

2001

餐桌上的菜園

綠的 · 紅的 · 黃的……

甜椒家族

輔導單位 / 行政院農業委員會
協助單位 / 台北農產運銷公司 · 花蓮縣吉安鄉農會
企劃製作 / 鄉間小路月刊
特約攝影 / 劉慶堂 · 曾文田

甜 椒是茄科作物番椒屬的一年生作物，有個火辣辣的近親 - 小辣椒。甜椒的果體大而且無辣味，台灣民間有大同仔、青番椒、生番薑等不同名稱。

甜椒與辣椒同科同屬不同種，兩者的植株外觀類似，但辣椒葉片較小。植株的主莖類木質化，雖然較粗，株型並不高大，為低木狀。果實基部膨大，嫩果青色(亦為食用部份)，成熟時轉為深黃色或暗紅色，花有梗，白色或淡綠色。

源自美洲 風味特殊

甜椒原產南美洲及中美洲，經傳至歐洲及西班牙，再傳至印度及中國大陸。台灣地區於民國初年傳入，並於光復後逐漸普遍種植作為蔬菜食用。目前各地均有栽培，分佈在南投、彰化、雲林、嘉義、高雄、屏東等地區。產期以9-11月較少，其餘月份均有盛產。甜椒不耐高溫，台灣地區5-7月夏季大都栽植於高冷地區，因此價格較高。



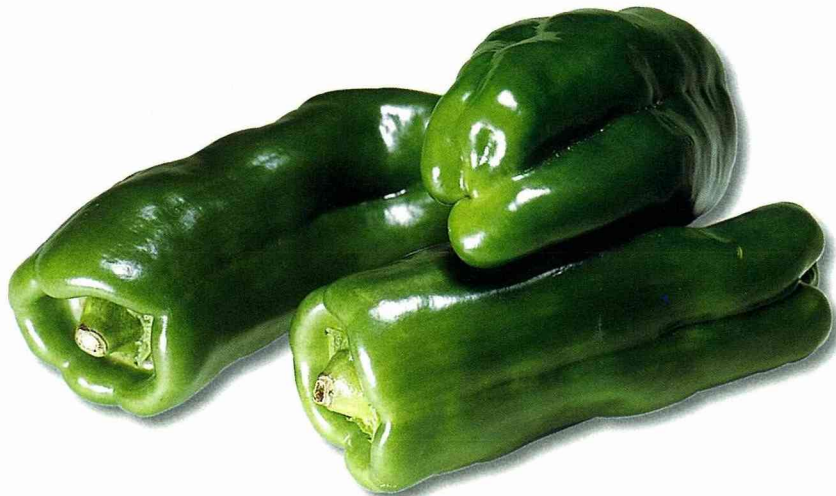
甜椒

富含維他命C的「大同仔」

食用方法甚為普遍，成為重要蔬菜之一，有炒食、蒸食、釀肉以及生食。有別於青椒的彩色甜椒，切絲、切條、切片後作為冷盤，美麗的色彩均宜搭配沙拉，是

最佳女主角。一般而言，炒食、生食宜選用薄殼種，有咬嚼口感；蒸食及釀肉則選用厚殼種，風味更佳；炒食時，建議用手撕成塊狀，比使用刀具切割的味道較佳。

據專家分析，甜椒含豐富維他命A、B、C，以及蛋白質、醣類、纖維、鈣、磷、鐵等，常吃能強化指甲及滋養髮根，對人體的淚腺及汗腺有淨化作用，能使皮膚光滑柔嫩，讓你容光煥發。



分期施肥 多次採收

甜椒性喜溫暖乾燥氣候，大約 25°C 較適宜，若溫度高於 32°C 以上，則會造成結果不良、果形畸變且不完整。高溫及水份失調常引起落花、落果或果體變小。目前農友大都採用穴盤苗，再行移植栽培。定植作業宜選在黃昏時刻。畦面大都採行南北向，防止果實發生日燒病。整地時，全面混合基肥及堆肥，並作成高畦，以利灌溉和排水。畦溝不宜積水，以適合甜椒喜愛乾燥的特性。

甜椒採收期很長，同一株上可採收多次，所以栽培期間需要分次施肥，尤以堆肥最為重要，使土壤能供應充足的養份。植株成長後宜立支柱，使植株堅固，確保採收期間不會軟倒折傷本株。另外，甜椒最怕薊馬為害，農友大都以銀色塑膠布覆蓋畦面，可防止雜草及病蟲害，冬季兼保溫效果。

