

刘正才 张素琼 冯云华 © 著

Tomato

「番茄」 健康食用法

吃 · 出 · 健 · 康 · 茄 · 红 · 素

如何吃番茄最营养？番茄对人体有哪些益处？

吃番茄有什么禁忌吗？

我们将为您揭开番茄的神秘面纱，

让您对「番茄具有的健康功效」

有更深的认识与了解。

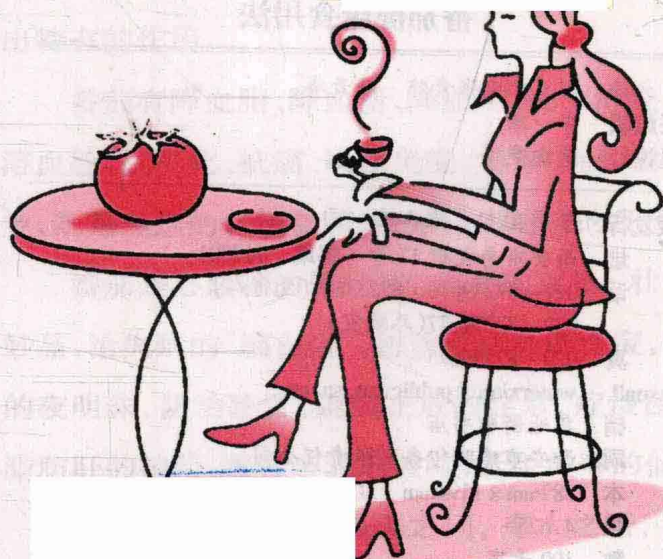


中国出版公司

番茄

健康食用法

编者 刘正才 张素琼
冯云华



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海



华立文化

陕版出图字(25-2004-118)

图书在版编目(CIP)数据

番茄健康食用法/刘正才 张素琼 冯云华著. - 西安:世界图书出版西安公司, 2005.5

ISBN 7-5062-7505-8

I. 番… II. ①刘…②张…③冯… III. 番茄-菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 043425 号

简体中文版由汉湘文化事业股份有限公司授权出版发行

《番茄新煮张——吃出健康茄红素》 华立文化 初版:2004 年

番茄健康食用法

主 编 刘正才 张素琼 冯云华

责任编辑 齐 琼

视觉设计 范晓荣

出版发行 世界图书出版西安公司

地 址 西安市南大街 17 号 邮编 710001

电 话 029-87279676 87233647(发行部)

029-87279677(总编室)

传 真 029-87279675

E-mail wmcxian@public.xa.sn.cn

经 销 各地新华书店

印 刷 西安市建明印务有限责任公司

开 本 889mm×1194mm 1/32

印 张 4.625

字 数 100 千字

版 次 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5062-7505-8/Z·125

定 价 15.00 元

☆如有印装错误,请与承印厂联系调换☆

前 言

番茄,司空见惯、价廉物美的番茄,谁知道它还是一种神通广大的良药呢?

科学家发现番茄红素、番茄因子之后,番茄在防治现代文明病、现代富贵病方面,显示出巨大的威力,发挥出特有的作用。

番茄有降血脂、降血糖、降血压、抗菌消炎、助消化、溶血栓、抗氧化、抗癌、增强免疫、美容、抗衰老等多种功效,既是理想的保健食品,又是防病治病的良药。

番茄是心血管的保护神,癌症的克星,壮骨补钙的妙品,治失眠的“脑白金”,防治糖尿病的瑰宝,养肝明目的夜明珠,防治感冒、退烧止血的佳果,疗慢性胃炎、治脂肪肝的神药,美容丰乳的美味,延年益寿的仙丹……

