

番茄主张

国家食物与营养咨询委员会 营养新思维

汉声
文化

青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

* 番茄主张 / 许世卫主编. —青岛: 青岛出版社,
2006.6

《营养新思维丛书》

ISBN 7-5436-3627-1

I. 番… II. 许… III. ①番茄-食品营养②番茄
食谱 IV. ①R151.3②TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第027594号

书 名 番茄主张
主 编 许世卫
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)85814611-8664
传 真 (0532)85814750
责任编辑 郭东明 E-mail: gdm@qdpub.com
责任校对 程兆军
制 版 青岛人印人数码输出有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷
开 本 24开(890mm × 1240mm)
印 张 5
字 数 100千
印 数 1-10000
书 号 ISBN 7-5436-3627-1
定 价 18.00元

盗版检举电话 (0532)85814926

(青岛版图书售出后如发现倒装、错装、字迹模糊、缺页、散页等质量问题, 请寄回承印厂调换。)

番茄快速处理法

●去皮法



①用刀尖挑除蒂头。



②入热水氽烫, 至外皮微翘时捞出, 入冷水浸泡。



③沿翘起处剥除外皮。

●去籽法



④切成4瓣。



⑤用小匙挖去种子。

《营养新思维》

中国在进步，今日“文盲”已不多，“科盲”在减少，惟生活愈丰富之下，“营养盲”似乎没有改善。作为13亿人口的大国，普及营养知识，提高健康水平，实是当务之急，所以我们提出《营养新思维》。

番茄主张

《营养新思维》的第一个主题是《番茄主张》，包含认识番茄与番茄食谱两个部分。书中的30道食谱，在营养学家的指导下，由我们采买、烹煮、调理，然后摄影、编写，呈现读者面前。目的是鼓励每位读者动手做好营养菜。

每一口都要了解营养，
每一餐都要均衡营养；
健康就在饮食中——现在，就从翻开本书做起。

目录

	3	营养学家的话
	7	番茄主张
番茄营养成分表	8 9	番茄主张 1
番茄食谱蛋/豆/奶类营养	10 11	番茄主张 2
番茄食谱蔬菜类营养	12 13	番茄主张 3
	15	番茄主张 4
番茄食谱肉类营养	16 17	番茄主张 5
	18	番茄主张 6
番茄食谱水产类营养	22 23	番茄主张 7
番茄食谱谷类营养	24 25	番茄主张 8

论述篇

1 番茄来到中国	
怀才不遇的番茄	26 27
“约翰逊的番茄”	29
——一个美丽的传说	31
番茄和“上帝”	32
一起来到中国	34 35
	37
毛泽东与斯诺谈“狼桃”	38 39
丑小鸭变成白天鹅	40 41
	42
	45
小参考：命名之争	46
	47
2 番茄的一生	
比黄金还贵的种子	48 49
生命由种子开始	50
	51
叶片的奥妙	53

食谱篇

●蛋/豆/奶类	
番茄炒鸡蛋	
番茄鸡蛋汤	
番茄蒸嫩蛋	
番茄豆腐汤	
番茄酸奶	
●蔬菜类	
番茄萝卜蘑菇汤	
新地三鲜	
番茄土豆片	
番茄土豆沙拉	
番茄生菜沙拉	
茄菇沙拉	
四宝如意汤	
●肉类	
茄汁咖喱鸡块	
茄汁咕鲁肉	