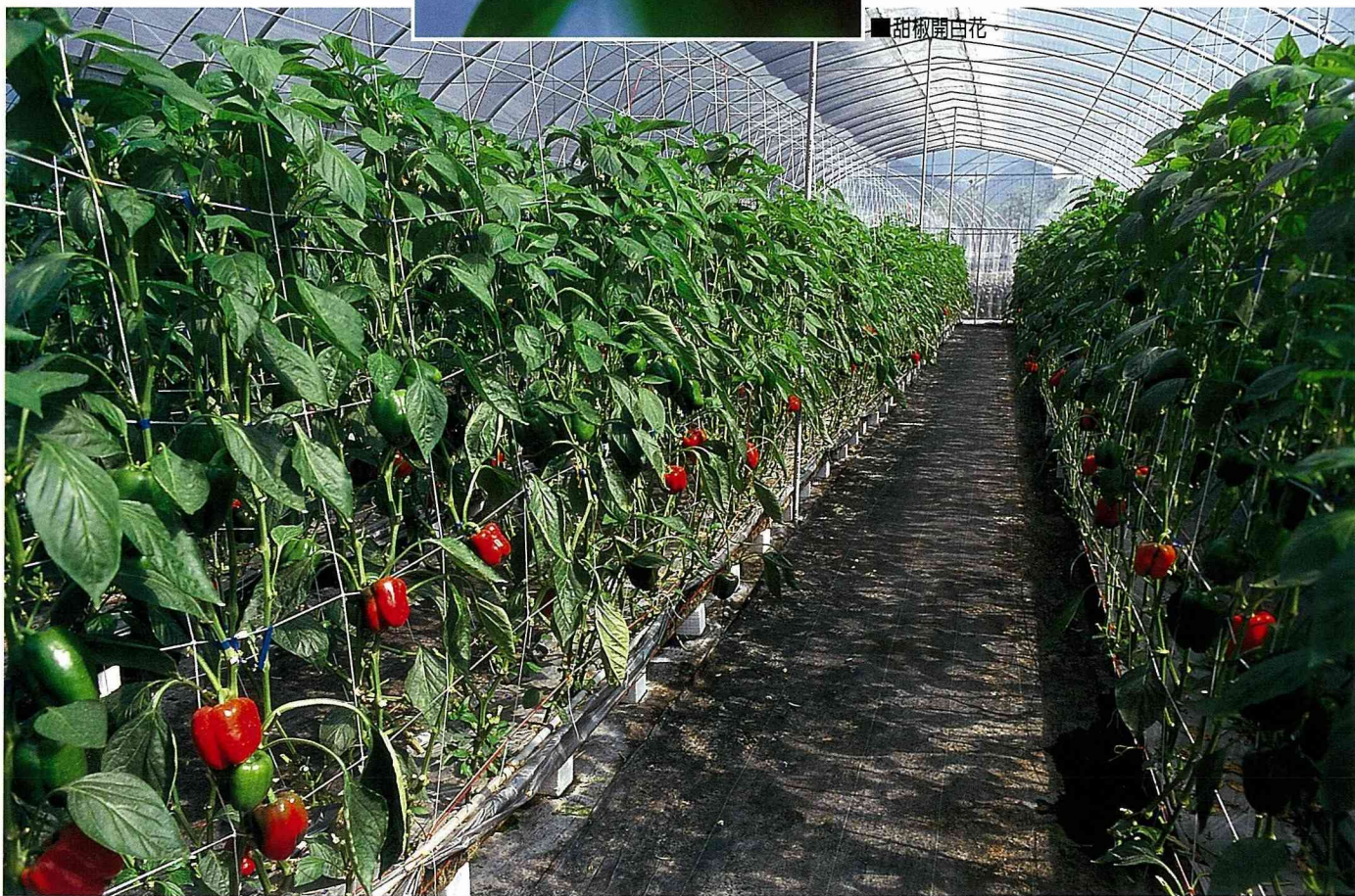


■甜椒開白花

品種很多 彩椒吃香

甜椒經長期育種，品種繁多。早年的舊品種有路畔金、加州王，近 20 年來本地育成的新品種有藍星、女王星、太陽星等。若依果肉的厚薄分為厚殼種及薄殼種。最近幾年彩色甜椒廣為流行，價格看俏。據業者表示，彩色甜椒為新興蔬菜，以北半球的荷蘭與南半球的紐西蘭較有名，進口數量亦較多。