也许你会认为这是溢美之词,夸大之语,与番茄非亲非故,何必为它美言?其实皆有科学依据,多是源于实践。不信你可试试,亲身体验,定会受益匪浅。



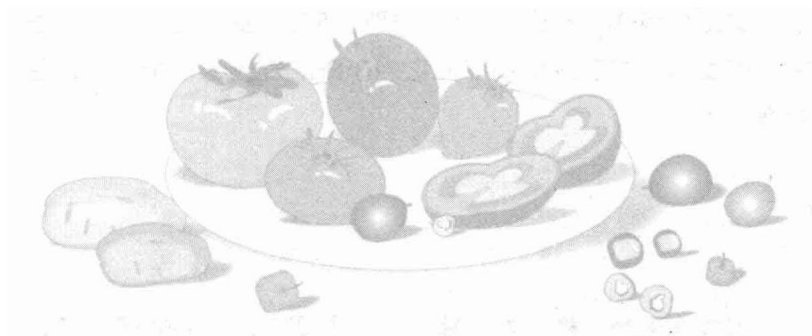
引言

番茄，谁都知道它既是蔬菜，又是水果，但有多少人知道它还是一味良药呢？一身三任，能耐如此之大，爱它吃它的人，数以亿计。它默默为人们献身，为人类的健康奉献 200 多年，而且与时俱进，在新的岁月里不断做出新的贡献。接受它好处的人到处都是，但又有多少人了解它呢？本书就为你介绍它的身世、它的一切。为了你的健康，了解它之后，你会更加喜爱它喔！



人见人爱的大红珍珠

七月，阳光灿烂，在那翠绿的碧波之中，涌现出无数美丽的鲜红圆球，就像蓝色的海洋泛起一颗颗大红珍珠。它是那样的可爱，那样的令人心旷神怡！



tomato
tomato



献给伊丽莎白女王的“爱情苹果”

早在 16 世纪中叶，南美洲秘鲁和墨西哥的森林里长着一一种野生浆果，虽然它色红艳丽，惹人喜爱，但当地人有过娇艳野生磨菇中毒的教训，以为它也是以色彩娇艳诱人上当，所以无人敢吃上一口，甚至不敢用手摸它一下。因为他们牢记母亲的训诫：“路边的野花莫要采，山上的野果勿轻尝。”当地人把它看成是毒果，称它为“狼桃”，像恶狼一样毒，会吞噬人的生命。

但是，它的美丽却深深吸引着人们。当时西班牙人和葡萄牙人视其为一种观赏植物，将它带到了欧洲。从此番茄相继在英国、法国、德国的庭园中安家落户，供人们观赏，却不能登大雅之堂作为食用。那时英国皇室有位名叫俄罗达拉里公爵的人去南美旅游，见到这种像英国女王皇冠上宝石般艳丽的果子，非常喜欢，爱不释手。于是把它带回英国，作为稀世之物，献给伊丽莎白女王，表示他忠于爱情的一颗赤诚的心。伊丽莎白女王十分高兴，接受了这一珍贵的礼物，这位公爵也获得了女王的芳心。从此，欧洲人把它称为“爱情的苹果”。后来，男女青年在恋爱期间都把它当作象征爱情的艳果，赠送给心爱之人。



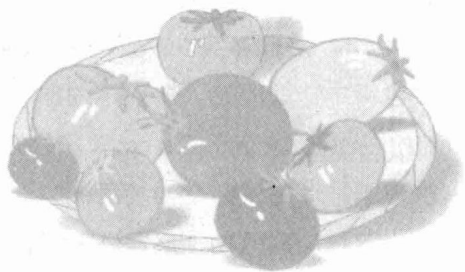
一位失恋姑娘第一个吞下了“狼果”

因为南美洲人称它为“狼果”，发现它已有 200 多年了，



却没有一个人敢吃它。它外观可爱，却又令人生畏。当时秘鲁一位正在热恋中的姑娘，突然被男友甩了，痛不欲生，彻夜难眠。她身患贫血，体弱多病，男友就是因为她多病而抛弃她的，她想，再不会有人要她，与其活着为情所困，又受病痛的折磨，不如一死，一了百了。她于是铁下心，接连吃了三个大狼果，几个小时过去，她非但未被毒死，反而觉得悲痛的心理平静了许多。

她思前想后，还是觉得死了痛快，于是又一口气吃下四个狼果闭目等死，她竟然不知不觉地进入了梦乡。她本来一睡着就做恶梦的，而且常在恶梦中惊醒，这次却长长地做了个美梦，梦到她的病全好了，脸蛋再也不是原来那枯黄憔悴的模样，而是变得像狼果那样鲜红艳丽，村里的小伙子都争相向她求爱，原来那位负心男友，也跪在她的脚下，请她原谅，希望能与她重归于好，破镜重圆。她高兴极了，居然笑出声来，从梦中笑醒了。醒后起来，她的精神比任何时候都好。她想难道真是命不该绝，狼桃也变成了“仙桃”。于是她不动声色，偷偷地摘食仙桃。她感到味道酸甜酸甜的，与吃苹果差不多。或许是上帝有意将她吃的狼桃变成了仙桃，专门来治她病的。这样一想，她就每天吃几个，连吃一个月，她的贫血等病确实好了，人也确实变美了。她为了惩罚那位负心郎，



