

提示与品种: 南瓜



购买

选择表皮颜色暗淡，外壳坚硬且较重的南瓜。



储存

可以在阴凉干燥处存放三个月。切碎或煮熟的南瓜可以在冰箱中存放大约一周。



准备

在冷水中擦洗干净。用锋利的刀切开，用勺子挖出种子。用叉子和微波炉刺穿南瓜1至3分钟，使切割变得更容易。

常见品种



Delicata: 一种甜滑的南瓜，具有可食用的表皮，看起来像一个巨大的黄瓜。它的味道类似于红薯。这是维生素A的绝佳来源。



Acorn: 这种南瓜具有坚硬可食用的各种颜色的表皮：深绿色，黄色，棕褐色和橙色。它吃起来较硬而甜美。它是维生素C的良好来源。



Spaghetti: 味道温和的黄色南瓜，肉质细腻，可用作意大利面食谱中的意大利面条替代品。它包含钾和维生素C。



Butternut: 一种具有甜，坚果味和奶油状果肉的南瓜。米色的表皮可食用。它是β-胡萝卜素和维生素A的绝佳来源。



Pumpkin: 这是一种味道甜甜的，果肉厚实的橙色南瓜。表皮是不可食用的。它是β-胡萝卜素和维生素A的绝佳来源。

你知道吗?

- 南瓜含有钾，对心脏健康有益。
- 煮熟后，可以将南瓜用叉子将捣成糊状，用作配菜，也可以将其制成泥状，以制成更细腻的配菜，或加入汤谱中。

重点

南瓜的纤维，抗氧化剂，维生素以及矿物质如钾，β-胡萝卜素和维生素A和C含量很高。它的卡路里也很低，并且不含胆固醇或脂肪。

炒南瓜

配料 (4人份)

- 1大或2个中南瓜 (约2磅)，切成小方块
- 1汤匙菜籽油
- 1汤匙百里香
- 1汤匙红糖
- ¼茶匙肉桂粉

工序:

- 1.用油加热煎锅。变热时，在高火上加入南瓜和炒2分钟。加入百里香并搅拌均匀。加热至中等温度，盖上盖子，持续搅拌约15分钟。
- 2.加入红糖，肉桂粉，继续搅拌，尽可能多地保持覆盖，直到南瓜嫩叉为止。

烤南瓜

配料 (4人份)

- 1个非常大的或3个中等的南瓜 (约3磅)，切成1英寸的块
- 橄榄油
- 盐，肉桂和肉豆蔻调味

工序:

- 1.将烤箱预热至375°F，并在烤盘上衬上箔纸。将南瓜块单层排列在准备好的烤板上，然后用油轻轻下毛毛雨。然后，轻轻撒上盐，肉桂和肉豆蔻，然后四处滚动。
- 2.烤约40分钟，或直到南瓜变成金黄色并变软。

Thank you to our
translation partner

亚协为您服务

www.qarinyc.org

QARI