

2006 餐 桌 上 的 菜 園

輔導單位／行政院農業委員會農糧署

協助單位／台北農產運銷公司・台南縣官田鄉農會

企劃製作／鄉間小路月刊 特約攝影／劉慶堂



辣椒家族 甜姐兒 甜椒

甜椒是茄科辣椒一年生草本植物，原產南美洲秘魯及中美洲墨西哥一帶的辣椒，經馴化後選拔育成的品種，明朝末年傳入我國栽種至今約300餘年，本省約至40年代才普遍栽培。

甜椒別名大同仔、番椒、青椒、青辣椒，英名為sweet pepper，意為「不辣之辣椒」。甜椒於幼果期採收者，果實顏色為綠色，即俗稱之「青椒」，其在氣味上尚具有一股未熟果之腥臊味；待果實成熟後因茄紅素之形成，果

色轉為黃、橙、紅、綠、白、紫黑等色，此時腥臊味已消失且甜味增加，即為「彩色甜椒」。

甜椒 sweet pepper

文／路全利
台北農產運銷公司

果實形狀則有長、圓、錐形、鐘狀、羊角形等多種變化。

青椒以炒食為主，彩色甜椒甜而不辣，可生食、炒食或醃漬，常用來做沙拉，都是極受消費者喜愛之蔬菜。

甜椒品種繁多，依果肉的厚薄分為厚殼及薄殼兩種，一年四季均有栽培，夏季為淡產期，主要產地為新竹、南投、彰化、嘉義、台南、高雄、屏東、花蓮等縣市。

甜椒性喜溫暖、溫潤氣候，但忌多雨，溫度20~30℃，對土壤適應性廣，選排水良好、pH 5.5~6.8之土壤即可。甜椒由播種至開花約55日；由開花至果實轉色完全約75日或更長。

甜椒含有豐富的維生素A、B、C，糖類、纖維質、鈣、磷、鐵等營養素，是蔬菜中維生素A和維生素C含量最高的。甜椒另含有豐富β胡蘿蔔素，能增強免疫力，和維生素C結合，能保護視力，及增進皮膚光滑細緻。而彩色甜椒因果實成熟，營養價值更高於青椒，營養成分除維他命C外，其他成分平均增加3~5倍，建議消費者多加食用甜椒，將可養顏美容，活力人生。

甜椒食用方法很簡單，洗淨後切開挖掉子囊，切段或切片後下熱鍋拌炒牛、豬肉，或放在鐵板燒加熱燙熟，則可保持原有的甜美滋味。

選購時以果型端正完整、著色均勻、果身結實飽滿、堅硬為佳。





甜椒蝦盅

【材料】

甜椒2顆，草蝦8隻，蘆筍，蘋果，小藍莓，和風醬

【作法】

1. 甜椒切開當容器，草蝦和蘆筍川燙後冰鎮備用。
2. 所有材料與和風醬拌勻，裝進甜椒盅。



【材料】

甜椒2顆，中華豆腐1盒，黑糖，山葵，烏醋，醬油各少許

【作法】

1. 甜椒切片，豆腐切方塊，擺盤入蒸籠蒸3分鐘。
2. 淋上黑糖、烏醋、醬油及山葵拌勻之湯汁，即可食用。

白玉彩椒



食譜製作／蔡原和 楊秉居

贊助者／三太養生鐵板燒餐廳

三太養生鐵板燒餐廳



地址：台北市信義路4段450巷9號2F

電話：02-87883839

三太養生鐵板燒餐廳秉持對自然的崇敬，對食材的堅持及對烹調的用心，創作出道道不拘菜系形式，沒有多餘醬汁與裝飾的自然風料理。師傅用心計較的，是在提倡與實踐健康養生概念，套餐樸素中自有一份自在的從容感，提供饕客更具內涵，更有個性的餐飲服務。「七水三油」的獨特調理手法，只使用少量的水與法國進口鹽，鐵板燒師傅專心將食物最美好的香、鮮、熱即時呈現給客人，更依據不同食材的特性，改變添加的水量與溫度，所以三太的蔬菜總是亮麗爽

