、面条等。

## 丰富的营养价值

南瓜的口感与味道自然不用多说，不过，除此之外，它还有极丰富的营养价值和很高的药用功效。

老南瓜含有丰富的钙、铁、胡萝卜素，嫩南瓜虽然钙、铁和胡萝卜素的含量不如老南瓜，但是维生素C含量比老南瓜丰富多了。

根据《滇南本草》记载：南瓜性温，味甘无毒，入脾、胃二经，能化痰排脓，驱虫解毒，治咳止喘，润肺益气，疗肺痈便秘，利尿。近些年来，国内外许多医学专家和学者都对南瓜的药用价值予以肯定，试验证明：南瓜籽能够治疗前列腺肥大，食用南瓜能够预防前列腺癌、防治动脉硬化与胃黏膜溃疡、化解结石。

## 南瓜用途广泛

南瓜的用途广泛，既能够作为芬芳扑鼻的蔬菜装盘上桌，也能够作为主食饕餮之于人。南瓜可以用来做成浓稠的布丁汤，圆南瓜与小果南瓜能够做成各种调理包。欧洲人习惯于将南瓜当成蔬菜来烹饪，而美国人与加拿大人则习惯用南瓜做成餐后甜点。

对西方人来说，南瓜还有一个重要的用途，那就是万圣节前夜的南瓜灯。每年10月31日，万圣节那天，小孩子们会穿上各种各样的化妆服，头戴面具，拎着用南瓜雕刻成的灯，挨家挨户地收集糖果。



好吃好玩说南瓜

# 南瓜先生 有历史

南瓜历史久远，是人类最早栽培的农作物之一，原产于热带和亚热带，不仅种类多样，果实形状、大小和品质也大不相同。

## 南瓜的起源之争

有关南瓜的起源，常见的说法是，南瓜起源于亚洲南部，在中国、印度和日本等国家南瓜是常见植物，在欧美国家甚少见到，所以有“中国南瓜”这样的称呼。现在南瓜已经在世界范围内广泛种植，以亚洲栽培面积最广，其次是欧洲和南美洲。

不过，这样的说法最近被颠覆了，有考古学家发现，南瓜原产于中南美洲。

根据资料显示，早在公元前8500年，中美洲便出现了南瓜的身影，而直到公元前4050年，人们才开始有意识地种植南瓜。根据墨西哥奥坎波洞窟和秘鲁的胡阿沙·普番塔遗址出土的文物，考古学家发现，早在公元前5000—3000年，就已经有了中国南瓜和墨西哥南瓜。而南美洲最早的南瓜就是印度南瓜，根据秘鲁圣·里约哈纳斯的遗址推断，印度南瓜残片应该不早于公元前18000年。

## 两个起源中心

对南瓜有多年研究的美国农业部葫芦科专家怀特克与联合国粮农组织艾斯奎纳斯·阿尔卡扎，在全球报告上曾有这样的叙述：“南瓜属土生土长起源于美洲大陆的植物。”他们还进一步指出南瓜起源的具体地点，南瓜有两个起源中心。一是墨西哥和中南美洲，那里主要是美洲南瓜、中国南瓜、墨西哥南瓜这几种，有可能黑籽南瓜等栽培种的初生起源中心也在此处；二是美洲的秘鲁南部、玻利维亚和阿根廷北部，印度南瓜最初就发源于这一带。



好吃好玩说南瓜

# 南瓜先生 脾气大

南瓜种类繁多，遍生于世界各处，每一种南瓜都有自己的特征，各种南瓜之间，差别很大。现在人们多按照主产地对南瓜进行分类，每一类下面又有许多不同的品种。

