

南瓜



儲藏

儲於室溫可保存兩個月，切開或煮熟的南瓜須放在冰箱。

南瓜種類很多，有不同形狀和顏色：如米白色，橙色，綠色，白色和黃色。

功效

幫助人體免疫功能，消化，和視力。

用法

切半，切口向下放在焗盆中，放入焗爐用450度華氏焗三十至四十分钟，然後切塊，加入玉桂粉，少許鹽和其他香料；也可加入義粉醬中。

南瓜煮黑豆

四人份

預備時間：三十分钟

材料

- 小南瓜一個
- 油一茶匙
- 小洋蔥一個
- 醋1/4杯
- 水1/4杯
- 黑豆兩罐（十五安士），沖淨瀝干，或煮熟黑豆四杯
- 蒜粉1/4茶匙，可免



Photo: Jessica Roeckel

做法

- 一. 放南瓜入微波爐用高溫煮一至兩分钟，令外皮變軟，或放入焗爐內烤（見上述）。然後批去南瓜外皮，切成半寸大的小塊。
- 二. 把洋蔥剝皮切碎。
- 三. 用一大鍋將油燒熱。加入洋蔥，南瓜和蒜粉（如用）。用中火煮五分鐘。加入醋和水，轉小火煮至南瓜綿軟，約十分鐘。
- 四. 加入黑豆，煮至黑豆熟透。

改編自Pennsylvania Nutrition Education Program



CALIFORNIA ASSOCIATION
OF FOOD BANKS

Funding provided by the California Department of Food and Agriculture's Specialty Crop Block Grant Program

www.cafoodbanks.org