未将吃狼桃的事告诉任何人，所以人们仍然不知道狼桃可以吃。

18 世纪末，从法国巴黎来了一位画家，见那翠绿的枝叶间长出一个个鲜红美丽的果子，便情不自禁地写起生来。他画着画着，那逗人喜爱的果子使他馋涎欲滴，恨不得一口吃下。但当地人称之为狼果，说是有毒。不过他却想，这么美丽的果子，就是毒死了也值得。画家果然冒险吃了一个，当地人见了都吓得吐出舌头，他也躺在床上等着死神的降临。可是半天过去了，他并未出现任何不适。于是又接连吃了几个，一天两天过去了，仍然平安无事。后经这位画家一宣传，人们才逐渐知道狼果无毒，是可以吃的。人们因而称那位画家是世界上第一个吃狼桃的勇士。消息传到那位失恋姑娘的耳里，姑娘才向村里人说出数年前她偷偷吃狼桃的故事。虽然真正第一个吃狼桃的是秘鲁农村的一个失恋姑娘，但她无文字记载，又未及时宣扬，所以人们只知道法国画家是世界上第一个吃狼桃的勇士。相继意大利也有名勇士，将番茄拌上牛油、大蒜和胡椒粉，正式作为菜吃，认为味道“好极了”。

1820 年美国人罗伯特在新泽西州的萨勤姆政府办公楼台阶上，向公众表演吃番茄而一举成名。

1811 年“爱情苹果”被德国的《植物学词典》收载，首次用文字肯定它可以吃。传入我国是在明代，李时珍时尚不知有此物，进士王象晋于天启元年（公元 1621 年）完成花卉专著《群芳谱》一书，称之为“番柿”。当时仍将它作为观赏植物。由于它属茄科植物，又是外来品，所以称为“番茄”。现今家家餐桌上都有它靓丽的身影，有谁不爱吃番茄呢？



人丁兴旺的番茄家族

番茄，名目繁多，各地有各地的叫法，北方叫洋柿子，南方叫毛腊果，四川叫洋海椒，书上称番茄，普遍称西红柿。国外有叫它金苹果的，再也无人叫它“狼桃”了。

现在人工培育的番茄，品种很多，不同品种颜色不同，有大红的、粉红的、橘黄的、乳白的；外形有像纽扣的，像大珍珠的，像大红枣的，像红苹果的，像柿子的，像桃子的，甚至有像南瓜的，像砖块的。形状各异，颜色五彩缤纷，个头大小不一，真是琳琅满目，逗人喜爱！蔬菜研究中心则曾搜集各类番茄达 4 752 个品种。

过去番茄 6~8 月大量上市，现在大棚种植后，一年四季都有鲜品上市。其商品名，红番茄有叫“满丝”的，粉红色的番茄有叫“苹果青衣”、“粉红甜肉”、“早粉一号”的，黄色番茄个头大的有叫“北京大黄”、“橘黄嘉辰”的。另有培育出一种重达数千克、营养丰富、味道甘美的黄色番茄。四川南充用 2001 年“神舟二号”太空番茄种子，种植的“太空番茄”，平均每个重 2 千克。在严重干旱的情况下，亩产仍达 7500 多千克，产量超过普通品种的 150%，而营养含量是普通品种的 2 倍。中国农科院还培育成功一种带有乙肝（B 型肝炎）疫苗的番茄，称为“基因番茄”，色泽红艳，肉厚汁多，味甜带酸，可预防 B 型肝炎。

日本一家实验农场，曾培育出一株番茄树，树高 3 米，树干直径 15 厘米，一次能结出 3000~5000 个番茄。而番茄的老



家秘鲁，则又培育出一株世界上最矮小的番茄，只有7厘米高，8克重，种植在花盆里，放在阳台上供家人观赏。



世界上无奇不有，番茄也千奇百怪，随着科学技术日新月异，番茄家族也繁衍昌盛，兴旺发达。不断以新品种让人们大饱眼福，同时大饱口福，还不断为人类的健康做出新的巨大的贡献。



