



美食新天地健康系列

周学武 主编

番茄美食



123

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

番茄美食 / 周学武主编. —北京: 农村读物出版社,
2004.3

(美食新天地健康系列)

ISBN 7-5048-4413-6

I. 番... II. 周... III. ①番茄—菜谱②番茄—饮料
IV. ① TS972.123 ② TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 011548 号

主 编 周学武

菜品制作 骆贤文 双 福 摄影 青岛双福摄影广告公司

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 李 娜 育向荣

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京瑞宝画中画印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/24

印 张 4

字 数 80 千

版 次 2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月北京第 1 次印刷

印 数 1~10 000 册

定 价 18.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

FANOTEMEISHI

番茄美食

周学武 ©主编



农村读物出版社

★ 推荐序 ★

爱上番茄的5大理由

没有谁会否认这样一个事实：百姓如今的餐桌上讲究的可绝不仅仅是色香味了，人们开口说营养，闭口谈健康，营养又健康的食品日益受人们的青睐。君不见，一本关于健康的小册子在数以百万计的人手上流传，健康和营养的观念已经深深地植入人心。

与此同时，健康食品也大行其道，倍受欢迎和宠爱。而一种外形美观、色泽艳丽的食物——番茄，仿佛健康小精灵一般，正在成为人们的餐桌新宠，待客佳肴。

那么，小小番茄为什么受到万千宠爱呢？这是因为，番茄的营养极为丰富，既可生吃又可熟食，是一身兼水果、蔬菜、药“三职”的食品。

营养丰富，食用方便 番茄营养丰富，每100克含钙10毫克、磷30毫克、铁0.4毫克、胡萝卜素0.31毫克、维生素A92、维生素B族0.66毫克、维生素C19毫克，并含有柠檬酸、苹果酸、果胶等，尤为特别的是，番茄中含有大量的番茄红素。

番茄营养如此丰富，而且食用方便。番茄做成的番茄酱可调味，为儿童所喜爱。番茄还可以用来当水果，四季食之均很适口。果汁一族更可以拿番茄做成美味番茄汁，炎炎夏日喝一杯冰凉适口的番茄汁，真的很爽！番茄可炒食和做汤，也可凉拌。如果你不知道番茄有哪些吃法，别急，本书来帮助你，保你爱上番茄，且百吃不厌！

保健本领强 你知道吗？小小番茄已被专家列为十大保健食品之首。小小番茄，含丰富的β—胡萝卜素、维生素C、维生素E、维生素B₆与钾等，能增强血管的柔韧性，可用于降血脂、降血糖，防止动脉粥样硬化，防治高血压、贫血、溃疡病、牙龈出血、萎缩性胃炎、肝炎、肝硬化、便秘、厌食等病症，还可预防老年性痴呆及衰老。哇，是不是让你目瞪口呆！

还有更吸引人的，番茄还是一种良好的减肥食品，肥胖者常吃番茄可减肥，但是瘦子也不要拒绝番茄，因为它能增强你的体质。

大大提高免疫力 曾肆虐一时的SARS使免疫力这个词变得非常醒目。人们更加关注如何提高自身的免疫力，急切地寻找提高免疫力的食品。

人体免疫力的高低受多种因素影响，其中营养因素起着十分重要的作用。

蛋白质是机体免疫防御功能的物质基础，参与免疫组织和器官的构成。含蛋白质较丰富的食物包括瘦肉、鱼

虾类、奶类、蛋类和豆类。

维生素A对于维持呼吸道和胃肠道黏膜的完整性及黏膜表面抗体的生成等具有重要作用,可以抵御致病菌的侵袭。维生素C为人体免疫系统所必需,具有抵御新病菌合成的作用。而番茄,就含有丰富的维生素A及维生素C,再与蛋白质丰富的食物结合食用,免疫力肯定会大大提高。

小小番茄能抗癌 科学研究表明,常吃番茄的人,患各种癌(尤其是胰腺癌、大肠癌、直肠癌、食道癌、口腔癌、乳癌)的机率都比较低。

番茄的防癌作用主要表现为以下几个方面:

番茄中的抗氧化剂——番茄红素,具有降低癌症发病率的作用。有资料表明,吃番茄同时添加水果、蔬菜,患癌的机率比较小。

番茄含有丰富的维生素C和维生素A,还含叶酸和钾等营养成分。维生素C和维生素A有助于降低患癌的机率,叶酸则能够预防心脏病和其他疾病。

番茄还含有许多对人体有益的混合物,这些混合物可以通过相互作用,产生对人体健康有益的效果。

吃番茄酱和番茄汁防癌效果会更好。由于这些均是浓缩食品,所含的番茄红素成分比生番茄高得多,有很好的防癌作用。

番茄还是美容师 番茄实在是一位面面俱到的好好先生,它被胖人所宠爱,又为瘦子所青睐,是免疫力低下人群的热宠,又是癌症患者的福音,如此种种以外,它还忘不了最青春热情的一群人——可爱美眉呢。

美眉们热爱番茄,因为番茄使她们更美。她们常常亲自动手用番茄做面膜,效果颇佳。

另外,番茄的汁液还可以帮助平衡皮肤的pH值。没错,不管是你是把它当做水果还是蔬菜,都可以从它的营养物质中汲取由内而外的呵护。

怎么样,没有想到小小的番茄是如此的面面俱到吧!