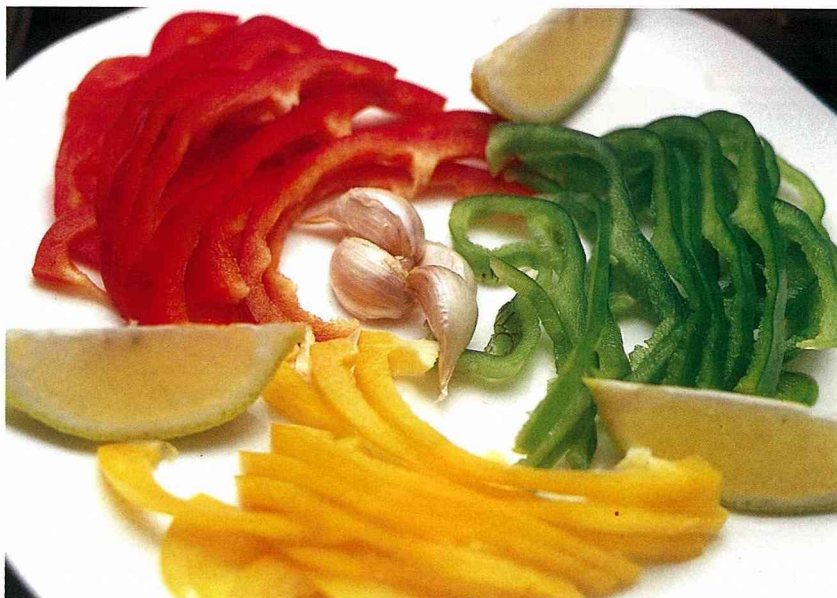
台灣亦有自行培育的彩色甜椒，惟因處於初期階段，果體轉色之後的鮮豔程



■設施栽培的進口彩色甜椒。

度仍不及進口品種，尚待繼續研究進行。目前荷蘭彩色甜椒進口期為每年4-11月，紐西蘭為10月至翌年5月。本地甜椒老熟後也會轉為暗黃色或深褐色，但已過於老熟，只供採收種子，育種專用，果肉風味已差。

採收時視果體端正，果皮光滑無皺紋，光澤鮮綠，即甜椒成熟初期，果體尚保持青綠未轉色時最為鮮嫩，品質最佳。轉色後即為老熟期，營養充分供給果體內的種子。但是同科同屬的辣椒，卻必須等到轉色成熟，才是最佳採收期。



■甜椒是蔬菜沙拉的最佳女主角。

採收時，須注意避免人為或機械傷害，修剪果柄時不要高於果肩，以免運輸過程果柄碰傷其他果粒。包裝時，應按台北農產運銷公司

的分級包裝手冊做好分級包裝。如按相同等級、相同大小規格，輕放於紙箱內。每箱以重量一致為原則，以12公斤裝較受歡迎。 翻

贊助者 / 新榕園粵菜海鮮餐廳

師傅出招

甜椒雙鮮



材料：

鮮干貝，鮮蝦，紅甜椒，黃甜椒，綠甜椒

做法：

1. 鮮干貝約6粒，鮮蝦約6尾。
2. 紅黃綠甜椒片及1料用滾水燙過。
3. 將蔥段、蒜片、薑片爆香，將1&2一起下鍋熱炒，加鹽、味精、米酒各少許。





在一片翠綠的蔬菜架上，人們的眼光會不知不覺地停駐在一堆五顏六色的小燈籠上，姍紫嫣紅的甜椒與翠綠的青椒交相輝映，令人驚艷。

五顏六色的甜椒稱為彩色甜椒，與青椒都是茄科番茄屬的植物，只是品種不同。甜椒原產於熱帶美洲，因此中南美國家的食用量特別大，平均每人每天可以高達40公克。根據衛生署的國民營養調查資料，國人青椒的攝取量在排行榜中列名50以內，平均每人每天約攝取2公克，所佔比例並不太高；五彩甜椒則是民國85年才逐漸引進本土，因此食用量更低。