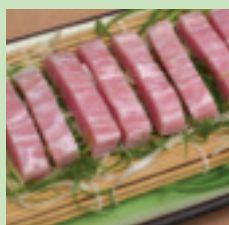
脆，肉質鮮嫩多汁。

●黃金豬排 精選松阪豬肉以隔水清蒸的方式，突顯清甜爽脆的獨特美味與口感

●男女有別的五穀飯

野米養生飯 男性的天然營養素，精選加拿大無污染的野米及生地，彈牙的嚼勁，帶出香甜的味道

紅米養生飯 女性的滋補聖水，精選花蓮無農藥的紅米，芋香加紅麴香，令人回味





甜椒嫩果



收成滿筐



王仁義，甜椒種了幾十年

青澀蔬果 去辣轉甜

小時候，總要媽媽威逼苦勸，才苦著臉把青椒囫圇吞下，相信不少人有此回憶。曾幾何時，餐桌上青椒不但不辛辣，還甜如楊桃，顏色也是七彩繽紛，其瑰麗鮮艷，甚至讓人產生精彩蠟製藝品之不真實感；兒時避之唯恐不及的單調青澀蔬果，原來是最美麗的族群。

青椒俗稱大同仔，不過這兩種國內最習慣的稱號，嚴格說來，都不算合宜，青綠不過是此一茄科植物幼果時的顏色，一旦果實完全熟成，皮色會自然轉換為紅色，尤其近些年引進的新品種，熟果更是七顏六色無所不有，再以「青」為名，未免混淆視聽。至於大同仔，更不過是以前非常風行的品種之一。先賢說：「必也正名乎」，在漸脫去辛辣味後，依世界通行的Sweet

Pepper直譯為甜椒才對味。

當然，名之為何，其實無關要緊，大家習慣就好，拉雜一堆，要說的是，甜椒食用以及栽培型態上的變化。

辛苦選育 甜椒脫辣甜化

甜椒屬茄科番椒屬，番椒大致可劃分二大類，具辛辣味者稱之為辣椒，不具辛辣味者為甜椒，而辛辣味主要是來自於果實胎座中辣椒素之成分。人類早先所栽培之番椒幾乎都是辣椒，甜椒是在悠久栽培過程中，逐步選育出辛辣味較低者。雖說

甜椒較不具辛辣味，但早先國內風行的品種，脫辣未必徹底，即使炒煮後，依然留存幾許辛辣，更別提生食，難怪不受小朋友歡迎。

農業科技的精進，以及物種廣為流通，加速甜椒脫辣甜化時程，過去世世代辛苦選育的過程，如今可壓縮以年為計量單位，不過20-30年光景，現在國內風行的許多新品種，即使幼果生食，辣味也幾近於無，完全不愧「甜」椒之名。

台南縣官田鄉農會理事王仁義，甜椒種了幾十年，以前壓根兒沒想過，園中青綠的甜椒可直接權充水果生吃，後來偶然發現經常有老鼠偷吃，好奇之下摘粒嚐試，果然又甜又脆，難怪受老鼠青睞。依他品評，滋味可比楊桃。

甜椒的甜美化，明顯影響國人食用型態，以往甜椒總要經烹煮，或青炒，或是塞進肉泥，豐富些則成青椒牛肉，如今生吃日趨風行，或是生菜沙拉，也適合打成果菜汁，正符合當前生機飲食風潮，而彩色甜椒的引進，更進一步壯大生食市場。

