

健康美味系列

多吃番茄



梁琼白 著



中国纺织出版社



序

番茄是现今最当红的蔬菜，说它是水果也不为过，因为很多人常常把它当水果吃，尤其经过营养专家一宣布，番茄的营养价值更加为消费大众奉为圭臬，其实番茄一直是最好的营养摄取来源，无论是把它当蔬菜还是水果食用。



Tomato Tomato Tomato Tomato Tomato Tomato

Tomato





我自己对番茄并没有那么疯狂的喜好，甚至不喜欢把它当水果生吃，是在众多水果中少数不会主动想吃的那种，但是我非常喜欢用番茄做菜，尤其在没有使用高汤或材料本身的味道很素淡的时候，只要加入番茄立刻可以改观，有些味精广告常说他们的味精可以使清水变鸡汤，其实那只是人工甘味而已，如果做菜的人懂得利用番茄，那才是来自天然的鲜美。

除了洗干净马上就可以生吃之外，打果汁、打冰沙、做匹萨、夹蜜饯，利用番茄变化的不同口味，可以满足当零食的简便，而将番茄入菜，更有丰富的变化，本书提供的食谱可以让喜欢番茄的朋友品尝番茄料理的多变与美味，你会发现番茄真的很好用。

梁耀白

Tomato Tomato Tomato Tomato Tomato Tomato



目录

- 6 公开番茄秘密档案
- 7 多吃番茄 少看医生
- 8 火红番茄 爱美人士最爱
- 10 神奇的番茄红素
- 12 番茄家族成员介绍
- 16 番茄·橄榄油·大蒜·洋葱
四大美食天王吃出健康
- 17 番茄选购&保存
- 17 吃番茄注意事项
- 18 番茄去皮法
- 19 番茄去籽法
- 20 番茄酱自制法



菜肴类

- 23 鲜茄牛肉
- 24 番茄烧豆腐
- 26 番茄炒蛋
- 27 菠菜炒番茄
- 28 鲜茄烩肉丸
- 30 西芹番茄鸡
- 31 镶番茄
- 32 番茄明虾
- 34 茄汁猪排
- 36 小白菜炒番茄
- 37 番茄酸辣虾
- 38 茄汁咕噜肉
- 40 茄汁鱼片
- 42 焗烤番茄
- 43 番茄拌鲜鱿
- 44 茄汁虾仁
- 46 茄汁牛腩
- 48 鲜茄素四宝

面饭类



- 51 茄汁肉酱面
- 52 番茄蛤蜊面
- 54 番茄匹萨
- 55 番茄烩饭
- 56 番茄面疙瘩
- 58 番茄馅饺子
- 60 茄汁蛋包饭
- 61 中式番茄面

汤类



- 63 罗宋汤
- 64 番茄豆腐汤
- 65 番茄排骨汤
- 66 番茄蛋花汤
- 67 法式番茄浓汤
- 68 番茄牛尾汤
- 70 海鲜番茄汤
- 71 番茄鱼头汤

- 72 番茄山药汤
- 73 番茄肉片汤



小菜·饮料类

- 75 梅香番茄
- 76 姜汁番茄
- 77 迷迭香番茄
- 78 蜜饯番茄
- 79 番茄沙拉
- 80 番茄果菜汁&番茄汁
- 82 番茄冰沙&番茄果冻

单位换算

1杯=240毫升=16大匙
1大匙=15毫升=3茶匙
1茶匙=5毫升
半茶匙=2.5毫升
1/4茶匙=1.25毫升
面粉1杯=120克
细砂糖1杯=200克
色拉油1杯=227克

烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。

公开番茄秘密档案

[身世]

番茄 (Tomato), 学名 *Lycopersicon esculentum* mill, 属茄科、番茄属, 为1~2年生植物, 别名“西红柿”、“番李子”、“洋柿子”等, 原产于南美洲安第斯山区和峡谷地带, 由于其具有鲜艳的外表, 被误认为是有毒物, 因此有“热情毒药”的俗称; 另外也有人认为番茄具有催情的功效, 所以又给予它一个浪漫的别称——爱情苹果 (Love apple)。

番茄于16世纪传入欧洲, 始作观赏栽培, 18世纪下半叶才始作为蔬菜食用, 约在明代万历年间传至我国, 大量种植只有六七十年历史, 但发展很快, 目前已成为我国南北各地一种主要的蔬菜和水果, 据不完全统计, 全国番茄栽培面积为33.3万公顷 (500万亩) 左右, 是蔬菜作物中的后起之秀。如今番茄也是全球种植最广泛、消费最多的蔬菜作物之一。

