

南瓜



類別：果菜—瓜菜類
學名：Cucurbita spp. (Cucurbita moschata, 中國南瓜、Cucurbita maxima, 西洋南瓜)
英名：Pumpkin、Chinese squash、Cashaw
別名：倭瓜、番瓜、南瓜、北瓜、金瓜、玉瓜
分類：葫蘆科(Cucurbitaceae)南瓜屬(Cucurbita)



A 南瓜顏色與形狀多變，種類繁多
B 花器近照：南瓜母花，花梗有小瓜 (圖片來源：王啟正先生提供)
C 花器近照：南瓜公花，花梗無小瓜 (圖片來源：王啟正先生提供)

主要特徵

南瓜是一年生蔓性草本植物。南瓜家族種類甚多，果實大小不一，顏色與造型變化位居所有瓜類蔬菜之冠，有重量只有幾公克的觀賞用小南瓜，也有「世界果王」上百斤的大南瓜。南瓜全年均能生育，3-11月盛產，臺灣各地均有生產，常見的栽培品種，以中國南瓜為主，其次為印度南瓜(西洋南瓜)。

重要品種或分群

中國南瓜



常見的中國南瓜品種：
阿成、仙姑、鳳凰、吉祥

西洋南瓜



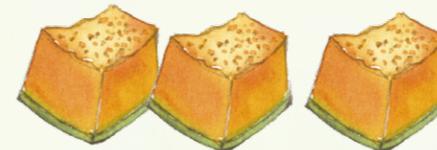
常見的西洋南瓜品種：
東昇、東英、一品、李白、近成芳香、MIYAKO、ABISU等

花蓮亞蔬二號—友旺



花蓮農改場與「亞蔬—世界蔬菜中心」合作的抗病毒南瓜「花蓮亞蔬二號—友旺」，屬中國南瓜

圖片來源：王啟正先生提供



品種來源

原產地與臺灣發展演變

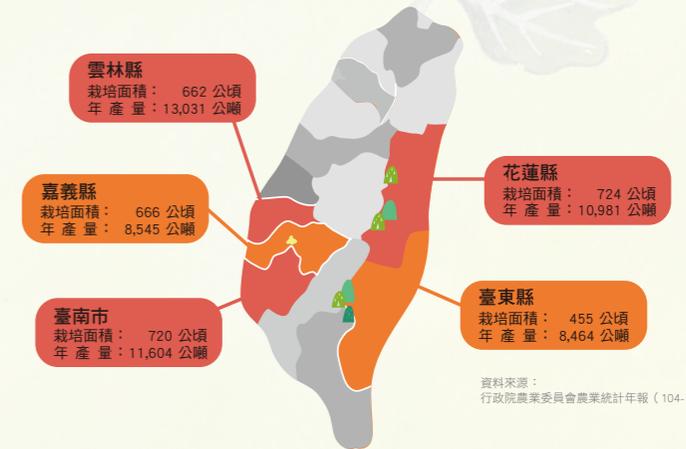
原產墨西哥、瓜地馬拉。臺灣在早期移民時期引進，至今起碼有百年以上的歷史。南瓜可說是蔬菜類的點心，自古以來，人們就常以甜馬鈴薯稱之，再加上它生性強健，易栽培、耐貯藏、營養價值高，近年來受到廣大的喜愛。

生產概況

南瓜為適合充足光照的瓜類，中高光照環境栽培較為合適，弱光易有徒長及落果現象。中國南瓜較適合溫暖的氣候；西洋南瓜喜愛冷涼的氣候，因此在栽培季節選擇上應注意。春作以中國南瓜為宜；秋作均可種植。在臺灣，一年四季都可以栽種南瓜，但以11-1月播種長得最好，盛產期集中在3-11月。