论述篇

食谱篇

	54	番茄排骨汤
花为果而开	55	
果为爱而实	56 57	罗宋汤
	58	茄汁牛腩
小参考：种在阳台上的番茄	60 61	番茄煲羊肉
		●水产类
3 没有什么“瘦”不了	63	茄汁鱼片
营养源中的全能冠军	64	茄汁鲜虾
引起世人关注的番茄红素	66	番茄烩海鲜
心脏的保护神	68 69	番茄鱿鱼
	71	辣味番茄什锦汤
		●混合类
有害胆固醇的克星	72	酸奶番茄沙拉
抗癌的明星	74	●谷类
	75	番茄肉酱面
低钠高钾可降压	76 77	番茄馅饺子
	78	辣味番茄牛肉面
低硝酸盐含量的蔬菜	79	
酸碱度的平衡使者	80 81	番茄疙瘩
吃出你的好心情	82 83	番茄鸡蛋面
护肤美容的佳品	84 85	茄汁蛋包饭
没有什么“瘦”不了	86	
基因工程创造的奇迹	88	
小参考：你了解番茄营养		
的作用吗？	89	
4 轻松学儿招		
番茄的商品品质和营养品质	92	
番茄的风味差别	93	
吃番茄的学问	94	
最适于加工的果蔬	97	

论述篇

最早的番茄罐头	
—— 家庭瓶装番茄	99
番茄酱	100
番茄汁	102
番茄粉	103
番茄汤	105
果脯中的新宠	
—— 番茄脯	105
小参考：千奇百怪的番茄	106
小参考：慧眼识病果	108
小参考：有绿色食品标志的	
番茄	110

●附录

第四次全国居民膳食	
营养与健康调查报告：	
中国居民营养	
与健康现状（节选）	111
中国居民膳食营养素	
参考摄入量	117

营养学家的话

国以民为本，民以食为天。食物是人类赖以生存最基本的物质基础，营养是人类健康最基本的物质条件。

随着经济的持续发展，我国的食物数量供给充足，食物品种琳琅满目，人们的食物安全意识、营养意识明显增强。人们由追求吃饱，向吃好、吃得安全、吃得科学方向转变。现在，居民食物结构开始出现了重大变化，突出表现在：第一，食物消费种类日益丰富。已从以粗粮消费为主，转向粗细搭配，肉、蛋、奶以及水果、蔬菜的消费量逐渐增多。第二，饮食结构日趋科学合理。在保持以较多的植物性食物消费为主的东方型膳食习惯的基础上，增加了大豆、动物性蛋白食物的消费。第三，营养水平显著提高。表现在居民的热能、蛋白质、脂肪三大营养素的摄入水平明显改善，摄入量与《中国居民膳食营养素参考摄入量》的差异总体上越来越小。

但是，我国居民营养知识的普及程度远远落后于经济与科技的增长速度，与中华民族的强盛和全体居民的营养健康需要不相适应。近年来，“文盲”已经不多，“科盲”正在减少，而“营养盲”似乎没有改善。作为13亿人口的大国，普及营养知识，提高健康水平，实在是一件不容忽视的大事。第四次中国居民营养与健康状况的调查结果，一方面反映了居民膳食质量

比十年以前有所改善，另一方面也显示了因膳食结构不合理而导致的营养不良和各种慢性病发生的实际情况。

在我国，仍有部分人群，特别是贫困地区居民存在着营养不良的现象。钙、铁、维生素A等营养素摄入不足是我国城乡居民普遍存在的问题。我国居民贫血患病率平均为15.2%，全国城乡人均钙摄入量仅为391毫克，相当于推荐摄入量的41%。在我国又有部分人群，由于营养失衡或营养过剩，造成相关慢性病发病率升高。营养失衡的表现是肥胖、超重和心血管病等。目前高血压患病率有较大幅度升高，成人高血压患病率为18.8%，估计全国现患此病人数有1.6亿之多。糖尿病患病率增加，成人糖尿病患病率为2.6%，估计全国糖尿病现患人数2000多万。血脂异常患病率高，成人血脂异常患病率为18.6%，估计全国血脂异常现患人数1.6亿。超重和肥胖患病率呈明显上升趋势，估计我国现有超重和肥胖人数分别为2亿和6000多万。大城市成人超重率与肥胖率分别高达30.0%和12.3%，儿童肥胖率已经达到8.1%。营养不良与营养失衡不仅直接威胁人类健康，而且会带来巨大的经济损失。

人体需要的营养物质有40多种，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水和膳食纤维。因此，只有通