一般而言, 番茄的用途大致可分为生、煮食用及加工用两种, 生、煮食用品种的特性为果皮薄、水分多、味道甜酸适中, 而用于加工的品种, 其特性是果皮厚、水分较少, 适合用来制造果酱、果汁和蜜饯等加工食品。

给我一个“爱情苹果”



多吃番茄 少看医生

[营养]

西方有一句谚语：“番茄红了，医生的脸绿了。”用来形容番茄含有非常丰富的营养成分，而且近年来也有越来越多的医学研究报告指出，番茄所含的高营养成分对于促进人体健康的确有非常好的功效。

番茄的主要成分除了一般人熟知的热门抗癌尖兵番茄红素之外，还含有维生素A和维生素C，以及维生素B₁、维生素B₂、维生素B₃、维生素B₆、维生素P、糖类、纤维素、β-胡萝卜素、有机酸、钾、钙、磷和蛋白质等多种养分，能预防癌症、动脉硬化、贫血、肝病及肠胃病等疾病，同时还兼具消暑清热的作用，可以改善消化不良、食欲不振、口干舌燥等症状。

同时，番茄因为含有丰富的钾，具有降血压的功效，因此非常适合高血压病患者食用，不过因为市售的番茄汁或番茄酱等加工产品可能添加了不少的钠盐，所以高血压病患者要达到降血压的功效，最好还是食用新鲜的番茄。

另外，因为番茄所含的维生素C，比起其他同类蔬果要高，对于治疗口角炎很有帮助，再加上其所含的维生素C在煮制过程较不易被破坏，所以只要不煮过久，熟食番茄也可以比烹调其他蔬菜摄取到更多的维生素C。

拥有这么丰富的营养和功效，难怪番茄会成为健康的最新代言水果呢！



健康新宠儿 红到不行 Tomato



火红番茄 爱美人士最爱

[美容瘦身]

番茄在美容上的功效，也被爱美人士广为流传。番茄含有丰富的维生素A和维生素C，具有洁肤美白的效果，另外还有一种特殊成分——谷胱甘肽（Glutathione），可以防止色素沉着，并淡化斑点。

除了直接食用之外，还可以将番茄制成面膜，用来敷脸和手脚，由内而外，双管齐下，可以让肌肤变得白皙细腻。

* 番茄蜂蜜面膜

将半成熟的番茄和适量蜂蜜混合后捣成泥状，敷于脸、颈部、手掌、手臂等处，约20分钟后再用清水洗净。



效果一级棒

* 番茄面膜

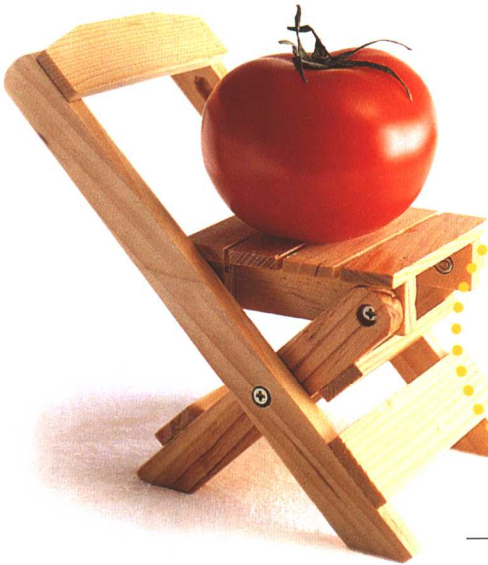


将番茄切成薄片，敷在脸上，再用另外几片番茄按摩皮肤，待15分钟后以温水洗净。

用番茄美容可说是中外皆同，美国佛罗里达州最近盛行一种番茄浴。当地居民将番茄汁加入少量酒精、硼酸，搅拌均匀后倒入温水的浴池中，浸泡约25分钟，长期下来便可以达到红润肌肤的效果。