臺灣栽培南瓜以露地栽培為主，小部份設施栽培。目前臺灣南瓜種植面積約5,108公頃(106年統計資料)。主要產區為：雲林、嘉義、臺南、花蓮、臺東等地。

產地、面積、產量圖

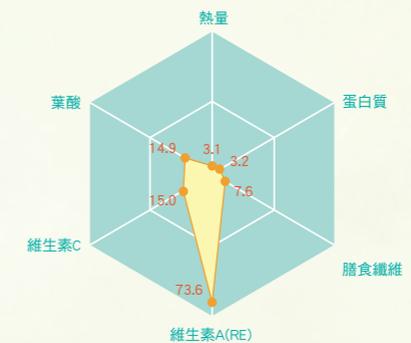


資料來源：行政院農業委員會農業統計年報(104-106年平均)

營養成分

南瓜為耐存放的作物之一，且具有極高的營養價值，而受大眾歡迎。目前種植面積至106年統計已增加至5,108公頃左右，盛產期集中在3月至11月，因品種的季節性，南瓜一年四季皆可種植。除了食用功能之外，做為觀賞與創作素材也獨具特色，具有多樣的使用價值。

營養成分比較雷達圖



以臺灣青少年女性(13-15歲)每日攝取量標準為100，每100公克南瓜中所含重要營養素的比例(膳食纖維採用參考值，其餘採用建議值)。

資料來源：衛生福利部國民健康署

其他特殊關注營養成分

1. 南瓜的鉀有426mg，比起一般人常用來補充鉀的香蕉 368mg 高出 15.76%。
2. 南瓜含有β-胡蘿蔔素 1,981 μg，為胡蘿蔔含量 5,402 μg 的 36.67%。

挑選方法

- 外觀果形端正，果蒂完整，無污損及病蟲害斑。
- 果實拿起來有沉重感，稜越深，瓜瓣越鼓就是老瓜。
- 表皮乾燥堅實，有瓜粉，用手指按壓表皮不留痕跡，代表南瓜老熟又甜。
- 連著果蒂，且越乾燥越好。枯黃乾燥的，代表存放時間夠久、味道越好。
- 尾巴的部份顏色愈黃代表越熟成，味道越好。

保存方法

- 南瓜表皮乾燥堅實，有瓜粉，未食用時，能久放於通風陰涼處，可放置室溫保存約2個月，切勿高溫潮濕環境。
- 果實收穫後，先置於15-20°C環境，待田間熱完全除去再移至儲存庫，儲存庫建議相對濕度50-70%；溫度方面：中國南瓜13-15°C、西洋南瓜10-13°C 儲存效果可延長至3-4個月。
- 處理後保存方法
 - (1)冷藏保存：用保鮮膜將南瓜切面密封包好，放置蔬果室冷藏。
 - (2)冷凍保存：洗淨外皮後，切成塊狀放入密封袋冷凍保存。
 - (3)蒸熟保存：先將南瓜洗淨、切塊後蒸熟。將蒸熟的南瓜塊，放入密封袋冷凍保存，保存期限約4週。

生產過程

栽培過程重要關鍵

1. 種植制度

不宜連作，也不宜和其他瓜類互為前後作，有連作障礙出現時，宜與水稻或其他科蔬菜輪作，綠肥作物亦可，不但可做為肥料，又可增加土壤有機質含量。

2. 穴盤育苗

播種前種子需先浸泡5-10小時，後以清水洗淨除去抑制種子發芽的物質，再以濕布包覆催芽。催芽時應置於暗處，在胚芽突破種皮之後即可播種。穴盤育苗可因設施的保護，提供整齊健康的種苗，移植存活率高、生長率旺盛，亦可提供良好的生長空間與環境，降低病蟲害發生。

3. 定植

南瓜幼苗最適移植苗齡以具3-4片本葉、根系旺盛呈白色、不盤根的狀態為佳，過老易有植株生長停滯與衰弱的情形。育苗期間注意病蟲害防治，維持種苗健康與清潔，如發病或受害嚴重勿強行定植。定植勿在大雨、連日綿雨或積水未退的情況進行，應於晴天下午或陰天較為理想。