熟成轉色 紅白橙紫黑褐

所謂「彩色」甜椒，其實可視為甜椒的再進化版本，兩者最明顯差異，在於傳



結果成串



白花秀雅

統甜椒熟成轉色以紅色居多，彩色甜椒則白、橙、紫、黑、褐…諸般顏色無所不有，甜味更勝一籌。

不過傳統甜椒經不斷育種改良，差異性日趨微薄，硬要強分兩者不同，並無太大意義，以「彩色」刻意強調，區隔市場用意可能更大；倒是甜椒傳統在幼果時採摘，果肉較薄，炒食容易入味，彩色甜椒熟成時才採收，果肉豐厚，適宜生食，各有市場定位。彩色甜椒顏色七彩繽紛、鮮豔亮麗，外觀原就討喜迷人，且栽培方式又以溫室設施為多，主攻生食市場，極受歡迎。

甜椒原產中南美洲墨西哥、祕魯一帶，經哥倫布帶回歐洲，17世紀傳至亞洲。台灣栽培時間不長，約光復後才逐漸流行。甜椒不挑嘴，土壤適應性很廣泛，壤土、砂質壤土、黏質壤土都可，因此分布範圍很廣，全省均可見其蹤影，中南部各農業鄉鎮或多或少都有種一些，但無特別著名盛產地。農友大規模栽培不多，如王仁義理事臨近曾文溪的一塊田地，今年只劃出三分地種甜椒，其他種植小黃瓜、蜜棗等作物，官田鄉其他椒農栽培型態也約略如此。

彎腰屈膝 採椒不堪負荷

王仁義目前栽植甜椒品種為「女王星」，一般育苗1個月移植入田，約4個月後開始採收，「女王星」約1尺多高就結實纍纍，每株可採收1公斤左右。王仁義的甜椒田一分地種植2,500棵，三分地田間工事就夠忙，2月大出時，他通常1天只採收2畦，約200多公斤就收工，一來調節產出因應市場供需，另外，「女王星」植株低矮，作業需彎腰屈膝，來回幾趟下來，足夠累人，種植甜椒多年，膝蓋骨已有些不堪負荷。

甜椒不挑土壤，對氣候要求則比較嚴格，



彎腰屈膝，十分辛苦

喜溫暖乾燥，生長適溫在18-25℃，低於15℃，高於32℃易落花落果，溫高雨多易增加畸形果，台灣平地以秋冬季最合宜，官田鄉甜椒一般10月移苗入田，翌年2月採收。夏季甜椒多是來自南投縣仁愛鄉、信義鄉等高冷山地。

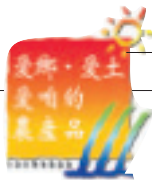
近些年彩色甜椒的崛起，帶動設施栽培風氣，彩色甜椒來自溫帶的荷蘭，生長習性原較嬌貴，對溫差敏感，尤其在顏色轉換時，夜間溫度要低於25℃，轉色才會快速又漂亮，移地來到風土條件迥異，天候變化劇烈的台灣，非得溫室呵護才長得好，栽培成本相對也高。

設施栽培 呵護嬌貴彩椒

目前投入溫室設施栽培的，以中北部居多，較講究的，自動遮陽降溫設施一應俱全，連土壤都是進口的泥碳土，一分地需近百萬資金。南部地區因氣溫高，以溫室栽培未必合宜，如設置「溫度調控」，讓甜椒吹冷氣，開銷可怕，也不切實際。官田鄉內設置溫室並不多，露地栽培或是披上塑膠布隧道仍是主要方式。

甜椒植株雖不高，然而枝極脆弱，容易斷裂，而且根系淺，抗風力弱，栽培時都要採取防範措施，不是豎立支架撐腰，就是拉鐵線或張網防護。甜椒收成後，原有設施可由其他作物繼續使用，依王仁義研究，由小黃瓜接棒最恰當，番茄最好避免，因為番茄、甜椒同屬茄科植物，連作易滋生病菌。一般甜椒田種植一段時間，都會引水入田和水稻輪種，藉此降低土棲型病菌繁衍。