综上所述,番茄实在是一种果蔬药兼优的食品。朋友们,快快把健康使者——小小番茄带回家,让它成为你家的常客。当然,顺便把这本书带走吧,相信它会带给你惊喜的。

营养学家 李亦真



目 录



● 番茄甜橙汁	5	● 番茄肉丝汤	33	● 温拌双泥	65
● 番茄玫瑰汁	6	● 番茄鸡蛋汤	35	● 茄汁薯枣	67
● 番茄草莓汁	7	● 绿茶番茄汤	37	● 茄汁菜包	69
● 番茄甜饮	9	● 茄汁锅巴	39	● 茄汁熘虾仁	71
● 番茄菠萝汁	11	● 杂果酿番茄	41	● 茄汁土豆泥	73
● 番茄柠檬汁	13	● 番茄腰柳	43	● 茄汁鱼卷	75
● 番茄橘子汁	15	● 番茄松鼠鱼	45	● 金钱牛排	77
● 番茄西瓜汁	17	● 番茄牛肉菠菜汤	47	● 茄汁鱼片	79
● 番茄苹果汁	19	● 番茄牛肉	49	● 茄汁大虾	81
● 番茄西柚汁	21	● 番茄焖竹节虾	51	● 茄汁猪排	83
● 番茄葡萄汁	22	● 番茄蕨菜绣球	53	● 冰冻茄丁	85
● 番茄芹菜汁	23	● 番茄鸡蛋	55	● 茄汁牛肉饼	87
● 番茄洋葱芹菜汁	25	● 软炸番茄	57	● 番茄豆腐	89
● 番茄菠菜汁	27	● 锅塌番茄	59	● 番茄肉茸脆锅巴	91
● 番茄苹果芝麻蜜	29	● 番茄黄焖鸡块	61	● 茄汁鸡片	93
● 番茄汤	31	● 番茄花双拼	63	● 番茄黄焖牛肉	95



番茄甜橙汁



原 料:

番茄1个, 甜橙1个, 西芹2根。
盐少许, 冰片1~2片。

制 作:

① 番茄、甜橙洗净去皮, 切成小丁, 西芹洗净切丁。

② 将上述原料一起放入榨汁机中榨汁, 加入盐及冰片。

③ 用干净纱布滤过后, 倒入杯中即可饮用。

功 效:

本品含有丰富的维生素A、维生素B族及铁、钙等。长期饮用可消除疲劳, 并可增强肌肤光泽与弹性。



Drinks





番茄玫瑰汁



原 料:

西红柿1个、黄瓜1根, 鲜玫瑰、柠檬汁、蜂蜜各适量。

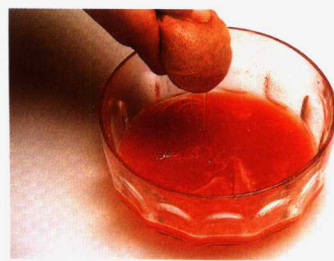
制 作:

① 西红柿去皮、籽, 鲜玫瑰花、黄瓜洗净。

② 将原料碾碎后过滤, 加入柠檬汁、蜂蜜即成。

功 效:

西红柿、黄瓜富含谷胱甘肽和维生素C, 能促进皮肤代谢, 使沉着的色素减退, 从而使肌肤细腻白嫩。



番茄草莓汁



原料:

番茄1个, 草莓100克, 柠檬半个, 凉开水1/4杯, 冰淇淋1小匙, 冰片1~2片。

制作:

