

1册专集 · 10元定价 · 100道佳肴

BAIBLANTANQIE

《百姓百味》蔬菜系列02

百变番茄

本书包含西红柿、圣女果等各类番茄的100种烹饪方法



深圳市金版文化发展有限公司/主编

陕西旅游出版社

《百姓百味》蔬菜系列（共10册）

主 编：深圳市金版文化发展有限公司

主理厨师：李汉斌 赵成松

责任编辑：赵乐宁

封面设计：深圳市金版文化发展有限公司

责任监制：刘青海

出版发行：陕西旅游出版社

（西安市长安北路32号 邮编 710061）

经 销：各地新华书店

印 刷：深圳市彩视印刷有限公司 （0755）25929848

开 本：635mm×965mm 1/24

印 张：50

版 次：2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

书 号：ISBN 7-5418-2140-3/J·473

定 价：100.00元（共10册）

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话：0755-25839248

[Http://www.ch-jinban.com](http://www.ch-jinban.com)

本书中的器皿由深圳市星辉瓷业有限公司友情提供，在此特表谢意！

深圳市星辉瓷业有限公司

地 址：深圳市福田区园岭新村
71栋112号

电 话：0755-82055898

传 真：0755-82440988

联系人：陈少挥

手 机：13600182248

<http://www.cnpotter.com>



本书的出版得到了东北哈尔滨饺子王的大力支持，在此一并致谢！

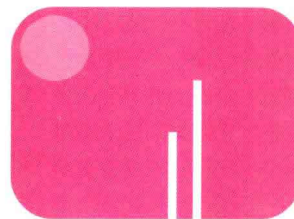
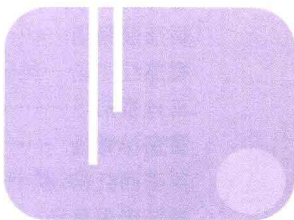
百

变

番

茄

深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社

目录

百(变)番(茄)

C O N T E N T S

(一)

番茄小档案4

圣女果类

蘑菇菜心炒番茄10

葡萄圣女果12

圣女芦笋14

炒类

番茄炒茭白16

什锦西红柿18

麻酱番茄20

番茄豆腐21

番茄肉片22

番茄肉丸23

奶油番茄24

芙蓉番茄26

炸类

炸番茄28

焖类

番茄焖牛肉30

番茄焖冬瓜32

烩类

番茄烩土豆34

煮类

番茄鲫鱼汤36

番茄乌鸡汤38

番茄猪肝汤40

番茄豆腐汤42

银耳番茄44

番茄红萝卜西芹汤46

番茄菠菜汤48

番茄红枣汤50

三丝番茄汤52

番茄排骨汤54

芦荟西红柿汤55

番茄皮蛋菜汤56

豆芽番茄凤爪汤57

拌类

莴笋拌西红柿58

蔬菜沙拉60

凉拌芦荟西红柿62

菜花拌西红柿64

黄瓜拌西红柿66

西红柿拌粉丝67

水果沙拉68

火山降雪70

煎类

蛋包西红柿	72
番茄叉烧煎蛋	74
番茄包肉	76

面类

番茄煎蛋面	78
-------------	----

粥类

番茄瘦肉粥	80
-------------	----

锅仔类

厚盅番茄翅	82
番茄焗虾	84

番茄汁类

茄汁鲜虾锅巴	86
番茄鸡片	88
茄汁焗鸡	90
番茄马蹄	92
番茄烩小泥肠花	94
番茄鱼片	95
番茄西米露	96

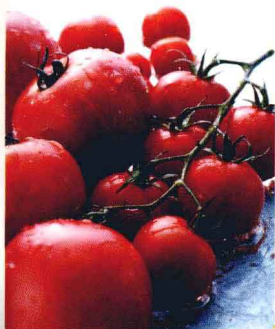
(二)