甜椒市場行情波動大，王仁義理事說，身價好時可上百元，悽慘時，1公斤低到3元，甚至沒人要，最近幾年大概維持「保平安」而已。彩色甜椒雖是市場新貴，不過在他印象中，價格也有低於傳統甜椒時候，農產總是起起落落，未必由人，「作息人賺的是天公錢」，話中有無奈，也有豁達。



採訪·攝影／徐清銘

官田烏山頭水庫



烏山頭水庫壩堤

烏山頭的水域蜿蜒幽深，彎中有彎，
饒富蠻荒神秘氣息，
放眼所及，處處皆景。
其實，山水自有生命，自在就好，
人類力量幫襯，不管層級多高，
都有些無謂。

官田鄉招牌景點首推烏山頭水庫，
「臥堤迎暉」、「西口桃源」早列名南瀛八
景、十勝之一，甫於94年底誕生的「西拉
雅國家風景區」，烏山頭水庫更居核心地
位。烏山頭的水域蜿蜒幽深，彎中有彎，
饒富蠻荒神秘氣息，放眼所及，處處皆
景。國家級力量加持，只是錦上添花而
已。

官田鄉秋冬雨量稀少，水利設施發展
極早，早在荷鄭時期，烏山頭就已蓄水成
池，稱為「三腳埤」，為水庫的前身，日治
後，開始籌劃水庫工程，民國9年開始動
工，引曾文溪、官田溪之水，在中游溪谷
烏山頭處築水壩，歷經10年完工，總蓄水
量達1億5千萬立方公尺，經由嘉南大圳傳
輸，灌溉嘉南平原千里良田。

烏山頭水庫景致天成，旅遊熱潮興起
很早。集水區丘陵小山林立環境地形，造
就水域裡密布蜿蜒曲折大大小小水道，引

領遊客深入山林幽境，乘船遊湖，最能感
受山窮水盡疑無路，繞過一彎，又發現另
個隱藏天地之樂趣。十餘年前，國內旅
遊，烏山頭水庫可說是必排行程。後來，
基於壩體安全、水質維護等考量，全面限
制水域活動，少了遊湖吸引力，旅遊人氣
大不如前。

不能暢遊水域尋幽探祕，固是遺憾，
其實，少了遊艇喧囂，烏山頭水庫別有一
番寧靜祥和之美，景區內興設的庭台樓
榭、園林造景，歷經近百年風霜洗禮，隱
然透露歲月靄靄風華。成名已久的「臥堤
迎暉」景致，現在傍晚漫步石材構成的壩
頂，登高望遠，依然能領受夕陽餘暉無限
好。匿藏水庫偏僻角落引水入境的「西
口」，露營遊客少了，更切合「西口桃源」
稱譽。人氣衰減，烏山頭水庫迷人風采可
未褪色。

烏山頭景區之外，週邊也有不錯的景



堤下夾道蒼勁老樹



水庫進水口



嘉南大圳灌溉千里良田



龍湖巖內殿建築型式不多見



田野間西拉雅供祀祖靈的公廨

點。台南藝術學院之建築、校園營造均講究別致，風格特殊，帶有江南園林趣味，值得特意造訪。創始於明永曆年間的赤山龍湖巖，是南部著名歷史古剎，寺廟背山面水，寺前有一大埤池，三面水域環繞，猶如一座小型半島，方位少見，龍湖巖雖經多次改建，仍富古意。這兩處景點與水庫距離都近，順遊便利。

94年11月26日掛牌的西拉雅國家風景區，是台灣第13個國家級風景特定區。西拉雅名稱，取自南部最主要的平埔族系西拉雅族，台南縣大多數原住民都屬於此一族系，該族原居住於沿海平原地帶，漢人入台後，才逐步遷居山區。西拉雅接觸漢人最早，傳統宗教信仰卻還能依稀留存，目前東山鄉的吉貝要、大內



