

## 彩色人生甜椒食譜

台中區農業改良場／郭孚耀

### 序言：

甜椒、辣椒統稱為「番椒」，但卻沒有辣椒刺鼻的辛辣。甜椒果實在色彩上極富於顏色的變化，從幼果期果色即有象牙白、淡黃、紫色、紅紫及綠色等顏色。由於消費習慣之關係，一般國內常見之甜椒大都為於幼果期即採收者，果實顏色都為綠色即俗稱之「青椒」，其在風味上尚具有一股未熟果之腥臊味。而甜椒果實成熟後因茄紅素之形成，顏色上則有紅、黃、橙、褐等多種顏色，再間以彩度、明度、亮度之變化，更可幻化出繽紛之色彩。其果實形狀則有長、圓、錐形、鐘狀、羊角形多種變化，為蔬菜中最具色彩及形狀之變化者。近來由於國人消費習慣之改變，完熟果甜椒漸被大眾所喜好，其在商品上更被暱稱為「彩色甜椒」。

由於其在顏色上、形態上富於多樣性的變化，且完熟果更因醣份的累積，少了幼果時之腥臊味，增添了一股清新甜味，因此在食用料理之處理上極富多樣性變化，生食熟食皆宜，如在細心的烹飪料理之下，是極符合中國美食「色、香、味」之原則，除了能滿足我們的口腹之慾外，更是一種視覺感官上的享受。

更重要的是甜椒是一營養價值極高的蔬菜，據分析其富含下列諸營養成份。幼果每 100 公克中之營養價值為熱量 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 2 mg、磷 2.8 mg、鐵 0.5 mg；維他命，維他命 A 有效價 330 I.U.、carotene 1000 I.U.、B<sub>1</sub> 0.1 mg、B<sub>2</sub> 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，而成熟果中其各成份除維他命 C 含量沒增加外，其他成份平均增加五倍，因此熟果甜椒之營養價值更高於青果甜椒。其豐富的營養具有活化細胞組織功能，促進新陳代謝，極具養顏美容之效果，如善加以應用將使我們的生活更具活力，成為真正的彩色人生。

### 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水杯中，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°C 下冰存備用。

### 鮭魚三明治

**材料：**土司 8 片、原味鮭魚一罐、椒群各 1/5 個切丁、美乃滋中型 1 條、胡椒粉少許。

**作法：**

1. 鮭魚罐頭打開去其汁，倒入容器內，加入美乃滋約 2 大匙，及椒群丁，以胡椒粉調味攪拌做成餡。
2. 土司兩片去其邊，各一面抹上美乃滋，夾入約一大匙餡，抹平夾緊，對切成 1/2 三角型或再切成 1/4 三角型。若切成 1/4 三角型，則必須用牙籤固定。
3. 裝盤成小點心，即可食用。



### 彩心潛艇堡

**材料：**法國麵包 1 條、火腿 1 片、煮蛋 1 個、椒群絲各 1/5、起士 1 片、美乃滋 1 條。

**作法：**

1. 漢堡稍烤，火腿煎熟，煮蛋用切成兩段並抹上美乃滋。
2. 法國麵包從中間切開但不要斷，然後切成兩段並抹上美乃滋。
3. 夾入火腿、起士、蛋片。
4. 椒群絲穿叉夾於各層中間。
5. 擠上美乃滋，夾緊餡即可食用。



