

萬願寺甜椒，是一種營養豐富的蔬菜。它的體形較大、果肉厚實，外表呈青色。雖然名字中有「辣椒」，但它幾乎沒有辣味，反而帶有淡淡的甜香，是夏天特別受歡迎的食材。適量食用不僅清爽可口，更能增強免疫系統，支持心臟與骨骼健康，並促進消化系統正常運作。今期，我們用萬願寺甜椒，為大家做三款養生菜式，促進健康飲食。

文、攝：小松本太太

這種甜椒富含多種維生素與礦物質，具備12種養生功效，堪稱蔬菜中的營養寶庫。其所含的維生素A有助於維持視力，促進免疫系統的運作，以及保護皮膚與黏膜健康；維生素B群則在能量代謝中扮演關鍵角色，同時支持神經系統與細胞功能；而維生素C與維生素E則作為強效抗氧化劑，能提升免疫力、促進傷口癒合並保護心血管系統。

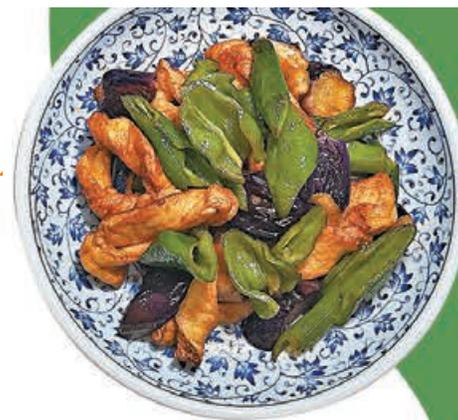
萬願寺甜椒亦富含維生素K，有助於血液凝固及強化骨骼。對孕婦而言，其中的葉酸至關重要，可促進胎兒健康發育，減少某些先天性缺陷的

風險。其他營養素如泛酸與煙酸則有助於脂肪酸代謝、心臟健康與神經系統支持。此外，鈉能調節體液平衡並維持正常血壓，鈣對骨骼、牙齒以及神經傳導至關重要，鎂則有助於多項生化反應，支持肌肉與能量生成。

值得一提的是，萬願寺甜椒的食物纖維含量是一般青椒的1.5倍，能有效促進腸道健康、幫助血糖與膽固醇控制。其所含的β-胡蘿蔔素不但具抗氧化作用，亦可轉化為維生素A，進一步維持視力與免疫力。

赤味噌炒 萬願寺甜椒

材料：
萬願寺甜椒 100克、
茄子 100克、
油揚 150克、
油 1茶匙、
赤味噌 1湯匙、
味醂 1湯匙



製法：

1. 將萬願寺甜椒洗淨、瀝乾、去蒂、切成滾刀塊、去籽，備用；
2. 將茄子洗淨、瀝乾、去蒂、切成滾刀塊，備用；
3. 油揚用水沖去表面油分，輕壓擠出水分，將油揚切成約1吋闊小件，於每件油揚中央鏢開約2/3，將油揚短的一端穿過鏢開位置成扭麻花狀，備用；
4. 將扭麻花狀油揚放入鑊中，烘至水分蒸發及有微焦時，加入切妥的萬願寺甜椒及茄子拌勻；
5. 在鑊中撥出一角，加入赤味噌及油慢慢推開至混和後，將所有材料拌勻，加入味醂，蓋上鑊蓋煮至材料熟軟即成。

不辣萬願寺甜椒 適量食強免疫

材料：
萬願寺甜椒 80克、
皮蛋 1隻、
素麵 100克、
麻油 1湯匙、
白醬油 1湯匙、
糖少許（隨意）



萬願寺甜椒皮蛋拌麵

製法：

1. 將萬願寺甜椒洗淨、瀝乾、去蒂、縱切、去籽，再切成碎備用；
2. 將皮蛋去殼，以切蛋器切碎，備用；
3. 燒沸水一鍋，將素麵放入焗約一分鐘至軟，撈出放入冰水內降溫，素麵冷卻後撈出瀝乾，盛盤備用；
4. 麻油注入鑊內，放入切碎萬願寺甜椒，大火爆炒至熟軟，加入切碎皮蛋，下白醬油拌炒均勻，隨意灑上糖拌勻後取出鋪在素麵上即成。

芝士烤萬願寺甜椒

材料：
萬願寺甜椒 60克、
芝士碎 40克、鹽少許、
山藥 100克、黑胡椒碎少許、
橄欖油及意大利陳醋隨意



製法：

1. 將萬願寺甜椒洗淨、瀝乾、去蒂、縱切、去籽備用；
2. 將山藥洗淨、去皮，以蔬菜板磨成山藥蓉，釀入萬願寺甜椒內、抹平；
3. 在山藥蓉上灑上芝士碎、黑胡椒碎及鹽；
4. 將灑妥芝士碎及調味的萬願寺甜椒置在焗盆上，放入多士焗爐烤8至10分鐘至中心溫度75度以上取出，隨喜好以橄欖油及意大利陳醋拌食，即成。