过吃多种食物，才能达到合理膳食的要求。吃得科学合理，还应该考虑人们的饮食需要，依据中国总体食物资源情况，应该以植物性食物为主，动物性食物与植物性食物协调配合的原则，用现代营养科学知识来指导居民食物消费和调整居民食物结构，充分考虑不同地区、不同民族、不同人群的食物状况，逐步完善各自的食物结构。国内外的经验表明，在人均国民生产总值1000美元左右的时候，居民的食物结构正处于急剧变化的时期。因此，我国一方面要大力发展食物生产，以保障人民日益增长的食物需求；另一方面要大力改善和调整食物结构，尽快建立起适合中国国情、科学合理的国民膳食营养模式。

普及营养知识是件十分重要的工作。尽管人们对健康的追求越来越迫切，但要使广大人群得到科学的、合适的、易接受的营养知识并不是一件易事。出版一套权威的、通俗易懂的高级科普丛书则是营养知识普及的一项基础工作。2004年初，国家食物与营养咨询委员会将营养知识宣传普及作为年度重点工作，并确定编辑出版一套适合不同人群阅读的、具有较高权威性和科学性的食物营养丛书。

为了做好这套丛书的编辑出版工作，国家食物与营养咨询委员会组织了专门力量，由许世卫研究员担任主编，并邀

请有关方面的专家着手编写该丛书。在编辑出版工作中抓了几个重要环节，一是研究确定首批入选丛书的食物种类，选出大豆、番茄、胡萝卜、甘薯、蘑菇、大枣等6种食物；二是选择了年富力强的作者队伍，组织相关的农学、食品、营养、烹饪方面的专家共同协作完成；三是认真研究与把握丛书中的每一个知识点，力求丛书内容的准确性和科学性；四是把好文字质量关，为了普及这些食物的特点及营养知识，以便让人们接受掌握，本套丛书的编写专家在编写过程中进行了多次提纲审定、内容修改、结构推敲和文字润色的工作，重要知识点还经过了专家会议，集体研究把关定稿。这是农学、营养、烹饪等方面的专家共同精心编著、合力完成的一套丛书。

由国家食物与营养咨询委员会组织编写的《营养新思维丛书》终于面世了。这套丛书的问世，将会增加居民食物营养知识，丰富日常饮食的菜肴，对提高人民的身体健康产生积极的引导作用。

国家食物与营养咨询委员会主任
中国工程院院士

卢良恕

2005年4月28日

番茄主张

■ 番茄是当今

最受人们欢迎的蔬果之一。从

美洲到澳洲，从北欧到南非，全球每年

生产逾15亿吨新鲜番茄供应市场需求。■ 中国

栽种番茄始于清光绪年间，至20世纪60年代普及全

国。■ 丰富的番茄红素是番茄特具的神奇力量。它具有
高效抗氧化剂的特性，能够阻止自由基对身体的攻击，对
预防癌症、心脏病、血管硬化症、高血压症等有一定效果。

■ 番茄至少含有22种人体所需的营养成分，是一种可蔬可果
的理想食品。它更是爱美女士的仙果，常吃可护肤、美容又

瘦身。■ 当你走进菜园，观察到番茄美丽的黄花、翠绿的
复叶以及硕大的浆果时，真要惊叹一粒种子带来的无限

活力，从而体会：爱护生态环境，才能种植出营养充

足、没有公害的健康蔬果。■ 医学之父希波克

拉底说：“你的食物就是你的药方。” 以下

8 则“番茄主张”，告诉你吃番
茄的最好理由。

番茄营养成分表

(每100克含)

能量	19kcal
蛋白质	0.9g
脂肪	0.2g
碳水化合物	4.0g
膳食纤维	0.5g
胆固醇	—
维生素A	92μgRE
维生素B ₁	0.03mg
维生素B ₂	0.03mg
维生素C	19mg
维生素E	0.57mg
维生素PP	0.6mg
钙	10mg
磷	23mg
钾	163mg
钠	5.0mg
镁	9mg
铁	0.4mg
锌	0.13mg
硒	0.15μg
铜	0.06mg
锰	0.08mg

●营养分析:

