

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。

功效

幫助人體免疫功能，消化，和視力。

用法一

將南瓜放入微波爐或焗爐焗至稔，
挖出瓜肉，加入少許牛油，鹽或玉
桂粉拌勻，就成一道美味小菜。

用法二：將南瓜切薄片，蒸至微
軟身，冷卻後可加入沙拉中。

萍果釀南瓜

八人份

預備時間：二十分鐘

材料

- 中型南瓜一個，洗淨
- 萍果兩個，切碎
- 牛油或人造奶油一湯匙
- 紅糖兩湯匙
- 玉桂粉半茶匙



做法

- 一. 將南瓜切半，除去南瓜子。將南瓜放入玻璃盆，用保鮮膜包好，放入微波爐用大火煮五分鐘。
- 二. 把牛油放入小碗，在微波爐煮溶。
- 三. 將萍果，糖，玉桂粉和牛油拌勻，放入微波爐煮一分半鐘。
- 四. 把萍果餡釀入南瓜包上保鮮膜，然後放入微波爐大火煮至萍果及南瓜變稔，大約三至五分鐘。

改編自University of Maryland Extension, Food Supplement Nutrition Education Program via What's Cooking? USDA Mixing Bowl