頭社西拉雅文物館

鄉的頭社，每年仍保有傳統的「夜祭」習俗，鄉間隨處可見西拉雅族供祀祖靈的「公廨」。

西拉雅國家風景區範圍涵括「二高」以東台南縣大半，以及嘉義縣大埔鄉一小部分，總面積9萬多公頃，其中水域面積有3千多公頃，烏山頭、曾文、白河、尖山埤、虎頭埤等五大水庫一網打盡，烏山頭水庫正居核心。風景區雖是以水庫為主角，不過五大水庫肩負供水重責，即使納為國家級，未來風貌應該變化有限。其實，山水自有生命，自在就好，人類力量幫襯，不管層級多高，都有些無謂。

西口桃源



名利龍湖巖三面環水

高纖高C的 甜椒

早期市場上的甜椒品種主要是翠綠的青椒，近年來增添了色彩艷麗的品種，甜度也增強。甜椒含有保護性的營養素，包括：鉀、維生素C、維生素A、葉酸與膳食纖維(附表)，其中膳食纖維與維生素C的含量比多數國人常用的蔬菜還高，而且也含有不溶性的粗纖維。

不同的膳食纖維各有特性與生理功能，對人體有利的主要有三方面：通便、調節血脂、控制血糖。粘稠性的纖維可減緩胃排空速率，增加飽足感，減緩葡萄糖、脂肪、膽固醇的吸收，有助於控制血糖、胰島素、膽固醇的濃度。粗纖維等不易發酵的纖維可以增加糞便體積與保水量，促進腸道蠕動，預防便秘。根據美國膳食營養素參考攝取量的建議，每攝取1000大卡的膳食熱量應配有14公克的膳食纖維，對心臟病與糖尿病都有預防之效。

多年來經由人們親身的經歷，以及衛生教育與醫療保健資訊的傳播，大家對心臟病、糖尿病、中風、高血壓、癌症等慢性疾病已經有不少了解。大家都了解「預防勝於治療」的真意，對健康的追求還要領先一步，在疾病發生之前就注意各種危險的先兆，針對各種危險因子加以預防與治療，以避免更嚴重的後果。這樣不僅更

能保障國人的健康，也可以減輕社會與家庭的醫療負擔。

代謝症候群

慢性疾病危險因子的發生通常不是單一事件，經常是數個因子聚集一身，換言之，個人身上的危險因子越多，疾病風險越大，儘早發現與改善，才是養生保健的成果。最近各國醫學公衛專家非常重視「代謝症候群」(metabolic syndrome)的檢測與對策，因為這一組因子與心臟病和糖尿病密切相關，將是保健預防的重要項目。目前代謝症候群的診斷標準包括5個項目：

1. 腹部肥胖：以腰圍為標準
男性 ≥ 90 公分，女性 ≥ 80 公分。
2. 高血壓：收縮壓 ≥ 130 mmHg
舒張壓 ≥ 85 mmHg
3. 空腹血糖過高：血糖 ≥ 110 mg/dL
4. 三酸甘油酯 ≥ 150 mg/dL
5. 高密度脂蛋白偏低：
HDL-C男性 < 40 mg/dL
女性 < 50 mg/dL

