

甜 椒為本省重要果菜之一，主要栽培地區在大城、芳苑、壽豐、屏東縣及高冷地夏作如仁愛、信義、大同……。



■ 橙色品種 Valencia。

一般常見之甜椒大都於幼果期即採收，顏色均為綠色，即大家所熟悉的「青椒」。但是隨著果實越來越成熟，葉綠素漸行褪去，而茄紅素漸為形成，使果實著色成紅、黃、橙……等多種色彩，因品種之差別而呈現豐富的色彩變化，「彩色甜椒」之名因此而來。

甜椒有很好的營養成份，其成熟果更因醣份之累積而甜度提高，同時其他成份亦較幼果實增加約5倍，故營養極為豐富，兼具特有風味。

台中區農業改良場配合農林廳「少量多樣化」的農業發展方針，積極研發彩色甜椒的栽培技術，不僅提高了甜椒的商品價值，也帶給消費者更多飲食生活的樂趣，因為「彩色甜椒」除了供沙拉生食之外，還能調理成很多種可口食譜，作者提供6道作法，一饗《鄉間小路》讀者。



■ 羊角型品種 MIDAL。

果菜族甜姐兒

— 彩色甜椒 —



■ 青色的未熟果「天王星」。



■ 成熟的「女王星」。



■ 紫色品種 Purple belle。

甜椒的營養與食譜



■長紅果 ASCOT 品種。

一位匈牙利籍諾貝爾獎得主指出，甜椒具有活化細胞組織、促進新陳代謝的功效，是理想的養生美顏蔬果；多食甜椒可以提高活力，讓你的生活成為真正的彩色人生。

甜 椒是營養價值極高的蔬菜，據分析其幼果每 100 公克之營養價值為：熱量 28 cal、水份 91.5 %、蛋白質 1.3 g、脂質 0.4 g、碳水化合物中糖類含 4.0 g、纖維 2.0 g、灰分 0.4 g；無機礦物中鈣 10 mg、鈉 2mg、磷 2.8 mg、鐵 0.5 mg；維他命 A 有效價 330 I.U.、carotene 1000 I.U.、B1 0.1 mg、B2 0.07 mg、菸鹼酸 1.5 mg、葉酸 1.1 mg 及維他命 C 100 mg。為同科作物中平均營養價值最高者，亦是蔬菜中維他命 A 及 C 含量極高者。

據甘偉松「藥用植物學」記載，番椒含有兩種生物鹼，一為辣椒鹼安 capsaicin，主治手足無力及腎囊腫脹，為辛味性健胃藥，皮膚引赤藥治癩麻、神經痛。一為辣椒黃素 capsanthin 及玉米黃素 zeaxanthin。玉米黃素 zeaxanthin 在生化上，可藉由胡蘿蔔醇循環 xanthophyll cycle 達到去過氧化之功能。此類胡蘿蔔醇（葉黃素）xanthophyll 大量存在於甜椒之成熟果中。



彩椒果汁

材料：紅色、黃色、綠色甜椒各一個。
無色汽水或蘇打水一瓶，
冰塊少許。

作法：甜椒洗淨，去除果蒂及種子。切塊後各色甜椒分別以榨汁機或果汁機榨汁去渣，然後取汁液置入高腳杯中，再加入等量之蘇打水或無色汽水，加入少許冰塊，即成可口之甜椒果汁。

註：原汁飲用風味更濃烈，亦可大量榨取於低溫 5℃ 下冰存備用。



彩心泡菜捲

材料：大白菜 200 公克、青椒、紅椒、黃椒各 50 公克。

調味料：香油 3 茶匙、麻油 2 茶匙、糖 2 茶匙、鹽 3 茶匙、味精 1/2 茶匙、白醋 2 湯匙、胡椒粉 1 茶匙、紅辣椒醬 1 茶匙。

作法：1. 將大白菜一片片剝開洗淨濾乾，椒群切條狀，各以鹽水浸泡。



大白菜醃漬後，稍輕拍或搓揉使組織鬆軟，較易入味。

2. 將醃漬好之材料，放入調味料中拌勻，並稍浸泡。

3. 將椒群捲於大白菜中，置於盤中，再淋上些許調味料即可食用。

彩椒涼拌雞絲

材料：去骨雞胸肉 1 付、
椒群各 1/3 個。

醬汁：橄欖油 2 大匙＋
蘋果醋 1/2 杯＋糖 2 大匙＋
芥茶醬 1 大匙。

作法：1. 雞胸肉放入沸水中煮熟取出，切成絲。

2. 各色椒群切成絲，放入沸水中川燙 20 秒取出濾乾備用。

3. 醬汁於容器中調勻，再加入雞胸肉及各色椒群拌勻，放入冰箱冰涼，即成涼拌可口的菜。

彩椒花枝

材料：大的花枝或小卷 1 條、
薑數片蔥段少許、青椒、
紅椒、黃椒、橘椒等各
1/4 個、酒、鹽、味精
適量、沙拉油 3 大匙。

作法：1. 各色椒群洗淨，切成滾刀塊。

2. 花枝內面去薄膜，切成花片，放入熱水中川燙成捲，取出待用。

3. 油鍋燒熱，爆香薑片、蔥段，倒入花枝及各色椒群，大火



快炒數下，加入酒鹽、味精等調味拌勻，立即取出裝盤。

彩妝魚捲

材料：鱸魚 1 條、絞肉約 3 兩、
香菇絲 1 朵、香菇丁 1 朵、
椒群各約 1/4 個切絲、
洋蔥末 1 大匙、
鹽、味精、糖、胡椒、
麻油、太白粉等適量。

作法：1. 魚頭、魚尾切下，用油炸熟，擺在盤兩端。

2. 魚去骨取兩面淨肉，將魚肉切片，每片切雙飛片，即一刀不斷一刀斷，每片翻開輕拍一下使成扁平狀，用味精、酒、太白粉稍醃。

3. 絞肉＋蔥末＋香菇丁＋鹽、味精、糖、胡椒、麻油、太白粉等調味料拌勻使成餡。

4. 魚片包上餡捲成魚捲，置放抹油的盤中。



5. 水開大火蒸 7 分鐘取出，置魚頭及魚尾並鋪上香菇及椒群絲，再蒸 3 分鐘取出用蒸魚之湯芡芡淋上魚肉及椒群上面。

6. 淋上少許熱油在魚的上面，增加色澤及香味。

壽司捲

材料：海苔皮 2 張、醋 2 大匙、
熱飯 1 碗、糖 2 大匙、
竹簾 1 個、椒群各 1/4 個。

作法：1. 飯置人大碗中趁熱拌入糖、醋，攪勻待用。

2. 椒群切粗絲狀，以鹽水稍醃漬使軟化，再以糖、醋醃漬 15 分鐘。

3. 海苔皮置火中烤一下，放於竹簾上鋪入一半的飯攤平，中間放椒群絲，用力將竹簾捲緊。

4. 切成小段，置於盤中即可食用。

