

不辣的辣椒

甜椒就是不辣的辣椒，不拿來吃香喝辣，而且吃的是它厚厚的果皮。因此，我常會不經意的聯想起如果香蕉皮也能這樣好吃…。

甜椒大都以採收未熟果為主，為的是保持果肉的清脆口感。所以，大家都通稱它為青椒，又長的像個小燈籠，也有人稱為燈籠椒，在田間看它懸吊在枝上，迎風搖曳，倒是真的十分像一株燈籠樹呢！閩南語則親切的稱之為「大東仔」，意思為大筒子，指看起來蓬蓬、鬆鬆、空空、胖胖的樣子。

芳香的甜椒精油

甜椒的精油，有特殊的香味，其實辣椒也有，只是被辣味掩蓋不覺得特別，單吃甜椒時就感覺特別強烈，還有人敏感得要反胃。然而現在的甜椒品種早就在育種家的努力下，特別有一些甜椒味淡的品種，淡的幾乎讓喜歡甜椒味的人，覺得失去了甜椒的性格。



■中國式的生食涼拌甜椒。

彩色的夢

甜椒的品種很多，顏色也很多，除了沒有藍色、靛色，幾乎彩虹上有的顏色它都有了。而光是綠色的品種也有深淺、淡青綠、淡黃綠等，形狀更是多變由角形到長筒狀，圓扁短胖，樣樣都有。女兒說：「它是蔬菜中的彩虹。」

甜椒的料理

中國人吃甜椒，最常青椒爆炒牛肉絲，當然用豬肉也可以。我媽媽喜歡用辣椒、甜椒和豆干絲一起炒過，再加一點醬油、紹

菜的風味。不過豆干絲要先用滾鹽水燙過，再用油乾扁過，幾乎比肉還好吃落胃，不論是配飯卷餅都很好。

湖南菜館也有用燴的方式來料理，加上辣豆瓣醬，切成直條大塊的青椒，煮的軟爛入味，完全是另一種口感和食味。甜椒先要烤過去皮，家中可用微波或

滾水燙一下，也能迅速去皮，只是香味略遜於烤，就算都懶得去皮，只是吃的時候挑惕的就一邊吃一邊挑皮，不挑惕的就西哩呼嚕的一起吞下去，也不算虐待。沒有豆瓣醬用剩餘的滷汁也可以燴出類似的口感及風味。

甜椒大家大概都是習慣切半去子後橫切成絲，其實如果要吃起來更爽脆，應該是直切才對，不相信下次請記得試試看。只是直切時，沒有如橫切時，會產生自然漂亮的波浪線條，是美中不足的所在。

西洋吃法

外國人好像比較勇，都生吃甜椒，做成沙拉吃，其實生食有

彩色的夢甜椒

■青椒和彩色甜椒比起來就遜色許多。



生食的品種，而且是採收較成熟的會更甜。還有就是把紅熟的甜椒烤乾磨成粉，當燉肉、燒烤的調味料及賦予鮮艷的色彩，連義大利麵的肉醬汁，也可以添加，烤披薩也可以灑一些，也沒看到國產加工製品，都是進口貨，買起來還蠻貴的。

義大利及希臘食譜中都有釀青椒的作法，把碎肉、菜末、起司粉、調味料、麵包粉，一起拌和填在半個椒殼，或是切成相連的盒子、盒蓋，再入烤箱烤熟，是可以當主菜的料理方式。炒義大利海鮮麵更是少不得一些甜椒絲。

颱風過後，省產的菜價也刮颱風般的飆漲，比起來本來是覺

得進口的甜椒很貴，一粒動則四、五十元新台幣，要不三粒也要一百塊，總之平常是不會想買的，被颱風後的葉菜一比，簡直是廉價的新鮮玩意。在超市，兒子跟女兒先是以為

那是塑膠做的，兒子則是不知是聰明還是笨的說：「玩具是不會放在冰箱這邊的吧！」所以，身為農業家庭的一員不讓他們試一試，好像是失去了農業消費的樂趣吧！

彩色甜椒

因此，就買了三粒鮮艷欲滴的彩色甜椒，紅、黃、橙三色鮮亮的真像是擺飾一樣，光是欣賞也是不錯。何況甜椒可是含有豐富的維他命A及C。這種甜椒主要是生食的品種，所以當然要生食吃吃看。一切開，果肉就顯然比較肥厚多汁的樣子，國外這種也是以設施栽培為主，和國內露



■彩色的甜椒炒肉絲，像畫一般的感覺。

地栽培的品質自然是不能相提並論。吃起來也果真更甜，更是名符其實的帶著絲絲的甜味。

有書上說多吃甜椒能滋髮、預防心臟病、增強視力、強化指甲、促進排汗等等，不知真假，但想必多吃無害好處多多是也！

品嚐大會

於是就試試著不同的吃法。生食多半是橫切成絲，切出來是一圈圈或半圈的波浪圖形，拌在沙拉中就像彩色的線條畫，只加一些洋火腿絲，淋上沙拉醬或橄欖油醋灑一點起司粉，就很可口。比較中國風味的吃法是掰成一口大小塊，沾醬油、麻油、



■果肉肥厚是一般青椒的兩倍有餘。



■買來的彩色甜椒，三個一包，真像一包玩具。



■美麗的不像是蔬菜，而像擺飾。



■您吃過披薩口味的鹹稀飯嗎？



■用炒飯釀甜椒，是小朋友興奮的晚餐。

醋，或再加一點蒜泥薑汁，的確是很好吃的鮮甜，稍微燙個半熟，就更像是吃道地的中國菜。所以，您有機會一定要試試，也

許以後就有本土的彩色甜椒產業發展遠景產生。

當然也可以熱炒，炒出來像是印象派的油畫，美麗的色澤光影，好像吃了很可惜的樣子，滋味和一般青椒一樣。但彩色甜椒熟度都比青椒熟，故不宜久煮，拌炒一下不生了，就好起鍋了。

用來炒飯、煮成雜粥

都不但好吃，而且美麗，兒子則說吃起來像吃披薩口味的鹹稀飯，不知是恭維還是驚異。油炸成天婦羅也是很容易接受的美味烹調方式。另外用半個甜椒烤熟、燙熟或微波，填入炒飯，一盅一盅的，很適合招待小朋友的餐會。

甜椒子的利用

甜椒的種子可以收起來，讓小孩去播種，淺淺的覆蓋，很快就長出綠綠的芽，移到有光照的地方，讓它長成芽菜，可以讓小朋友觀察自然的奧妙，芽菜趁柔嫩的時候採收起來，切細，煮成蛋花湯，一定是大家都沒試過的新鮮菜。要自己動手才有得嚐

約！

一套三卷
1500元
優惠特價



單卷550元

中國蘭專輯錄影帶

與蘭有約

中國蘭之栽培法(50)分鐘

中國蘭之管理法(50)分鐘

與蘭有約欣賞篇(50)分鐘

本套為您介紹中國蘭之組織、栽培方法、管理技巧及病蟲害防治和注意事項，更有近百種雅藝、花藝新品種介紹，千萬別錯過哦！

海岸山脈寶石之旅(全集)

美麗燦爛的寶石是如何形成的？
台灣海岸山脈裏蘊藏了那些寶石呢？
藍寶石、紫玉、白玉髓這些礦脈分佈於何處
本片中您將可獲得最珍貴的解答！



片長90分鐘
每卷600元

郵政劃撥：0005930-0豐年社
地址：台北市溫州街14號 電話：(02) 3628148