



南瓜入馔

【南瓜】(nǎn guā)

植物名。葫芦科南瓜属，一年生草本。茎有卷须，叶圆心形。夏日叶腋开合瓣单性花，黄色，花后结大浆果。果实亦称为「南瓜」，呈扁圆形，皮外有棱，其色或黄、或绿、或红。

Pump-kin/ p'ampkan/ n.

(plant with a) large round yellow or orange fruit with many seeds in it, used as a vegetable.

中医



许懿清
注册中医师

南瓜

【俗名】 南瓜、饭瓜、番瓜。

【性味】 性温，味甘。

【功效】 补中益气，降血脂，降血糖、消炎止痛、化痰排脓、解毒杀虫、生肝气、益肝血、保胎、防癌

【宜食】 高血压、冠心病、高血脂、癌症、糖尿病及泌尿系结石患者；肥胖、中老年便秘之人；与铅、汞等毒金属密切接触人士。

【忌食】 患有脚气、黄疸病人以及气滞湿阻之病忌食；忌与羊肉、猪肝、赤豆、荞麦面同食。

【营养】 营养丰富，是一种低糖、低热量的食品。其所含的纤维素，具良好降脂效果和通便作用。其次，南瓜含大量果胶，能延缓对脂质的吸收；果胶还能和体内过剩的胆固醇粘在一起，从而降低血液胆固醇的含量，起防止动脉硬化作用。

营养师



张可琪
香港中文大学营养研究中心
澳洲注册营养师

每100克的营养价值

热量	30千卡	蛋白质	0.6克
脂肪	0.1克	胡萝卜素	0.57毫克
纤维	1.1克	碳水化合物	6.5克

营养拆解

含丰富维生素：可预防夜盲症，有助皮肤和气管黏膜的完整，增强抵抗能力及延缓衰老。胡萝卜素、叶黄素及玉米黄素则有助保护眼睛免受氧化及高能量光线伤害。当中的纤维能预防便秘，减低患肠癌的风险。而叶酸就有助消除疲劳，改善贫血。

注意事项

1. 南瓜乃高淀粉质食物，会导致血糖上升。糖尿病人士需注意碳水化合物的换算。一般人进食南瓜时则要减少其他五谷类食物，以免进食过量碳水化合物食物而导致肥胖。
2. 留意烹调方法，以蒸、汤上为佳。若与奶油和肥肉一起烹调则不宜多吃。
3. 多吃南瓜有可能令维生素A储存在肝内，使皮肤变黄，只要停食便可。

食谱Recipes

南瓜粥

材料：南瓜300克，米半杯，海盐适量。陈皮一小块

做法：南瓜去皮，洗净切件。米淘净，放入锅中，加清水适量煮粥，至粥熟时，加盐调味即成。

功效：每日作早餐，可补中益气、解毒杀虫，适用于脾胃虚弱、营养不良、肺病、水火烫伤、下肢溃疡等。



南瓜饼 (4人份量)

材料：南瓜 200g、糖2汤匙、豆沙蓉、糯米粉 100g

- 做法：
1. 南瓜隔水蒸10分钟
 2. 趁南瓜仍热时加糖搅成蓉
 3. 加入1/3糯米粉搅匀，放凉后再加余下2/3搓成面团
 4. 将南瓜饼搓圆、按扁、煎熟即成