除此之外，番茄也是流行的减肥圣品，打成果汁饮用，热量也较一般市售的糖类饮料低，因此，若是想减肥又难以抗拒冷饮魅力，不妨来杯健康的自制番茄汁，既可补充营养又可兼顾苗条身材。而最近被吹捧为具有神奇减肥功效的黄番茄，其所含的营养成分在番茄家族中算是最底的，其实和吃红番茄的减肥效果是差不多的，所以想减肥的人倒不如吃红番茄，还可以摄取到更多的营养，何乐而不为呢？





神奇的番茄红素

防癌·抗老化

[健康]

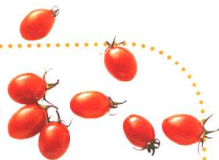
在媒体的大力推广下，番茄所含的营养成分——番茄红素（Lycopene），正在掀起一波健康狂潮，许多餐厅纷纷推出以番茄为主角的餐点，而番茄汁也是厂商们大力倾销的热门商品。

事实上，的确已有许多医学研究报告的数据指出，番茄对于前列腺癌、肺癌、胃癌、口腔癌、乳腺癌等癌症有预防的功效，而流行病学的调查发现，意大利男性因为常吃番茄，所以使得意大利成为欧洲前列腺肿大、前列腺癌发生率最低的国家。

番茄红素是一种类胡萝卜素，具有极高的抗氧化作用，主要功效是抑制、清除人体内的自由基，因为自由基是人体老化及疾病的元凶，而番茄红素可以避免自由基伤害细胞，同时还可降低体内低密度脂蛋白（LDL，坏胆固醇）的含量，保护心血管系统的功能，降低罹患心脏病、高血压病等心血管疾病的几率。此外，番茄红素对于养颜美容和治疗男性不孕症也有功效。

除了番茄之外，西瓜、木瓜、红色葡萄柚等水果中也含有番茄红素，不过仍以番茄的含量为最高；而番茄当中颜色越红的番茄，番茄红素的含量也越高。

* 那么，要如何食用番茄才能摄取到最多的**番茄红素**呢？

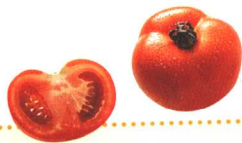


1 **加热**：加热可破坏番茄的细胞壁，使番茄红素较容易被释放出来，也更容易被人体吸收利用。不过若是想要摄取维生素C，则以生食较佳。

2 **切碎**：将番茄切碎，可使存在于细胞壁内的番茄红素较易释放出来。

3 **与橄榄油一起烹调**：番茄红素为脂溶性，和油脂一起烹调，可以提高小肠黏膜对番茄红素的吸收率。而在各种油脂中，又以橄榄油为最佳，因为橄榄油含有多种不饱和脂肪酸，对健康有益，也可增添菜肴风味。

4 **食用罐装番茄或番茄酱**：一般生食的番茄，在外皮10%~30%呈红色或粉红色时就被采收，而加工用的品种则在90%红熟时才采收，因此番茄加工制品中所含的番茄红素比较多；番茄酱是经加工浓缩而制成的，其所含的番茄红素为等重新鲜番茄的3~5倍，不过因为大部分市售番茄酱都含有钠盐，高血压病患者必须要谨慎使用。



[实用资讯]

番茄家族 成员介绍

番茄是可以直接生吃的蔬菜，所以即使完全不加热也可以切片当沙拉，甚至蘸上佐料当菜吃也可以，不过，经过加热后的番茄更别有一番风味，无论味道或营养都比生吃更丰富，因此将番茄入菜，无论中式还是西式料理，都是食客耳熟能详的美味。

特色 · 吃法情报

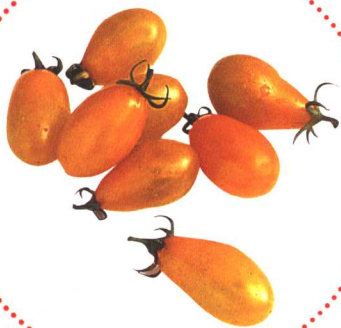
大番茄

俗称西红柿，是最常见的一种，未成熟前呈青绿色，蒂头黑绿，随着成熟度的增加，果肉会逐渐转红，质地也慢慢变软。

特色/适合食用法：一年四季都能买得到，价格较稳定。含水分高，酸中带甜，适合做菜，但是果瓢较多，对需要去籽的菜肴来说比较麻烦。



黄番茄



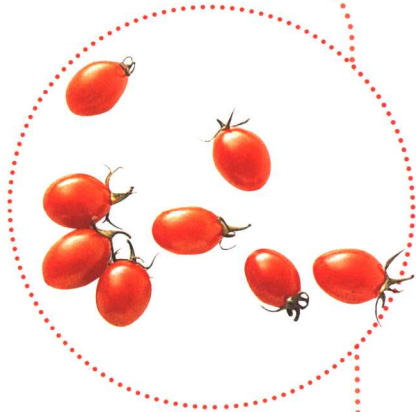
外形像圣女果，但颜色是黄的，也是近年引进的新品种，由于产量不大，加上媒体炒作，夸大减肥功效，因此价格居高不下。

