

譯者／食品工業發展研究所 曾敏
來源／Vegata, 1989年11月號
作者／東京農業大學教授 齋藤進

初秋田野裡呈現美麗紅色的辣椒，給人的印象是一種有強烈辣味的調味料，但是在韓國却是生活中不可缺少的食物之一。隨著海外旅行熱潮的盛行，到過韓國的旅客可以發現，辣椒在韓國居然與飲食有如此密切的連繫。由於辣椒可完全分解燃燒食物中的脂肪，因此在韓國看不到肥胖的人。雖然有各式各樣的辣椒，但在日本為什麼只用來當調味料呢？①在日本所栽種的多屬辣味的品種，很少有甜味種；②飲食習慣的關係，通常只用於調味，很少以未成熟的辣椒當蔬菜。最近日本厚生省正在推廣日常飲食菜式的多樣化，應該可以給辣椒新的定位。

辣椒是茄科植物，學名為 *Capsicum annuum L.*，其中辣味種 (chili) (var. *longum* *bailey*) 肉薄，細長形，在日本主要的品種為鷹爪、八房等。甜味種 (Pimento, Hungaria *paprika*) (var. *grosum* *bailey*) 肉厚、長型，未成熟時為綠色，成熟後變紅色，調味或調理用。paprika 是歐洲的一個甜味種，也有稍許辣味。在日本有青椒 (Sweet pepper) 及牛角椒 (bull's horn pepper)。

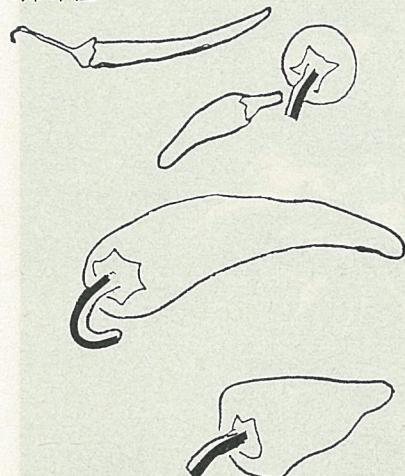
當成蔬菜的未成熟辣椒比其他蔬菜含有更多的維他命C及胡蘿蔔素，因此成熟後會變成紅色。根據分析，乾燥後的辣椒胡蘿蔔素含量更多。在韓國當冬季蔬菜供應不足時，平均每人每天辣椒的消耗量為6公克，因此可以補充維他命C的不足。

辣椒的辣味主要來自所含的辣椒素，辣椒素可以刺激皮膚、

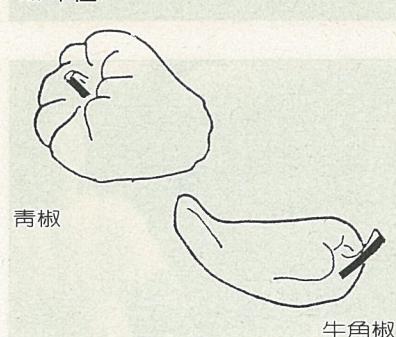
辣椒的食品學

辣椒品種

〈辣味種〉



〈甜味種〉



粘膜，擴張血管，促進血液循環，還能刺激胃壁，增進食慾，促進消化液的分泌，如果血液循環良好的話，就能避免凍瘡的產生。在日本，醃製白菜時亦常加入辣椒，因為具有殺菌能力，所以可以抑制不良發酵（腐敗）的發生，對韓國的泡菜亦有良好的作用。

作為調理用的未成熟辣椒，辣椒素的含量很少，因此辣味極淡。辣椒雖然具有前述防止肥胖等功能，但因為刺激性極大，不習慣者如果食用過量，會引發痔瘡，不能不留意。

1989年8月下旬，在韓國漢城舉行國際營養會議，有來自世界各地87個國家的營養學者、專家參加，會中發表了許多有關辣椒可改善營養的論文。本人亦參加；除了發表論文外，還參觀了漢城近郊辣椒的栽種及市區內有關辣椒的處理過程（包括乾燥、販賣）。不愧為辣椒先進國家，從選種、未成熟辣椒的採收、乾燥等均謹慎處理，與不同料理的配合，如何做到適材適所及對辣椒歷史的探討不遺餘力。

在日本國內，年輕人曾興起一陣子吃辣的風潮，在東京六本木的拉麵店裡，似乎不把辣油加入拉麵中就趕不上流行。但看到一般人“呼、呼”的吃辣椒時，我想應該想辦法讓一般人既能攝取辣椒的養份，又可以不必吃得那麼辛苦。也就是在生產者而言，應如何栽種較好吃的甜味種，而販賣者則應使調理用的辣椒普及，推廣人員應教導消費者更簡易的烹調法，從此這種被當成多用途調味料用，而已被遺忘的黃綠色蔬菜能成為新的食品。■