4. 整枝修剪

國內常見蔓性生長的南瓜品種，任其生長發育，側蔓太多而莖葉過於茂盛，常導致落花落果問題，影響果實產量。生育初期到開花、結果中期適當的田間整蔓管理，有助於養分集中，促進著果與果實肥大，增加產量品質。

5. 灌溉

南瓜耐旱、不耐澆水，須注意排水通暢，水分管理以淺澆灌或滴灌為宜。高溫期自頂部噴水灌溉，容易造成葉片日燒情形，如有葉部病害，也易隨噴灌水滴飛濺傳播。土壤若出現傳播性病害，應停止澆灌，避免加速傳播。

6. 設施棚架栽培

中國南瓜的植株生長較為旺盛，建議設施內棚架栽培的種植株距1-1.2公尺。西洋南瓜可採用單蔓或雙蔓整枝，單蔓栽培的株距為40-50公分，雙蔓栽培為60-80公分。

生產栽培曆

月份	旬	春作	秋作	主要病蟲害防治期						
				病毒病	白粉病	萎凋病	瓜實蠅	粉虱	螟蛾類	
一月	上	※種植前3-4週整地、施基肥、作畦、畦面覆蓋。	D.採收期							
	中									
	下									
二月	上	A.播種及育苗。								
	中									
	下									
三月	上									
	中									
	下									
四月	上	B.營養生長期：摘心及整蔓、除草、施追肥。								
	中									
	下									
五月	上		C.授粉及果實發育期：授粉、除草、施追肥。							
	中									
	下									
六月	上	D.採收期。								
	中									
	下									
七月	上		※種植前3-4週整地、施基肥、作畦、畦面覆蓋。							
	中									
	下									
八月	上	A.播種及育苗。								
	中									
	下									
九月	上		B.營養生長期：摘心及整蔓、除草、施追肥。							
	中									
	下									
十月	上	C.授粉及果實發育期：授粉、除草、施追肥。								
	中									
	下									
十一月	上		D.採收期							
	中									
	下									

小知識

南瓜燈的由來：

萬聖節最經典的象徵就是南瓜燈(Jack-o'-lantern)。相傳古愛爾蘭有個叫Jack的吝嗇男人常常喝醉酒，有天喝醉酒的他竟然把死神騙到了樹上，然後畫了個十字架把死神困住。被困住的死神跟Jack交換條件，以保證不取Jack性命換取自由。Jack死後，因為生前狡詐吝嗇上不了天堂，又因戲弄死神被地獄拒收，最後死神給了他一塊炭火，Jack將炭火塞進了打滿洞的白蘿蔔，當作燈籠，遊蕩在天堂與地獄間。後來愛爾蘭人模仿Jack把白蘿蔔打洞做成燈籠，隨著移民到美洲大陸，移民者發現南瓜比白蘿蔔更好做燈籠，因此南瓜燈籠就一直流傳到今日。

料理食譜

當歸南瓜蒸蛋

材料：雞蛋4顆 / 高湯400cc / 鹽適量 / 切碎當歸葉5片 / 蒸熟南瓜30公克 / 醬油10cc / 香油少許 / 高湯100cc / 太白粉少許



紅糯米南瓜牛奶

材料：紅糯米50公克 / 南瓜100公克 / 牛奶500cc / 砂糖適量



消費Q&A

Q1. 什麼南瓜品種適合什麼料理呢？

- A1. (1)中國南瓜：肉質較粗，烹調時果肉較能維持完整，適合炒米粉、南瓜粥等料理。
(2)西洋南瓜：質地較粉、嫩，易破碎，適合南瓜濃湯、南瓜派或甜點餡料。

Q2. 南瓜除果實，其他部分可以食用嗎？

- A2. 南瓜子為常見的零嘴，富含豐富蛋白質、膳食纖維及多種礦物質；南瓜之嫩莖亦可當作蔬菜炒食，口感清脆。