①番茄红素是番茄最重要的营养物质，每100克可食部分含14毫克，在食物中居于首位。具有高效抗氧化特性，可阻止人体内的自由基对肌体的氧化作用，减缓衰老，降低动脉粥样硬化的产生，堪称血管清道夫，心脏的保护神。

②具有人体所需的多种营养成分。

③含有胡萝卜素，可保持皮肤弹性，防治小儿佝偻病，夜盲症和眼干燥症。

④所含的维生素B₁，有利于大脑发育，缓解脑细胞疲劳。

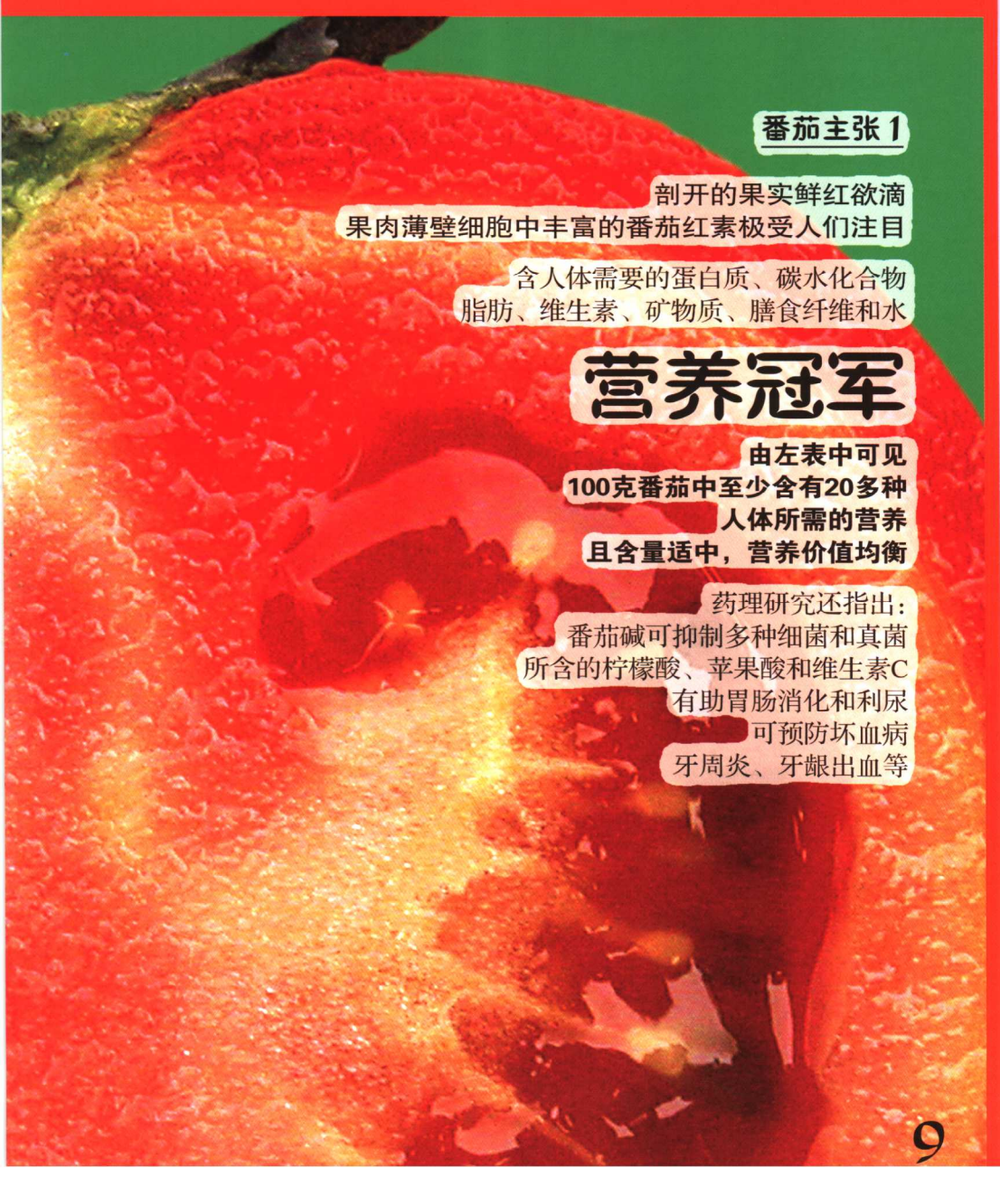
⑤维生素C的良好来源。每天吃两个番茄，即可满足人体正常的维生素C需要。

⑥含有钙、磷等有助小儿生长发育。

⑦某些品种番茄含钾量为钠的80倍，高钾低钠可降压，高血压患者经常食用番茄可调整血液中钾、钠比例。

●**注意：**未熟者含番茄碱高，而使人头昏、恶心、呕吐，不宜生食过多。

●**中医说：**性微寒，味甘酸，无毒，入肾、胃、肝三经，可生津止渴，健胃消食。



番茄主张 1

剖开的果实鲜红欲滴
果肉薄壁细胞中丰富的番茄红素极受人们注目

含人体需要的蛋白质、碳水化合物
脂肪、维生素、矿物质、膳食纤维和水

营养冠军

由左表中可见
100克番茄中至少含有20多种
人体所需的营养
且含量适中，营养价值均衡

药理研究还指出：
番茄碱可抑制多种细菌和真菌
所含的柠檬酸、苹果酸和维生素C
有助胃肠消化和利尿
可预防坏血病
牙周炎、牙龈出血等

蛋/豆/奶类营养

蛋/豆/奶营养成分表

(每100克含)

(鸡蛋) (豆腐) (酸奶)

能量	156kcal	81kcal	72kcal
蛋白质	14.4g	8.1g	2.5g
脂肪	6.4g	3.7g	2.7g
碳水化合物	5.6g	4.2g	9.3g
膳食纤维	—	0.4	—
胆固醇	1338mg	—	15mg
维生素A	199μgRE	—	26μgRE
维生素B ₁	0.13mg	0.04mg	0.03mg
