



瓜類

#今日瓜瓜---冬瓜：

夏天生產卻被稱為冬瓜！

因瓜熟時有層白粉，

似冬天冰霜，因而得名

#今日瓜瓜---大黃瓜(大胡瓜)：

果實完全成熟後顏色轉黃,因此稱之「黃瓜」

外形為粗圓柱狀，適合煮湯或清炒

我又高
又壯！

冬瓜

下圖所有瓜類皆屬 **蔬菜類**
包含今日午餐所吃的二種瓜，
你認得它們嗎？😊

大黃瓜
(大胡瓜)

越瓜

絲瓜

又稱「櫛瓜」

夏南瓜

小黃瓜
(小胡瓜)

蒲瓜

外型

粗長型

粗長型

粗長型

粗長型

細長型

細長型

水壺型

表皮
特徵

表皮光滑
有白點

色澤濃綠
表面光滑
刺疣狀小

表皮光滑
有多條溝紋

表皮淺綠粗糙
具深綠色紋路

果柄五稜形
稜溝淺
表皮光滑

飽滿硬實
刺疣明顯

表皮綠色
光滑
有白點

產季

4-10月

全年

6-8月

5-9月

10-3月

3-11月

3-10月

料理
方式

燉煮
醬滷

涼拌、拌炒
或蒸煮

加工醃漬後
再料理

清炒
煮湯

煎烤

生食、涼拌
醃製、拌炒

清炒
燉湯