新鮮的青椒有獨特的香氣，入口清甜，沒有明顯的辣味，烹調後香氣減弱，甜味增強。通常年輕人與孩童比較不愛青椒的氣味，相較之下，五彩甜椒的香氣比較

淡薄，甜味更強，加上悅目的色澤，可能比較吸引年輕人與孩童。

國人攝取量最多的蔬菜是高麗菜，甜椒攝取量不高，但是營養價值有其特色；以相等的重量來比較(表一)，各色甜椒與高麗菜所供應的熱量都一樣很低，因為蔬菜等於不含油脂，澱粉也很少，而且水分很多，熱量來自少量的碳水化合物，主要是膳食纖維與糖類。

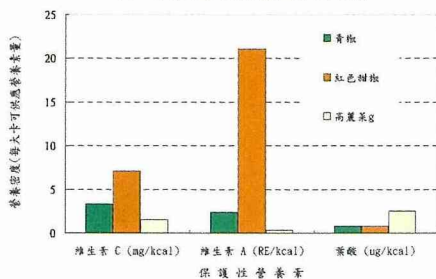
甜椒最突出的營養素是鉀、維生素C、維生素A與葉酸，有助於預防各種慢性疾病。甜椒貢獻最大的營養素是維生素C，含量和柳橙

表一 青椒、彩色甜椒與高麗菜之營養素含量

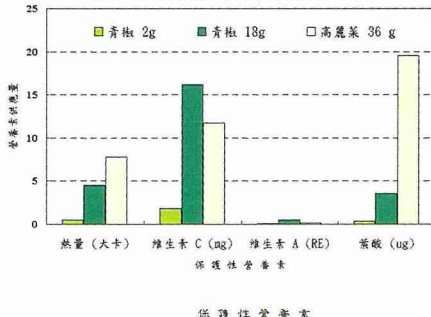
名稱	青椒	紅色甜椒	黃色甜椒	高麗菜 1,3
日常食用量 1 (公克/天)	2			36
重量 2 (公克)	74	74	74	74
熱量(大卡)	20	20	20	16
碳水化合物(公克)	5	5	5	2.8
鈉(毫克)	< 10	< 10	< 10	< 10
鉀(毫克)	131	131	157	111
維生素C(毫克)	66	141	136	24
維生素A效力(RE)	47	422	18	4.2
葉酸(微克)	16	16	19	40

- 1 衛生署：1993-1996 國民營養健康狀況變遷調查
- 2 相當於一個中型青椒或甜椒的重量
- 3 國人攝取量最高的蔬菜

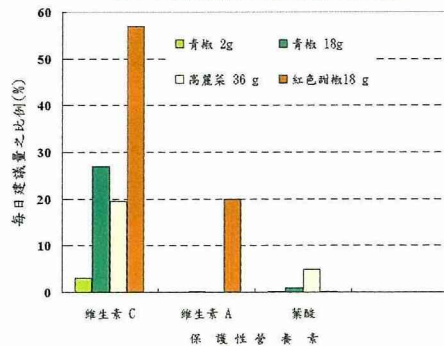
圖一 青椒、紅色甜椒與高麗菜營養密度之比較



圖二 青椒與高麗菜日常食用與營養素供應量的比較



圖三 青椒與高麗菜日常食用對營養素貢獻之比較



或番石榴相當，在蔬菜類中更是名列前茅(表二)。不同色系的甜椒中，維生素A效力以紅色甜椒最高(表一)。比較甜椒與高麗菜營養特色，甜椒以維生素A和C取勝，高麗菜則富含葉酸(圖一)。

除了維生素C之外，甜椒豐富的色彩也代表豐富的類胡蘿蔔素與花青素等抗氧化成分，抗氧化效力比高麗菜、胡蘿蔔都高。研究指出，甜椒的萃取物具有抗突變的作用，效力比 β -胡蘿蔔素還強，因為除了 β -胡蘿蔔素之外，花青素或葉黃素等成分也都有效應，彼此還有相輔相成的效果。

表二、富含維生素C的常用蔬果

蔬菜名稱	維生素C含量 (mg/100g)	水果名稱	維生素C含量 (mg/100g)
綠豆芽	184	釋迦	99
甜椒	94	香吉士	92
球莖甘藍	89	龍眼	88
		奇異果	87
		芭樂	80

甜椒可以生鮮食用，不經加熱有利於保存較多的維生素C，如果把甜椒的食用量提高到每人每天18公克，相當於1/4個中型甜椒，大約是高麗菜量的一半，對維生素C和葉酸的貢獻可以大幅提高(圖二)，所供應的維生素C甚至超過高麗菜，大約滿足女性