### 千島沙拉

**材料：**美乃滋 300cc、水煮蛋切碎 1 個、碎紅椒 1/4 個、碎黃椒 1/4 個、碎青椒 1/4 個、碎洋蔥 2 大匙、蕃茄醬 2 大匙、辣椒醬。



### 作法：

1. 美乃滋置於容器內加碎紅椒、碎青椒、碎黃椒、蕃茄醬、碎水煮蛋、碎洋蔥、辣椒醬攪拌勻即可。
2. 利用千島醬澆上各種生菜，美味可口。

### 彩繪披薩餅

**材料：**高筋 1 杯、白油 1 大匙、酵母 1/2 茶匙、水 1/4 杯、鹽少許。

**配料：**洋蔥半個、培根 80 克、乳酪約 20 公克、青椒、紅椒、黃椒、橘椒等各 1/4 個、洋菇 1/2 個。

**蕃茄汁：**蕃茄醬 1/2 杯+水 1/4 杯+紅蕃茄 1/2 個+胡椒粉 1/4 匙+甜辣醬 2 大匙+蒜末 1 小匙等煮成。



### 作法：

1. 做比薩皮：將水、鹽、麵粉、白油依序倒入鋼盆，揉成麵糰至擴展後，使發酵 45 分鐘。
2. 番茄、洋蔥切丁，椒群切絲，洋菇培根切片。
3. 熱油鍋炒熟培根待用。
4. 另起油鍋加入碎蒜頭爆香再加入洋蔥炒軟，續加工番茄及鹽、糖、醋、胡椒粉、蕃茄醬、水、甜辣醬等煮成蕃茄汁。
5. 發酵的麵糰、滾圓使鬆弛 15 分鐘，再用桿麵棍桿成圓形薄片，厚約 0.3 公分，放在已刷沙拉油之披薩盤上。
6. 麵皮舖上培根及蕃茄汁，進爐烘烤下火大、上火小，爐溫約 200°C 烤 20 分鐘後取出舖上椒群及乳酪絲，再烤 5~10 分鐘即可取出。

### 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瀝乾，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。

### 彩繪烘蛋

**材料：**青、紅、黃椒各 1/3 個、蛋 3 個、香菇 2~3 朵、鹽、胡椒、味精適量。

**作法：**

1. 青、紅、黃椒切成絲狀。
2. 香菇泡軟後也切成絲。
3. 蛋打散備用。
4. 約四大匙油到入熱鍋中，爆香菇絲後，立即倒入青、紅、黃椒絲，大火快炒片刻，加入鹽、味素、胡椒粉 調味，立即倒入蛋 液翻炒數下蓋上鍋蓋，待蛋液烘至 凝固，然後再翻面烘至成形，即可取出食用。



### 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+蘋果醬 1/2 杯+糖 2 大匙+芥茶醬 1 大匙。

**作法：**

1. 雞胸肉於入沸水中煮熟取出，切成絲。
2. 各色椒群切成絲，於入沸水中川燙 30 秒取出瀝 乾 放 入 容 器 中。
3. 醬汁調勻加入各色甜椒拌 勻放入冰箱冰涼，即 成涼拌可口的菜。



### 炒三色椒

**材料：**

紅色、綠色甜椒各一個、沙拉油約 3~4 匙， 鹽、味精 少許。

**作法：**



甜椒洗淨，去除果蒂及種子，切細條塊，沙拉油於鍋中大火加熱，高溫中將甜椒置入鍋中快炒，加入調味料拌勻後迅速起鍋。

### 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。



### 彩椒蝦仁

**材料：**各色椒群各1/4個、薑片3~4片、蔥1支、乾辣椒段4~5支、蝦仁6兩。

**調味料：**鹽、味精、酒、太白粉、香油適量、沙拉油3~4大匙。

**作法：**

1. 椒群切成塊狀。
2. 蝦仁從背部切入1/2深，取出腸泥洗淨，瀝乾拌入適量的酒、太白粉、醃15分鐘，放入油鍋中過油取出待用。
3. 油鍋燒熱爆炒薑、蔥及乾辣椒，倒入蝦仁及椒群，大火快炒數下，加入鹽、味精、酒調味，並芡太白粉薄芡，拌勻倒出裝盤、最後淋上一匙香油，增加亮度且有香味。



## 彩椒牛柳

**材料：**各色椒群各 1/4 個、洋蔥 1/4 個、牛肉 6 兩。

**調味料：**鹽、味精、酒、太白粉、香油適量、沙拉油 3~4 大匙。

**作法：**

1. 椒群切成條狀，洋蔥切絲。
2. 牛肉洗淨切成條狀，拌入適量的酒、太白粉、醃 15 分鐘，放入油鍋中過油取出待用。
3. 油鍋燒熱倒入牛肉、榨菜及椒群，大火快炒數下，加入鹽、味精、酒調味，拌勻倒出裝盤、最後淋上一匙香油，增加亮度且有香味。