柿番茄浸醋/番茄烧兔肉	97
-------------------	----

泡西红柿/腌西红柿	98
酱西红柿/番茄豆腐鱼丸汤	99
白糖番茄/番茄肝膏汤	100
枸杞番茄鱼片/锅煎番茄	101
番茄杏仁凉粉/番茄炒鸡蛋	102
西红柿面筋汤/番茄蘑菇排骨汤	103
番茄牛骨汤/牛肉番茄	104
蜜汁八宝西红柿/西式番茄饼	105
酥炸西红柿/松炸西红柿	106
猪皮番茄汤/番茄鸡肝汤	107
番茄炒猪肝/羊肉番茄汤	108
番茄薯仔牛肉汤/番茄草菇豆腐汤	109
尖笋番茄汤/西红柿蔬菜汤	110
番茄红烩鸡/番茄芒果汁	111
活力番茄汁/番茄海苔瘦身汤	112
番茄洋葱活力汤/番茄韭菜炒猪肝	113
糖醋西红柿/锅煎番茄	114
菊花番茄/番茄蛋花汤	115
番茄蘑菇/蜜汁西红柿	116
毛豆拌小番茄/番茄松花豆腐	117
番茄木须汤/土豆番茄汤	118
番茄塞肉/番茄青豆炒蛋	119
番茄牛舌/番茄白蜜	120



番 茄



番茄，又名西红柿，属茄科，为一年生草本植物，在热带为多年生。主要以成熟果实作蔬菜或水果食用。原产南美洲的秘鲁、厄瓜多尔等地，在安第斯山脉至今还有原始野生种，后传至墨西哥，驯化为栽培种。16世纪中叶，由西班牙、葡萄牙商人从中、南美洲带到欧洲，再由欧洲传至北美洲和亚洲各地。最初因色彩娇艳，人们对它十分警惕，视为“狐狸的果实”，又称“狼桃”，只供观赏，不敢品尝，后才逐渐食用。

番茄约在明代万历年间传至我国。《群芳谱》记载：“番柿一名六月柿。茎似蒿，高四五尺，叶似艾，花似榴。一枝结五实，或三、四实……草本也，来自西番，故名。”如今番茄已成为全球种植最广泛、消费最多的蔬菜作物之一，1990年的全世界番茄产量达到5000万吨。

栽培的番茄有5个变种：普通番茄（果大、叶多，茎带蔓性）；大叶番茄（叶似马铃薯叶，裂片少而较大，果实也大）；樱桃番茄（果小而圆，形似樱桃）；直立番茄（茎粗节间短，带直立性）；梨形番茄（果小，形如洋梨，叶小，浓绿色）。

番茄既是菜中佳味，又是果中美品，被称为“菜中之果”。因其富含水分，用来消暑解渴，可与西瓜媲美。





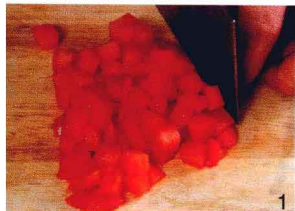
番茄是食物中维生素C的重要来源，每100克鲜果中一般含有维生素C20~30毫克，而且由于有机酸的保护，在储存和烹调过程中，它所含的维生素C又不易遭到破坏，人体利用率很高。

番茄含糖量也很高，而且其中大部分是易于被人体直接吸收的葡萄糖和果糖。

番茄的食用方法很多，既可以洗净当水果生吃，也可以经过烹调，做成各种菜肴，还可以做成各种汤羹；既可与别的菜、蛋一起烹制，也可单独成盘；既可加糖做成甜食，也可加盐做成咸食。还可以加工成番茄汁和番茄酱，长期保存，随时供食用。

番茄的主要切法

1. 番茄洗净，汆烫去皮后，直刀切去蒂部，去净籽，先切成片状，再改刀切丁(图1)；2. 将番茄放在砧板上(蒂部朝下)，直刀切成大小均匀的片(图2)，注意切时要轻，下刀快且选择的番茄要新鲜，以免籽溅出，且会影响美观；3. 番茄切块时，只需将洗净的番茄不用去皮，横放，先剖开分成两半，再切滚刀块即可(图3)；4. 番茄剖开两半，去净籽，每一块再切成两半，斜刀切成块即可(图4)。





番茄小档案

6

百 变 番 茄



功效：番茄是维生素C的天然食物来源，每天食用1~2个番茄，可以增强血管柔韧性，制止牙龈出血，增强抗癌能力；具有清热解毒、凉血平肝、降血压等作用，对高血压、心脏病患者非常有益。同时还能防治胃热口苦、发

热烦渴、中暑等症，是益气生津、健脾和胃的佳品。多吃些新鲜番茄，对增强记

适合群体：一般人都可食用。

适用量：每天吃2~3个，便可满足日常需要。

重点提示：烹调时不要久煮，以免维生素遭到破坏。烧煮时稍加些醋，就能破坏其中的有害物质番茄碱。

青色未熟的西红柿不宜食。急性肠炎，菌痢及溃疡活动期病人不宜食用。不要和黄瓜一起吃，黄瓜中含有多量维生素C分解酶，易使番茄中的维生素C遭到破坏。

不要在空腹时吃番茄，空腹时胃酸分泌多，番茄含有大量的果胶质、柿胶酚及可溶性收敛剂等成分，易与胃酸结合成难溶解的块状结石，堆住胃的幽门出口处，使胃内压力升高，造成胃不适、胃胀痛。