特色/适合食用法：外形特别，适合当水果食用，个体不大，清洗及携带都很方便。

小圣女果

个体比圣女果更小，味道更甜，价格更便宜，但是只适合当水果吃，很少用来做菜，果皮很厚，即使打果汁也比较粗糙。

特色/适合食用法：产量大，四季都有，物美价廉，一口一粒，是最方便的休闲零食。



圣女果

个体较小，价格大众化，一般都用来当水果吃，东南亚一带也用它入菜、煮汤，但都是时间较短的烹调。

特色/适合食用法：水分与果肉分布平均，酸甜适中，价格便宜，用于配菜一切两半，非常方便，打果汁、冰沙时洗净放入即可，色泽也很诱人。



樱桃番茄

特色：肉细、汁多、味甜。

适合食用法：生食。



金黄番茄

特色：皮薄肉细、汁多、维生素C含量高。

适合食用法：生食。





番茄·橄榄油·大蒜·洋葱

四大美食天王吃出健康

说到烹调番茄的好搭档，莫过于橄榄油、大蒜和洋葱了。而这几种口味十分相配的食材，正是地中海饮食的主角之一。所谓的“地中海饮食”，泛指法国、希腊、西班牙和意大利南部等位于地中海沿岸国家，以蔬菜、水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主的饮食风格。地中海饮食的风格非常符合健康养生的原则，“低脂、高纤维、高维生素”的饮食特色，也十分受医生、营养师等专业医学人士所推崇。

[食用法]

橄榄油依纯度可分为六级，其中以纯度最高的“特级初榨橄榄油” (Extra virgin olive oil) 最佳，它是以冷压缩的方式萃取，不会破坏其营养成分。橄榄油含有多种不饱和脂肪酸，和番茄一样可以降低人体内的低密度脂蛋白 (LDL，坏胆固醇) 含量，并减少其氧化现象，可以有效预防心血管疾病。

而大蒜除了可以降低胆固醇、抗癌之外，还能促进新陈代谢和血液循环，抑制、杀死细菌和病毒，提高身体免疫力，防止老化。洋葱则含有黄酮类物质，这种化合物能对抗自由基，抑制癌细胞和对抗致癌因子，也能降低心脏病及心肌梗死的发病率；洋葱还含有植物杀菌素，对葡萄球菌、大肠杆菌、链球菌等均有抑制、杀菌作用。

所以，经常食用番茄、橄榄油、大蒜和洋葱等地中海烹调食材，可以给健康加分，越吃越健康！



番茄选购&保存

购买番茄时要选择外形完整、圆润饱满、颜色鲜红、无外伤受损及萎缩者，同时，外皮有弹性、握起来有分量，也是选购时可以参考的依据。越成熟的番茄，营养含量越高，滋味也越香甜。

购买回来的成熟番茄可以装入保鲜袋内，再放置于冰箱冷藏，约可保存1周；而尚未熟透的番茄放在常温下保存（12~14℃，可保存2~4周），待其慢慢成熟至红色时即可食用。

吃番茄注意事项

吃番茄对人体健康有这么多的好处，值得大力宣扬！不过在食用的时候还是有一些事情必须注意，如番茄属性偏凉，有胃酸过多、胃痛、消化不良、胃胀打嗝等肠胃虚寒症状的人不适合吃太多，并且不要空腹食用，因为空腹吃太多生番茄容易使胃酸产生化学变化，造成胃的不适症状，所以最好在饭中或饭后食用生番茄。

同时，有手脚冰冷等现象的虚寒体质者，以及月经期的女性也不要生吃过多的番茄，最好能先烹调后再食用，比较健康。还有一点必须注意的是，未成熟的青色番茄含有较多的氯，食用过多可能会造成身体的不适，如头痛、头晕等，所以最好食用成熟的红番茄，也可以摄取到较多的营养素。