维生素B ₂	0.32mg	0.03mg	0.15mg
维生素C	—	—	1mg
维生素E	2.29mg	2.71mg	0.12mg
维生素PP	0.2mg	0.2mg	0.2mg
钙	44mg	164mg	118mg
磷	182mg	119mg	85mg
钾	121mg	125mg	150m
钠	125.7mg	7.2mg	39.8mg
镁	11mg	27mg	12mg
铁	2.3mg	1.9mg	0.4mg
锌	1.01mg	1.11mg	0.53mg
硒	14.98μg	2.30μg	1.71μg
铜	0.07mg	0.27mg	0.03mg
锰	0.04mg	0.47mg	0.02mg

鸡蛋

●营养分析：①蛋清含丰富蛋白质，吸收率几乎达100%。②蛋黄脂肪，包括卵磷脂、甘油三酯和卵黄素，卵磷脂可促进肝细胞再生，增强肌体代谢和免疫功能。③含有维生素及钙、磷、铁，是婴幼儿铁的良好来源。●注意：①蛋黄含胆固醇较高，不要过量食用。②生食或过度加热有碍蛋白质吸收。●中医说：性平，味甘，无毒，可入心、肺、脾、胃、肾五经。



豆腐

●营养分析：①豆腐由大豆加工制成，含8种人体必需的氨基酸，吸收率可达95%左右。②脂肪中不饱和脂肪酸占87.7%，其中亚油酸能防止血管硬化，卵磷脂、脑磷脂和肌醇磷脂则为大脑、肝脏提供必需物质。③供给人体多种维生素和钙、磷、铁等。④异黄酮对心血管有保护作用，有类雌激素作用，可防乳癌。●中医说：性凉，味甘，无毒，入脾、胃、肾三经。



酸奶

●营养分析：①酸奶是牛奶的发酵品，含有大量乳酸菌，能使乳蛋白变得更易消化；能促进胃液分泌，增强消化功能。②含有8种人体必需的氨基酸，尤以植物食品缺乏的蛋氨酸和赖氨酸更为丰富。③碳水化合物为乳糖，在肠道中转化为乳酸，可抑制腐败菌生长。④胆固醇含量比肉、蛋类都低，含有胆碱，可抑制人体过多合成胆固醇。●中医说：性平，味酸甘，无毒，可入脾、肺、胃、大肠四经。





