



# 香煎櫛瓜

撰文◎營養師 徐沛甄

櫛瓜是葫蘆科南瓜屬，又名夏南瓜，果實外觀與黃瓜極為相似，不過卻是南瓜的親戚，原產地在墨西哥，經義大利農民改良後才變為日常蔬果，常見的有綠、黃與白皮幾種。

櫛瓜富含β-胡蘿蔔素、葉黃素、維生素C、玉米黃素以及銅、錳、鎂、磷、鉀等營養素，具抗氧化、保護皮膚、修復黏膜等益處，亦含膳食纖維與低升糖指數，為營養價值高的蔬菜。另，櫛瓜的外皮軟且輕薄，質地綿密易於咀嚼，也很適合牙口功能較差的長者。

櫛瓜的含水量高，其味道溫和、軟嫩清甜，可與任何料理搭配，不論焗烤、油煎或直接切片作為沙拉，皆能享用到美味的口感。此道料理作法簡單且調味單純，不僅適合烹調新手或忙碌的上班族，且無添加其他食材，因而也很適合素食族群食用。

## 材料 四人份

櫛瓜（綠）600公克、沙拉油2茶匙、鹽2茶匙、黑胡椒粒少許

## 做法

- ①櫛瓜洗淨外皮，切去頭尾後，切厚片約2公分備用。
- ②起油鍋，將櫛瓜片鋪平擺放於鍋內，用中或小火煎至焦黃色後再翻面。
- ③待兩面煎好上色後，加入鹽巴與黑胡椒粒，快速翻炒後即可盛盤。

## 營養 成分分析 一人份

熱量(大卡)	43.5	脂肪(公克)	2.7
碳水化合物(公克)	3.3	膳食纖維(公克)	1.5
蛋白質(公克)	3.0		

## 索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：[eck00980975@gmail.com](mailto:eck00980975@gmail.com)、電話：(02)2672-3456分機8748、郵寄：237414新北市三峽區復興路399號社區醫學部。