



新聞資料

農業部高雄區農業改良場
屏東縣長治鄉德和村德和路 2-6 號

第 112069 號

中華民國 112 年 12 月 25 日

掌握 5 大重點挑選南瓜 香甜好吃不踩雷

南瓜種類多、營養豐富，常年四季皆有生產，消費者可根據不同種類南瓜的食味性及口感，發展出不同的料理方式、菜餚和甜點。為了讓民眾挑選到品質優良的南瓜入菜，農業部高雄區農業改良場提供挑選 5 大「眉角」：果皮、果梗、果粉、果肉顏色及厚度，介紹如何挑選香甜好吃的南瓜。

高雄農改場表示，南瓜為葫蘆科作物，富含維生素 A、B、C、E 及膳食纖維等營養成分，且耐貯藏、價格低廉而廣受消費者喜愛。南瓜的種類豐富，包含中國南瓜(木瓜形、扁球形、奶油南瓜)、西洋南瓜(栗子南瓜)和美國南瓜等，不同種類南瓜的食味性及口感皆有其特色，故有相對適合的料理方式，如南瓜炒米粉(中國南瓜)、南瓜濃湯(奶油南瓜、栗子南瓜)、南瓜粥、南瓜火鍋(中國南瓜)、南瓜甜湯(中國南瓜)、南瓜派、南瓜饅頭和南瓜牛奶(扁球形南瓜)等。

高雄農改場戴順發場長表示，南瓜品質影響料理的好壞至鉅，因此挑選南瓜時可依不同品種，觀察南瓜的果皮顏色、果梗顏色、果粉、果肉顏色及果肉厚度等 5 大園藝性狀挑選。如果皮部分，木瓜形南瓜果皮的白色部分變成黃褐色時，成熟度較佳，可以選用；而綠皮栗子南瓜(如「小黑」南瓜等)成熟時為濃綠色，若果皮呈現金紅色時，可能是病毒感染造成，品質較差，口感也較不好；而紅皮的栗子南瓜(如「東昇」等)，當果皮轉色不良而為綠色時，一般也不會有良好的品質。果梗部分，像是中國南瓜或栗子南瓜果梗顏色轉為黃褐色時，成熟度高，香氣和口感也較佳。

以果粉來看，對於木瓜形或扁球形(如「高雄 1 號」)的中國南瓜可以選擇果皮有果粉者，具有較高的成熟度，食味性也較佳，但奶油南瓜或栗子南瓜的果粉不明顯，則不適合利用果粉的有無來挑選。此外，對於相同品種的南瓜，果肉顏色較深者(深黃色或橙色)，香氣、口感及甜味通常也會較好，並且果肉越厚的，品質也較佳。

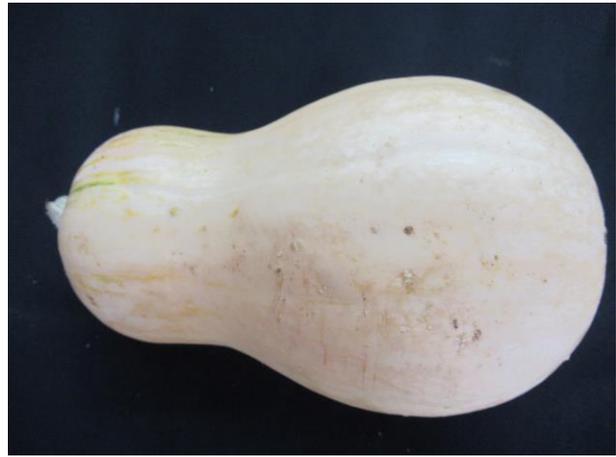
戴場長進一步表示，如欲挑選品質優良的南瓜，除了根據上述 5 大園藝性狀判別外，消費者在購買前也可以先觀察南瓜的外觀色澤是否均勻且表皮光滑，無斑點或傷痕；其次，可透過觸摸南瓜的質地是否堅硬，沒有軟爛或空洞的感覺；最後可再嗅聞南瓜果蒂部位有無異味或腐爛酸臭味。掌握以上幾項重點，即可挑選到質優、味佳、好吃的南瓜。

聯絡人：王俊能 助理研究員

電話：06-9212645



中國南瓜(扁球形)



中國南瓜(奶油南瓜)



西洋南瓜(栗子南瓜)



扁球形南瓜未成熟果與成熟果



扁球形南瓜未成熟果與成熟果剖面圖



木瓜形南瓜未成熟果與完熟果外觀



木瓜形南瓜未成熟果與完熟果剖面圖