不是珍珠胜似珍珠

番茄虽然可用大红珍珠来形容它的美丽，但就实用价值而言，却大大超过珍珠。



营养丰富的保健食品

番茄的营养十分丰富：500克番茄含蛋白质4~8克、脂肪1~1.4克、碳水化合物（糖类）9~17.5克、纤维素2.5克、胡萝卜素2570微克、视黄醇当量460微克、维生素B₁0.15毫克、维生素B₂0.15毫克、维生素PP（尼克酸）3.0毫克、维生素C95毫克、维生素E2.85毫克、钾815毫克、钠25毫克、钙50毫克、镁45毫克、铁2.0毫克、锰0.4毫

克、锌 0.65 毫克、铜 0.3 毫克、磷 10 毫克、硒 0.75 微克。

有学者将番茄与其他蔬果作过对比，指出 500 克番茄所含维生素 PP 在一般蔬果中名列前茅，其胡萝卜素（维生素 A 的前身）的含量是莴笋的 15 倍，维生素 C 的含量相当于 1 250 克苹果、1 500 克香蕉、2 000 克梨子的含量。而且一般果蔬中的维生素 C，煮上 3 分钟损失 5%，煮 15 分钟损失 30%，番茄中的维生素 C，虽经烹调煮熟，却比其他蔬菜损失少得多。这是因为番茄含柠檬酸等物质，有酸味，维生素 C 在酸性环境中受到保护，不易被加热所破坏。有营养学家计算，每人每天吃两三个中等大小（重 200 ~ 400 克）的番茄，便可满足全天所需的维生素 A、B、C 及矿物质、微量元素的需要。所以番茄是营养丰富的保健食品。

以上是指普通番茄所含营养素的量，如果是新品种如“太空番茄”、黄色番茄，营养素的含量多是成倍的增加。

甜美可口的良药

番茄不仅有众所周知的营养价值，更有鲜为人知的药用价值。因此我们说“番茄是良药”！本书将重点介绍它的药用价值，充分发挥番茄的防病治病作用，为人们的健康做出新贡献。



先谈谈番茄有些什么功效，中医认为番茄味酸而甘（甜），性微寒（偏凉性），无毒（无毒副作用）。其味酸甘，有养阴生津（补充水分等营养物质）的功效；性偏寒凉，有清热解毒（抗菌消炎）、清热解暑、清热凉血（止血）的功效。所以，常用于治疗发热烦渴（发烧、心烦、口渴的热证）、中暑（夏天高温中暑）、消渴（包括糖尿病）、胃热口苦、牙龈出血等症状。

西医根据其所富含的营养成分和新发现的药用成分，认为番茄有如下药效作用：

一、番茄富含维生素 P，对心血管有保护作用；能降低毛细血管的通透性，减少毛细血管出血，可防治出血性紫癜的发生；能强化维生素 C 的功效，可防止白细胞减少，具有抗辐射的作用。还含有黄酮类物质，对心血管有保护作用。

二、番茄富含维生素 PP，有防治癞皮病（主要表现为皮炎、腹泻和痴呆三大症状）的作用。

三、番茄富含维生素 C，能促进抗体形成，增加抗体对各种感染性疾病的抵抗力；具有解毒功效，可解铅、砷、苯中毒；可降胆固醇，防止高脂血症和动脉硬化；可促使人体对铁的吸收，防治缺铁性贫血；可加速免疫细胞（淋巴细胞等）的产生，提高免疫功能；可防治出血性疾病如牙龈出血、鼻衄的发生，还有美白皮肤的作用。





四、番茄富含胡萝卜素，胡萝卜素在体内可合成维生素 A，可防治夜盲和眼干燥症；维生素 A 可维持皮肤的弹性，使皮肤细腻柔嫩，而具美容作用。

五、番茄含有苹果酸、柠檬酸，可帮助胃液消化脂肪等油腻食物。

六、番茄含有番茄素，能抑制金色葡萄球菌、溶血性链球菌等病菌和皮肤真菌（霉菌）。

七、番茄富含钾，有利尿降压和保护肾脏，防治高血压的作用，还能预防中暑。

八、番茄富含纤维素，可促进胃肠蠕动，促使脂肪、胆固醇排出，有通便、降血脂、减肥的作用。

九、番茄籽周围有一种黄色胶状物质含番茄因子，可代替阿司匹林防止血小板凝集形成血栓，因而有消除血栓，防治血栓引起的冠心病、心肌梗死和脑血栓引起的脑梗死、中风等血栓性疾病，而无阿司匹林刺激胃黏膜、引起出血等副作用。