番茄红素含有对心血管具有保护作用的维生素和矿物质元素，能减少心脏病的发作。

番茄红素具有独特的抗氧化能力，能清除自由基，保护细胞，使脱氧核糖核酸及基因免遭破坏，能阻止癌变进程。

多吃番茄具有抗衰老作用，使皮肤保持白皙。

尼克酸能维持胃液的正常分泌，促进红血球的形成，有利于保持血管壁的弹性和保护皮肤。所以食用西红柿对防治动脉硬化、高血压和冠心病也有帮助。西红柿多汁，可以利尿，肾炎病人也宜食用。

与切法有关的几种烹饪方法

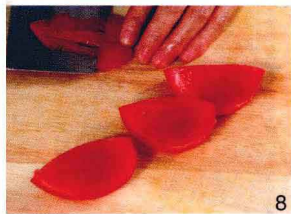
1. 番茄对半切开，再切成任意形状，适用于炒、煮等各种烹调方法(图5)；2. 将番茄切开，挖去籽，适用于包肉或做番茄盅等形状美观的菜品(图6)；3. 也可将番茄切成极细的粒状，油中炒开，再加汤料，适用做类似于番茄汁的芡汁，浇淋于菜上(图7)；4. 番茄可以切成角状去掉表皮及籽，沾上面包糠等物，适用于炸制菜品(图8)。



5



6



8

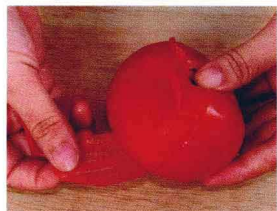


番茄所含的人体必需的各种营养素都强于苹果，但苹果的价格常常高于番茄。从营养成分分析来看，番茄所含的维生素C和核黄素是苹果的2倍；胡萝卜素、钙、磷、铁的含量高于苹果的1/2。这样看来，番茄称得上是理想的低热量营养果品。

番茄中有丰富的胡萝卜素、维生素B族，还有对保护血管健康、防治高血压有一定作用的芦丁，番茄中的特殊成分——番茄红素，有助消化和利尿的功效，常吃番茄，对肾脏病患者也很有益。高血压、眼底出血患者，每天早晨吃新鲜番茄1~2个，也可收降压止血之效。有关番茄防癌抗癌也多有报道。1995年，哈佛大学针对一项长达6年的47,000名成年男性饮食习惯调查发表研究报告，指出每周至少吃4份以上番茄的人，患前列腺癌的机率会减少45%之多。番茄能够预防的癌症包括：前列腺癌、肺癌、胃癌、胰脏癌、大肠癌、食道癌、口腔癌、乳癌、及子宫颈癌。

番茄的一般操作流程

1. 清水中洗去残留农药(图9)；2. 入沸水中稍烫，捞出(图10)；3. 在表面轻划数刀，剥去表皮(图11)；4. 切成任意状，烹调(图12)。





圣女果



圣女果是从台湾引种的一种热带作物，又称珍珠番茄、樱桃番茄，既可蔬又可果。其形状多为鸡心形或长圆枣形，长3厘米，直径约1~3厘米，单果重10~20克，色泽鲜红，味清甜，无核，肉质细嫩，口感好，营养价值高且风味独特，食用与观赏两全其美，深受广大消费者青睐。圣女果既适合做鲜果生食，亦可烹调配菜用。

果实坚实，常温下比普通西红柿耐贮存2~3个月。



圣女果不仅外形可爱、口感上佳，营养也更丰富，其维生素和糖的含量都比普通番茄要多一倍

左右，维生素C含量更是水果中的佼佼者。圣女果除了富含防癌的茄红素外，也含维生素A，而维生素A有调节表皮及角质层新陈代谢的作用，且使细菌不易侵入黏膜，所以有保护上皮组织的功能，被誉为果中极品。

由于圣女果的热量较低，除了可以与其他食物搭配外，还可以当作点心来吃，因此是减肥朋友们在控制热量时最得力的助手，所以许多减肥食谱都有它的踪影，万一节食过程中饥饿难耐，把圣女果当作解饥的食物，也不怕减肥失败。





蘑菇菜心炒番茄

10

圣女果类





◎ 原材料

菜心150克、圣女果100克、蘑菇100克

◎ 调味料

盐5克、味精3克、鸡精3克、糖3克



做 法 ...