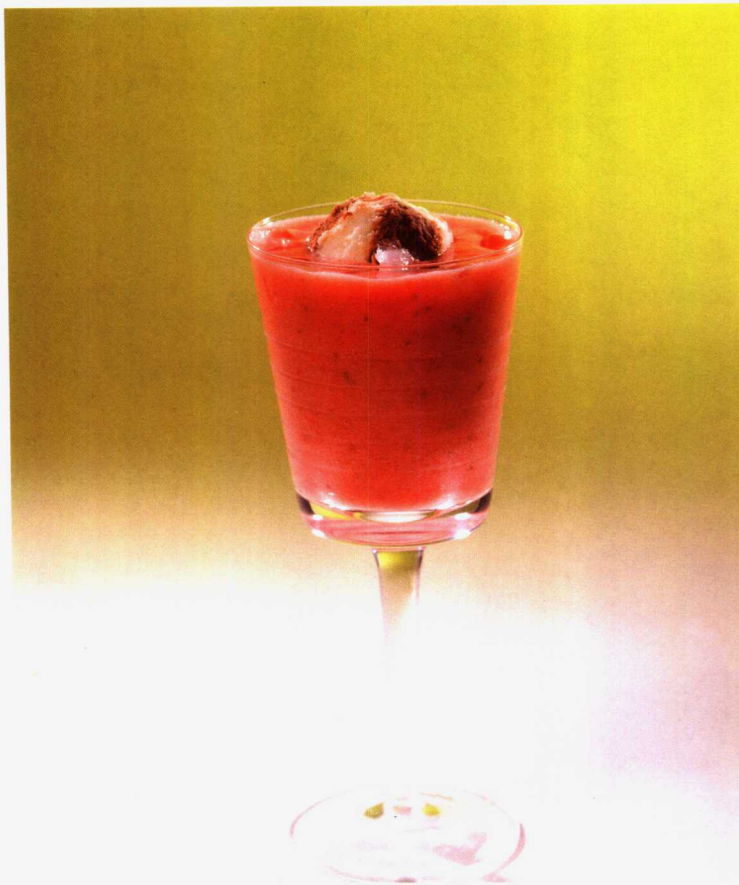
① 番茄洗净去皮去蒂, 草莓洗净去蒂, 柠檬洗净去皮, 全部切丁。

② 将原料及凉开水全部倒入榨汁器中榨汁。

③ 将榨好的果汁倒入杯中, 加冰片及冰淇淋即可饮用。

功效:

此款果汁中含有丰富的维生素C、维生素A, 并可预防黑斑、雀斑。



Drinks



番茄甜饮

原 料:

新鲜番茄数只, 白糖少许。

制 作:

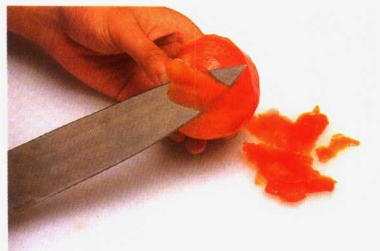
番茄洗净去皮、蒂, 切成小块, 投入榨汁器榨成汁后, 倒入杯中, 加少许白糖即可饮用。夏季加冰块, 口感更好。

功效:

消暑解渴, 润肤增白。适用于皮肤粗糙。

小 贴 士

番茄可生吃又可熟食。取成熟的西红柿做水果生吃时, 用温开水洗净, 剥去皮即可生吃, 酸甜可口, 生津止渴。熟食根据各人的口味或加上各种不同的配料, 做成各式菜肴。



Drinks



番茄菠萝汁

原 料:

番茄 1 个, 菠萝 2 个, 柠檬汁少许, 蜂蜜适量。

制 作:

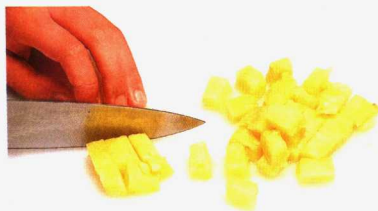
- ① 菠萝去皮、去硬心切成小块。
- ② 将上述原料放入榨汁器中榨成汁, 倒入杯中。
- ③ 加柠檬汁及蜂蜜调味饮用。

功效:

洁白肌肤, 细腻面容。可促进血液循环, 并对肩膀酸痛很有效。

小 贴 士

有些人使用激素来促进番茄生长。对于激素可以用简单的观察来判断: 如果番茄下部长得不是圆形, 而是很尖, 一般就是过分使用激素所致, 不要选购。



Drinks



番茄柠檬汁

原 料：

番茄 1 个，柠檬半个，冰片 1~2 片，盐、黑胡椒少许。

制 作：

① 番茄洗净后去皮去蒂，柠檬洗净去皮，切成小丁。

② 将原料放入榨汁器搅拌，将榨好的果汁倒入杯中，加盐、冰片、黑胡椒调味。

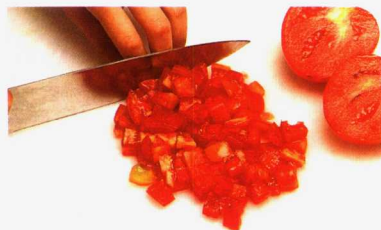
③ 夏季加入冰块口感更好。

功效：

番茄中含有丰富的维生素 A、维生素 C、钾、果胶等。

小 贴 士

经常发生牙龈出血或皮下出血的患者，吃番茄有助于改善症状，有人把番茄称为“血管的卫士”一点不为过。番茄所含的苹果酸和柠檬酸，还有助于胃液对脂肪及蛋白质的消化。



Drinks



番茄橘子汁

原 料:

番茄 3 个 (中等大小), 橘子 2 个 (中等大小)。

制 作:

① 番茄洗净, 去皮, 去蒂, 切成均匀小块。

② 橘子洗净去皮, 掰成瓣。

③ 将上述原料混合放入榨汁器中榨汁即可。

功效:

含有丰富的维生素 C, 可增强机体免疫力。

Drinks