番茄主张2

美国科学家研究显示
男性每人每天食用60毫克番茄红素
3个月后，血液中胆固醇下降了14%

有害胆固醇的克星

专家建议
胆固醇高的人每天吃一些大蒜
可以降低血液中胆固醇含量
配合番茄食用效果更好
因为其中的有机酸
有助大蒜释放有效成分

蔬菜营养成分表-1

(每100克含)

	(生菜)	(甘蓝)	(青椒)	(土豆)
能量	13kcal	22kcal	22kcal	76kcal
蛋白质	1.3g	1.5g	1.0g	2g
脂肪	0.3g	0.2g	0.2g	0.2g
碳水化合物	2.0g	4.6g	5.4g	17.2g
膳食纤维	0.7g	1g	1.4g	0.7g
胆固醇	—	—	—	—
维生素A	298μgRE	12μgRE	57μgRE	5μgRE
维生素B ₁	0.03mg	0.03mg	0.03mg	0.08mg
维生素B ₂	0.06mg	0.03mg	0.03mg	0.04mg
维生素C	13mg	40mg	72mg	27mg
维生素E	1.02mg	0.05mg	0.55mg	0.34mg
维生素PP	0.4mg	0.4mg	0.9mg	1.1mg
钙	34mg	49mg	14mg	8mg
磷	27mg	26mg	20mg	40mg
钾	170mg	124mg	142mg	342mg
钠	32.8mg	27.2mg	3.3mg	2.7mg
镁	18mg	12mg	12mg	23mg
铁	0.9mg	0.6mg	0.8mg	0.8mg
锌	0.27mg	0.25mg	0.19mg	0.37mg
硒	1.15μg	0.96μg	0.38μg	0.78μg
铜	0.03mg	0.04mg	0.09mg	0.12mg
锰	0.13mg	0.18mg	0.12mg	0.14mg

番茄食谱

蔬菜类营养

生菜

●营养分析：①富含维生素，其中维生素A和维生素B的含量较高。②还有丰富的钙、磷、铁等矿物质。●中医说：性凉，味甘苦，入小肠、脾经，可通乳汁，消水肿。



甘蓝

●营养分析：①甘蓝富含叶酸，怀孕妇女、贫血患者宜多食用。②含有胡萝卜素，对皮肤有美容作用。③含有维生素B₁、B₂、C、E、K、U等。④含有多量的食物纤维、钙、铁等。●中医说：性平，味甘，入脾经，益心肾，健脾胃，促进消化和溃疡愈合。