1 蘑菇去蒂洗净，菜心择去黄叶，洗净，圣女果洗净对切；

2 将菜心入沸水稍烫，捞出，沥干水分；

3 净锅上火加油，下入蘑菇、圣女果翻炒，再下入菜心和所有调味料炒匀即可。

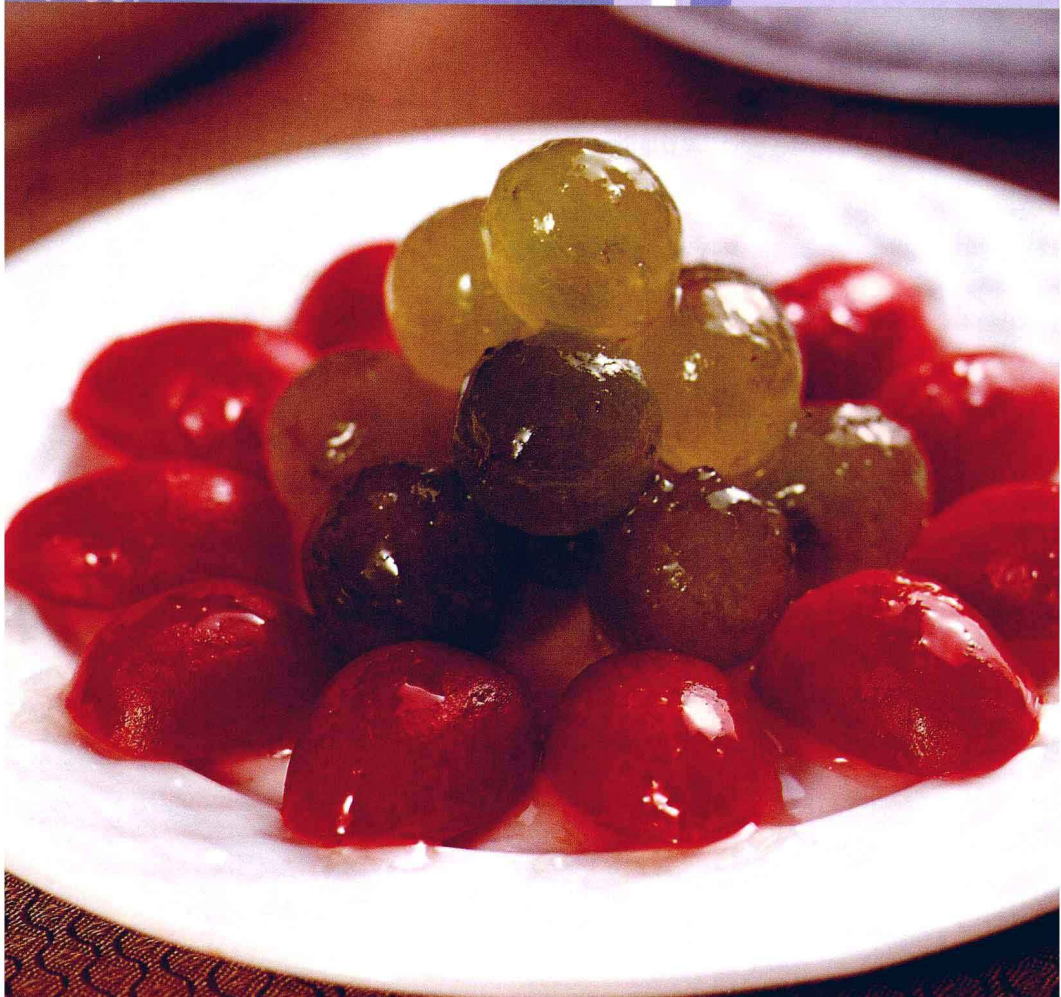
◆ 特别提示：菜心稍烫即可，不可太熟。



葡萄圣女果

12

圣女果类





◎原材料

圣女果50克、葡萄50克

◎调味料

冰糖25克



做 法 …



- 1 将葡萄洗净，去皮和核；冰糖打碎成屑；圣女果洗净，对切；

- 2 将葡萄、圣女果同放盘内；

- 3 冰糖放入清水锅内，用中火熬稠，浇在葡萄、圣女果盘中即成。

◆特色介绍：可补气血，润肌肤，美容颜。