以上5項中有3項或更多異常，即可判定為代謝症候群。

專家特別強調，代謝症候群還不到疾病的階段，因此不適合用藥物控制，應該



附表 國人常用蔬菜的膳食纖維含量

蔬 菜 (100公克)	粗纖維 (公克)	膳食纖維 (公克)	維生素C (毫克)	鉀 (毫克)
甘藷葉	1	3.1	19	310
黃豆芽	0.8	3	13	55
青花菜	1.2	2.7	69	340
胡蘿蔔	0.9	2.6	4	290
菠菜	0.8	2.4	9	460
玉米筍	0.7	2.4	12	190
竹筍	0.7	2.3	3	340
甜椒	0.9	2.2	94	130
紫甘藍	0.9	2.2	41	230
花椰菜	0.8	2.2	73	240
莧菜	0.6	2.2	15	530
空心菜	0.8	2.1	14	440
茭白筍	0.6	2.1	6.5	180
青江菜	0.5	2.1	32	280
芥藍	0.8	1.9	-	222
苦瓜	0.6	1.9	19	160
澎湖絲瓜	1.4	1.8	2	120
綠蘆筍	0.8	1.8	11	280
小白菜	0.4	1.8	40	240
韭菜黃	0.7	1.7	7	140
綠豆芽	0.6	1.7	183.6	190
南瓜	0.6	1.7	3	320
川七	0.4	1.7	29	540
芹菜	0.7	1.6	7	320
洋蔥	0.5	1.6	5	150
芥菜	0.5	1.6	34	180
蘿蔔	0.6	1.3	18	200
高麗菜	0.5	1.3	33	150
山東白菜	0.5	1.3	19	120
番茄	0.6	1.2	21	210
花胡瓜	0.5	0.9	14	170
包心白菜	0.4	0.9	19	186
胡瓜	0.4	0.9	8	90
萵苣	0.4	0.8	2	130
絲瓜	0.4	0.6	6	60

以飲食與生活的調整來改善。

飲食的效果已有許多科學證據，可以降低心臟病與糖尿病的風險。根據歐美調查統合分析結果，每天增加10公克膳食纖維，可降低心臟病風險14%及死亡率27%。台灣地區竹東朴子地區流行病學研究也顯示，植物性食物攝取越高者，腦梗塞的發

病風險愈低。中年或有高血壓風險

的族群每天增加10公克膳食纖維，有降低收縮壓與舒張壓的效果，不過補充時間至少要8週以上，效果才會顯著。膳食纖維攝取量增加可以加強胰島素敏感度，減少胰島素抗性。台灣地區竹東朴子地區的追蹤研究顯示，高纖維素飲食因子和糖尿病風險有顯著的負向關。另外，膳食纖維攝取量也有助於體重控制，攝取量高，長期下來體重增加幅度較小，體重比較容易維持穩定，間接可避免肥胖相關的疾病。

蔬果五七九

膳食纖維的來源主要是全穀類、蔬菜與水果。芬蘭研究證實成人纖維及蔬菜攝取多者，心臟病死亡率較低。著名的地中海型飲食也是富含水果、蔬菜和穀類，攝取量越高則死亡率降低。目前各富裕國家莫不大力向民眾宣導增加蔬菜水果的攝取量，從每日五蔬果增為蔬果五、七、九。甜椒的營養價值與色香味都有可觀之處，值此盛產季節，趕快把握享用的機會。

葉用枸杞 研發成果展示暨品嚐會

資料來源/行政院農業委員會苗栗區農業改良場
張素貞·楊美鈴

時間：95年4月14~16日

(星期五、六、日，自由參觀)

地點：花露花卉農場(苗栗縣卓蘭鎮西坪里
西坪43-3號，04-25893280)

活動內容：

- 一、展示膳食菜譜10項及茶點成品12項(三色湯圓、枸杞酒、精力湯、茶包、麵、麵包、蛋糕、綠色精靈早餐、餅乾、饅頭、沐浴包、枸杞酒等)。
- 二、《鄉間小路》、《豐年》半月刊或豐年電子報(www.harvest.org.tw)讀者，向豐年社報名(02-2362-8148轉27)，可贈送品嚐券一張，限4月14日當日使用，名額120人。品嚐品項為枸杞茶包、枸杞涼麵、枸杞雞湯、枸杞饅頭、枸杞果凍等各一份。
- 三、海報展示栽培技術、採收、烘培調製、成品、及相關成分等。
- 四、現場參觀：葉用枸杞田間生長情形及花露花卉農場巡禮。現場有解說員，一梯次限20~30名，活動期間每日兩梯次。

