文／黃宏福　台北農產運銷公司蔬菜課長

甜椒



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，爲低木狀。果實基部膨大，嫩果青色(亦爲食用部份)，成熟時轉爲深黃色或暗紅色，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爲蔬菜食用。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。



食用方法甚爲普遍，成爲重要蔬菜之一，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、切片後作爲冷盤，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。

愛鄉・愛土
愛自的農產品

分期施肥 多次採收

甜椒性喜溫暖乾燥氣候，大約25℃較適宜，若溫度高於32℃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，尤以堆肥最爲重要，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，甜椒最怕薊馬爲害，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。若依果肉的厚薄分爲厚殼種及薄殼種。最近幾年彩色甜椒廣爲流行，價格看俏。據業者表示，彩色甜椒爲新興蔬菜，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爲每年4-11月，紐西蘭爲10月至翌年5月。本地甜椒老熟後也會轉爲暗黃色或深褐色，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爲鮮嫩，品質最佳。轉色後即爲老熟期，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，須注意避免人爲或機械傷害，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。每箱以重量一致爲原則，以12公斤裝較受歡迎。

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。