十、番茄含有较丰富的谷胱甘肽，这种物质是维持细胞代谢不可缺少的物质，可抑制酪氨酸酶的活性，使皮肤上的色素减退或消失，防止皮肤老化，使皮肤保持青春，从而具有美容作用。

十一、番茄含有褪黑激素，与维生素 E 配合，有类似“脑白金”的安眠镇静作用。

十二、番茄含有番茄红素，是一种比 β -胡萝卜素功效更强的抗氧化剂，有清除自由基抗衰老的作用；有抗癌，防治前列腺癌、子宫癌、肺癌和预防消化道癌症的作用。番茄红素对心脏病、低密度脂蛋白增高、男子不育症等疾病都有一定疗效。



十三、番茄将乙肝（B 肝）疫苗植入其中，经过多代繁殖，使转入的基因稳定，形成“基因番茄”，有类似注射乙肝疫苗，预防乙肝的作用。

从上述可见，番茄不但具有丰富的营养价值，还具有多种药用价值，这是珍珠只具有观赏价值所不能比拟的。



防病治病神通广大

前面介绍的番茄的药用价值，说明番茄在防病治病方面神通广大。然而大话空话，不足取信于人。番茄究竟能治些什么病呢？果真有效吗？现在，作者将根据有关资料和自己的实践经验，道出番茄对身体所具有的功效。



第一章 解毒抗菌的果蔬 / 1

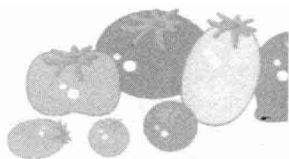
1. 防治感冒的番茄汤 / 2
2. 退烧的番茄西瓜汁 / 4
3. 治口腔炎的番茄甘蔗汁 / 6
4. 治牙龈出血的番茄蘸白糖 / 8
5. 防暑降温的番茄饮料 / 10
6. 治皮肤真菌的红番茄 / 12

第二章 健胃保肝的良药 / 14

1. 番茄公英汁治慢性胃炎 / 15
2. 治疗消化性溃疡的番茄马铃薯汁 / 19
3. 开胃助消化的番茄山楂汁 / 21
4. 改善肝功能防治脂肪肝的番茄木瓜汤 / 24
5. 防治慢性肝炎的番茄粥 / 27

第三章 心血管的保护神 / 30

1. 降胆固醇的番茄鱼片 / 32
2. 溶血栓的番茄木耳汤 / 34





目 录

· 蕃 · 茄 · 是 · 良 · 药 ·

3. 防治动脉硬化的番茄蜜汁 / 37
4. 降血压的番茄芹菜汁 / 39
5. 常吃番茄食品可防冠心病 / 41

第四章 癌症的克星 / 43

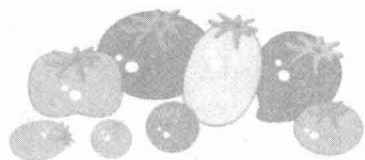
1. 预防癌症的番茄红素 / 46
2. 防治前列腺癌的番茄苡仁粥 / 50
3. 番茄的抗癌谱 / 53

第五章 补钙壮骨的妙品 / 60

1. 防治佝偻病的番茄奶 / 63
2. 促进长高的番茄炒鸡蛋 / 64
3. 治疗骨质疏松症的番茄豆豉鱼 / 66

第六章 明目的夜明珠 / 69

1. 防治夜盲的番茄羊肝汤 / 70
2. 防治干眼症的番茄鸡肝汤 / 72
3. 防治白内障的番茄花生汤 / 73





4. 防治老年黄斑变性的茄汁杞子鱼 / 75

第七章 一专多能的高手 / 77

1. 补血的红桃 / 78
2. 防治糖尿病的瑰宝 / 82
3. 抗过敏的灵药 / 84
4. 治失眠的“脑白金” / 91
5. 延年益寿的仙丹 / 95

第八章 美容的美味 / 109

1. 美颜嫩肤的番茄玫瑰饮 / 112
2. 祛除黄褐斑的番茄白芝麻酱 / 114
3. 美白皮肤的番茄猕猴桃汁 / 117
4. 扫除青春痘的番茄草莓汁 / 120
5. 消除皱纹的番茄猪皮汤 / 122
6. 去皱美发的番茄煮菠菜 / 123
7. 使身材丰腴的番茄奶豆腐 / 125
8. 使胸部丰满的番茄荔枝糊 / 127