## 鍋粿蝦仁

**材料：**蝦仁 300 公克鍋粿 4~5 塊、椒群各約 1/4 個、香菇 1 朵、清湯 1 杯、鹽、味精、糖適量、炸油 3 杯、太白粉 2 大匙、酒 1 大匙。

**醃蝦料：**鹽 1/4 小匙 + 蛋白半個 + 太白粉 2 小匙 + 酒 1/2 小匙。

**作法：**

1. 蝦仁用刀由背部切 1/2 深，取出腸泥後洗乾淨，拭乾水分，加入醃蝦料攪勻醃約 15 分鐘。
2. 鍋粿切成 3 公分四方塊，放入油鍋中炸至金黃色取出裝在盤內。
3. 椒群及香菇（先用水泡軟）切塊後先過油取出待用。
4. 醃好蝦仁瀝乾過油取出。
5. 鍋中放油 1 大匙燒熱立即放酒一大匙，再加入清湯、鹽、味精、糖等調味，待滾後即用太白粉水芡，使之黏稠再將蝦仁及椒群、香菇倒入速拌勻，取出倒入鍋粿上，即可迅速供食。





### 彩椒烤肉串

**材料：**里肌肉 4 兩切塊狀、椒群各 1/3 個切塊、洋蔥 1/2 個切塊、洋菇 1/2 個切半，竹籤 6~8 支。

**醃肉料：**碎蒜頭 1 茶匙、鹽 1/4 茶匙、醬油 3~4 大匙、味精、胡椒粉、酒適量、太白粉 1 茶匙。

**作法：**

1. 里肌肉放入醃料醃約半小時，利用其汁再醃椒群及洋菇 5 分鐘。
2. 先把肉、洋菇、花枝、洋蔥、椒群分別插入竹籤上，放於烤盤上，以爐溫 180℃ 烤約 15 分鐘取出，待涼即可食用。



### 彩椒鑲飯

**材料：**選中型的椒群切成杯狀 4~5 個。炒飯 2 碗(米飯加入香菇、蝦米、蒜末及調味料炒成飯)、熱油約 3 大匙、衛生手套 1 雙。

**作法：**

1. 杯狀椒群於滾水中小燙 10 秒取出，立即刷上熱油。
2. 帶上衛生手套，將炒飯捏成與椒群相同大小，塞入椒群凹穴內。
3. 裝於盤中即可食用。



### 彩妝魚捲

**材料：**鱸魚 1 條、絞肉約 3 兩、香菇絲 1 朵、椒群各約 1/4 個切絲、洋蔥末 1 大匙、香菇丁 1 朵、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，置魚頭及魚尾並舖上香菇及椒群絲，再蒸3分鐘取出用蒸魚之湯芎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，放於竹簾上舖入一半的飯攤平，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。



### 彩椒手捲

**材料：**壽司皮3張、美乃滋1小條、青椒絲1/3個、紅椒絲1/3個、黃椒絲1/3個、苜蓿芽。

#### 作法：

1. 壽司皮用火稍烤使稍乾硬。
2. 壽司皮攤開，以角對角對齊，內置苜蓿芽、椒群絲等排整齊，由一角捲起成喇巴狀，使餡露出。
3. 在餡的上方擠上美乃滋，插於手捲木架上即可食用。

### 誌謝

在那八掌溪畔躑躅沉思的歲月裡，孑然一身孤獨在外，一日三餐終需自己料理，庖丁歲月也曾練就幾手功夫。可是回台中後老母健在，一心的呵護之下，真是遵守了孔教之義君子遠庖廚，再也不曾下過廚。而今爲了推動彩色甜椒的消費，更再度思考著庖丁之技。荒廢了的生活之技，倖賴寡母、岳母及家內之鼓勵，方能從拾信心。

更賴省立台中高農家政科張麗慧老師悉心指導及斧閱文稿，使得以完成本食譜之製作，了卻繫心之願。埔里建宏兄更於深夜之中伴我思



索著各種可行的烹飪之技及食譜。

謹藉此篇幅致以最高之敬意，願佛菩薩祝福我所愛的家人及麗慧老師、建宏哥。