

季節美食 / 南瓜料理

文 | 米娜

秋冬盛產的南瓜，美味又健康，不妨趁此嘗試多樣化的南瓜料理，品嚐各種滋味。

1 南瓜煎餅

當冰箱有吃不完的南瓜，或是悠閒的假日午後，都是吃南瓜煎餅的好機會。可享受南瓜的原味，或是加配料豐富口感。



2 南瓜炒蛋

蔬菜炒蛋千變萬化，各有特色，南瓜炒蛋的美味在於蛋香融合南瓜的鮮甜，菜餚的湯汁甘甜順口，是下飯的家常好菜。



食材

南瓜300g。
麵糊材料：雞蛋3個、水400c.c.、砂糖2小匙、中筋麵粉200g。

作法

- ①南瓜去皮去籽後，取100g切丁蒸熟，200g刨細絲備用。
- ②蒸熟的南瓜用叉子壓成泥。
- ③製作麵糊：麵粉過篩；南瓜泥和麵糊材料混合拌勻。
- ④熱油鍋，南瓜絲分為數分排列在鍋面，灑一點兒鹽，炒完拌勻。舀麵糊逐一覆蓋南瓜絲。以中火兩面煎定型，再以小火煎至焦香，即可起鍋。
- ⑤南瓜煎餅可以佐鮮奶油食用，風味更佳。



食材

南瓜200g、鹹蛋1個、雞蛋1個、蒜末1/2大匙、青蔥2株。
調料：鹽、白胡椒粉、香油適量。

作法

- ①南瓜去皮去籽，切1.5公分小丁；鹹蛋取蛋黃壓碎；青蔥切末備用。
- ②熱油鍋，放蒜末、鹹蛋黃，煸炒出香氣；加入打散的雞蛋，炒成碎蛋，暫取出備用。
- ③原鍋放南瓜丁，翻炒均勻，加熱水3大匙，水滾燉煮4分鐘。
- ④將作法②的食材倒回鍋裡，翻炒均勻後，酌量加調料，繼續翻炒均勻。
- ⑤最後灑上青蔥末，翻炒均勻，即可起鍋盛盤。



細火慢燉



3 南瓜焗飯

金黃的南瓜不僅染黃了米飯，其香甜滋味也融入其中；香醇滑順的口感，帶給人溫柔而樸實的撫慰，暖胃又暖心。

食材

米150g、南瓜丁200g、無鹽奶油1小塊、蒜末1大匙、洋蔥末100g、高湯500c.c.、起司絲、迷迭香適量。
調料：鹽、黑胡椒少量。

作法

- ①米淘洗好備用。
- ②熱鍋，加1大匙橄欖油，以中小火炒香洋蔥末、蒜末；加入米翻炒均勻，再加300c.c.高湯；最後加南瓜丁翻炒均勻。
- ③分次慢慢增加高湯，小火燉煮，直至煮到自己喜歡的米軟度，湯汁收乾，即可熄火。
- ④加調料混合均勻，起鍋前加入奶油、起司絲、迷迭香，南瓜焗飯的風味會更佳。



4 南瓜醬焗香腸

這是一道美味又有飽足感的主食，滑順綿密的南瓜泥沒人可以拒絕，若加上濃濃起司香的焗烤作法，更是令人垂涎。

食材

南瓜300g、土豆2個、馬蘇里拉起司絲適量、香腸300g。
調料：鹽1/4小匙、黑胡椒少量。

作法

- ①香腸切塊，小火煎香腸直至表面金黃，散發焦香。
- ②南瓜去皮、去籽，水煮熟軟切塊；土豆去皮，水煮熟軟，切塊備用。
- ③取南瓜和一半土豆，用叉子搗成泥狀，拌入調料，攪拌均勻。
- ④準備深烤盤，裝南瓜土豆泥至六分滿，再均勻放土豆、香腸，最後均勻鋪上起司絲。
- ⑤烤箱預熱至200攝氏度，將烤盤送入烤箱，烤至起司表面呈現金黃，即可出爐。

5 南瓜溫沙拉

沙拉能暖胃健康，可以冷吃，也可以在南瓜出爐後，立刻上桌。以芝麻菜的微辣襯托南瓜的香甜，口感豐富而協調。

食材

南瓜300g、核桃1大匙、石榴1碗、杏仁果1大匙、芝麻葉適量。
調料：食鹽、黑胡椒、適量的巴薩米克醋。

作法

- ①南瓜去皮、去籽，切片備用。
- ②預熱烤箱至200攝氏度。
- ③核桃、杏仁果放入乾淨布袋敲碎。
- ④烤盤均勻鋪放南瓜片，均勻淋上橄欖油、鹽與黑胡椒。
- ⑤烤盤送進烤箱，烤約15分鐘，翻面2次，即可出爐。
- ⑥南瓜片均勻放盤中，均勻鋪放芝麻葉。灑上堅果碎粒、鹽、黑胡椒，最後淋上巴薩米克醋。



動手做做看 蔥油拌麵醬

文 | 山平

蔥是家庭常用的辛香料，不但可以為料理提味添香，還可以製作基本醬料。

1

→

2

→

3

→

4

蔥的特殊香氣，可減少鹽分使用，只要添加一點兒調味料，即可創造出不同口味的蔥油醬。蔥、醬油混合加熱，會散發迷

人的蔥馨香，用來拌飯或拌麵，都非常美味。平日家裡青蔥過剩，便可製作蔥油拌麵醬，保存起來，慢慢享用。



切蔥乾

蔥去除粗硬的外皮，沖水刷洗表面及根部，放通風處瀝乾水分。依個人喜好切成蔥花或蔥段；切好的蔥以密封的保鮮盒，放冰箱冷凍室保存，方便做菜時隨時取用。



蔥煸乾

鍋熱加2大匙油，油熱下蔥段；轉小火，低溫小火慢慢煸乾蔥的水分。繼續加熱，直到蔥段周圍的油不再冒泡，即除去水分；此時可將蔥段放入密封保鮮盒，冷凍保存。



蔥煎焦黃

繼續低溫小火煎蔥段，蔥的顏色愈來愈深，直到蔥段完全軟化，呈現褐色焦香。此階段炸蔥的油溫不能高，以免蔥煎的過於焦黑而帶苦味。炸黃的蔥同樣可以冷凍保存。



拌麵

蔥煎焦黃，加入醬油、糖，以及少量辣醬，攪拌均勻。燒出醬油糖的甜香，即可熄火。想要保存久一點，可放入乾燥玻璃容器冷藏保存。煮好麵，加蔥油麵醬拌勻即可。