每日需要量的25%；如果選用紅色甜椒，維生素A與C都可以大幅提升(圖三)。

烹調甜椒時，應該以少量油脂大火快炒，油脂可以幫助 β -胡蘿蔔素、花青素等成分的吸收，快炒可以避免葉酸的流失。目前國人的甜椒攝取量實在太少，還有多加利用的空間。

花 蓮縣吉安鄉原是台灣著名的甜椒產地，近年因其他地區相繼栽培，市場競爭下，栽培面積現只剩下5-6甲地。

甜椒繁殖可採播種法，播種期在春、秋二季，早春播種，初夏開始收穫；秋冬季播種，翌年早春開始收穫。收穫期長達數個月，產量十分豐碩。住在吉安鄉永興村的蔬菜產銷班班長江兆意種甜椒十餘年，約1.5公頃的青椒田在今年1月間開始整地、作畦、栽種新苗，品種以「天王星」為主。江班長最近2年已完全不施化學肥料，採用成本較高的有機質肥料，以西德進口的有機質肥料與國產黃豆粉混合施用，預計4月中旬起可以開始陸續採收。

江班長說，青椒生長期間常發生的蟲害有粉蝨、蚜蟲、薊馬等。白色粉蝨常群聚於幼嫩葉背，產卵孵化後即固定不動吸食汁液，導致葉片退色、捲曲、萎縮等；蚜蟲則多群集於



甜椒。

吉安鄉的甜椒

為什麼好吃？ 文圖 / 曾文田

生長點，在葉片背面幼嫩部位吸取養液，被害嚴重時，葉片萎縮變形，生長停滯，生育不良。

對於甜椒病蟲害的安全用藥技術，江班長選用花蓮區農業改良場推薦的低毒性農藥來處理，產品連續2年獲得吉園圃認證。

採收之青椒經分級為特級、優級、良級三種，包裝後由吉安鄉農會共同運銷至台北市各果菜市場。一般消費者偏愛青色幼嫩之未熟果，即一般俗稱之「青椒」，且

以薄肉長筒果較受歡迎。



種甜椒的江兆意班長。



甜椒苗。



甜椒採收。



甜椒裝籃。



心地在園區裡，規劃興建與大自然協調的休閒設施，如昆蟲（螢火蟲）生態館、科學生態館、樹屋等大自然教室。

位於吉安鄉中央路二段的「花蓮花觀光花園」，是一處將30米道路旁的土地，規劃成休閒形態的觀光花園。到花蓮花觀光花園可以欣賞滿塘盛開的香水蓮花，還有生長在亞熱帶的植物—蓮花蕉，也已長成開花，在台灣甚少見到。

該園有各式各样的香水蓮花，其中有一種俗稱「帝王蓮」的大王蓮，是國內較少見到的品種。帝王蓮只在晚間開花，至隔天上午9時漸合，下午花色由白色轉為紫色，再轉成紫紅色，夜晚再開放，花香濃郁，且帶有酒味，如此收合開放數回，十分奇特。



■帝王蓮。(花蓮花/提供)



■香水蓮花。



■花欣休閒蘭園的歐式原木建築。(花欣/提供)



■花欣休閒蘭園女主人，細心照料蘭花。



■「花欣」提供田園休閒。

帝王蓮的葉片極大，直徑約有10公尺，每片葉子的壽命約有一個月，葉面可負重50-60公斤，所以常有孩童與年輕少女站在蓮葉上拍照留念。

花蓮花觀光花園推出道地的蓮花餐，與台南白河蓮子餐不同的是，將蓮花梗、蓮子、蓮花、荷葉全部入菜，

讓人口感清新。這些菜色有：香蓮蜜子排、蓮花蘆薈羹、蓮香醉蝦、香蓮雞湯、清蒸香蓮魚、沙拉香蓮梗、蓮腿蜜汁、香蓮荷葉飯、蓮香茶凍等，都是採自園內的各種蓮花為佐料搭配。

該園種植的香水蓮，四季開花，有20多種花色，每種色系香味都不同，泡茶或入茶口感也各有特色。

花欣休閒蘭園

花欣休閒蘭園位於福興村田園中央，歐式原木建築屋舍特別醒目，彷彿童話王國。園內生產石斛、文心、蝴蝶蘭、嘉德麗亞等熱帶蘭種，自產自銷，女主人巧思獨具，以本地農產素材製作特色飲料、小點心及風味簡餐，提供一處田園休閒好去處。圖



■花蓮花觀光花園。