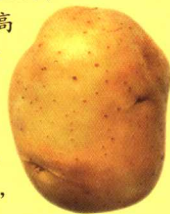
青椒

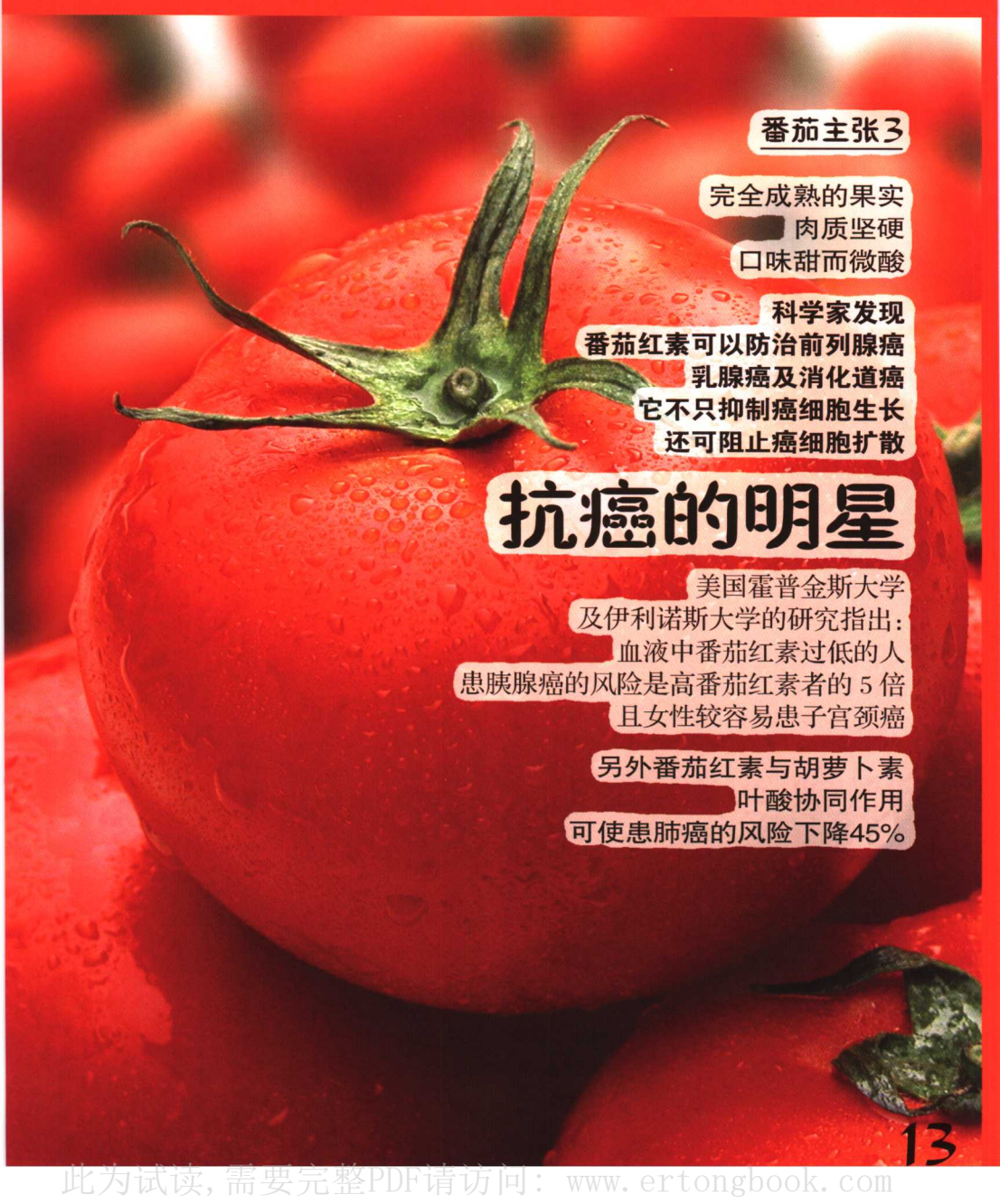
●营养分析：①含有丰富的维生素C、胡萝卜素和维生素B。②含有多量钙、磷、铁。③含有辣椒碱，能刺激唾液及胃液分泌，可健脾开胃；也适宜牙龈出血、血管脆弱者食用。●中医说：性热，味辛，入胃经。



土豆

●营养分析：①钠含量低而钾含量高，可促进体内多余钠排出，能防止高血压和保持心肌健康。②维生素和膳食纤维丰富，膳食纤维细腻对溃疡病有良好的治疗效果。●注意：土豆在发芽和皮色变绿、变紫时，龙葵素增多，不能再食用。●中医说：性平，味甘，有小毒，入胃、大肠二经。





番茄主张3

完全成熟的果实

肉质坚硬

口味甜而微酸

科学家发现

番茄红素可以防治前列腺癌

乳腺癌及消化道癌

它不只抑制癌细胞生长

还可阻止癌细胞扩散

抗癌的明星

美国霍普金斯大学

及伊利诺斯大学的研究指出：

血液中番茄红素过低的人

患胰腺癌的风险是高番茄红素者的5倍

且女性较容易患子宫颈癌

另外番茄红素与胡萝卜素

叶酸协同作用

可使患肺癌的风险下降45%