



彩色甜椒

適合生食的美艷蔬菜

文／鄭皓元

中台技術學院護理系講師

原產於南美洲的甜椒，是茄科番椒屬的蔬菜，其中具辛辣味者稱之為辣椒(hot pepper)，而不具辛辣味者稱之為甜椒(sweet pepper)，統稱番椒pepper，學名為*Capsicum annuum* L.。甜椒品種可分成兩大群，一為果型似番茄扁圓而小(chess type)、肉厚，成熟果供做製罐用；另一為果圓錐型(bell type)，果中空而果皮肥大供食用者。甜椒為草本、單葉互生，花兩性，輻射對稱，花冠合瓣，屬茄科植物，喜愛高溫。

甜椒又稱「青椒」，因為我們所食用之甜椒在幼果期即採收，而多數甜椒品種於幼果期均呈綠色之故。一般幼果期之甜椒均具有特殊之辛味，較適於炒食或炸成蔬菜天婦羅。由於甜椒果實成熟後果色可由綠色轉變為紅色或黃色、橙色、巧克力色、橘紅色等多種色彩，而有「彩色甜椒」之膩稱；除了色彩之變化豐富，成熟後養份更為充實，尤以醣類之提升，使甜椒更名符其實。

成分與療效

甜椒中含有豐富的維生素A、B、C，糖類、纖維質、鈣、磷、鐵等營養素，也是蔬菜中維生素A和C含量最高的。甜椒中含有豐富維生素C和β胡蘿蔔素，能增強免疫力，對抗自由基的破壞，減少心臟病和癌症的發生。而且維生素C和β胡蘿蔔素的結合，能對抗白內障，保護視力，還可以使皮膚白晳亮麗。

另外，甜椒中還含有指甲和毛髮生長所需營養的矽元素，加上其富含的維生素A和C，經常食用可以強化指甲和滋養發根，對於肌膚有活化細胞組織功能，促進新陳代謝，使皮膚光滑柔嫩，具有美容的功效。

還有，甜椒的生物類黃酮含量也非常高，可以預防微血管的脆弱出血、牙齦出血、眼睛視網膜出血、腦血管出血，也是糖尿病患者較宜食用的食物。採用生食、汆燙、低油烹調，或運用甜椒豐富多彩的顏色來做涼拌菜等烹飪方式，最能

保留甜椒的營養。不過，馬鈴薯、茄子、辣椒、青椒、紅椒等茄科食物中，均含有植物鹼，會抑制關節修復，如有對茄科食物過敏的人，或關節炎、類風濕性關節炎患者，則不宜多食。

甜椒在醫療上有抗發炎、抗癌、抗菌、抗腫瘤和鎮痛作用，具有化學預防之潛力。

選購與食用

購買甜椒時，儘量不要挑選摸起來發軟的，而應選擇外觀渾圓端正、顏色光亮的。至於甜椒的保存，10℃左右是最理想的溫度，一般冷藏可保存一個星期。甜椒在保存前如果用水洗過，一定要擦乾再保存。

美艷動人的甜椒，水分多、質地脆且口感佳，非常適合生吃，即使炒食，也只需在起鍋前放進去拌兩下即可，免得破壞了維生素C。甜椒的維生素C相當驚人，一個手掌大的青椒就含有100毫克，而紅椒更有三倍之多，居各種蔬菜之冠。

如果打算生食，建議您在清洗時應特別留意，最好不用清潔劑，應用清水持續沖洗，多洗幾次，以減少農藥殘留和二次污染。生食前先將甜椒浸入冰水中幾分鐘，吃起來會更感爽口清脆；若炒食，最好強火快炒，半生半熟的口感最佳。

另外，可試試將甜椒榨汁喝，這是一種含高維生素C成分的健康飲料，主要材料包括各色甜椒四分之一個，加上一個蘋果打成汁，最後再擠入二分之一個檸檬就完成了。

近年來國人之飲食習慣已略有改變，除滿足口腹之慾外，如何從食物中獲得更多的營養維持身體健康，已是現代人的飲食時尚，生食的觀念已漸為國人所接受，彩色甜椒去除了原幼果期時之辛味，適於生鮮食用，成為絕佳之生菜沙拉蔬菜，而美艷之色彩更符合中國人「色、香、味」之美食哲學，為一極具發展潛力之蔬菜作物。 [99]