

晚间西红柿减肥 美人食谱

[日] 唐泽明 古谷雅慧 著
烟雨 译

爱上西红柿，美容、减肥，治疗失眠，预防癌症！

50种西红柿美人食谱大公开！
完全吸收红色所隐藏的番茄红素！

收集了120%西红柿的TOMATO BOOK!!!



断然西红柿！绝对西红柿！

I ♥ Tomato!

浙江科学技术出版社



唐泽明（西红柿研究家，大学讲师）

西红柿研究家，大学讲师。超爱西红柿，一天要吃3个以上的西红柿，喝1升左右的番茄汁。享受着每日都有西红柿的美好时光。保持身高178厘米，体重55公斤的“健康·苗条·美肤”的完美身材，自称是“日本第一的西红柿博士”。借助番茄红素的伟大力量，担任大学讲师的同时，还在各种研习会上发表演讲，宣传西红柿的美味与伟大。身为一名西红柿传道士，为爱好西红柿的同仁开办了一个“西红柿学院”。唐泽明曾参加过西班牙的西红柿节，每年在日本国内举办西红柿大会、食育研习会、亲子教室等。参与西红柿有关的电视节目超过40次，其中包括“尽情尽兴！TV”（NTV）、“TV冠军”（东京电视）等节目。著有《晚间西红柿减肥》，《晚间西红柿减肥2：美人食谱》，《番茄汁减肥食谱》等多部著作。

官方网站：<http://akira-dream.com/tomato>



古谷正江（料理研究家，饮食空间协调者）

古谷正江，料理研究家，饮食空间协调者，以日本及西洋的料理和点心为主，在砂糖装饰、礼仪饭桌等饮食文化的世界中广泛学习。一边担任大型企业的料理教室、活动、讨论会等的讲师，一边在横滨市主办“玛莎女士烹饪艺术工作室”。除此之外，她还积极参与食品公司的菜品开发，在电视、杂志等媒体上进行原创料理的介绍。

图书在版编目（CIP）数据

晚间西红柿减肥2：美人食谱/（日）唐泽明，古谷正江著；

烟雨译。——杭州：浙江科学技术出版社，2009.9

ISBN 978-7-5341-3534-7

I. 晚… II. ①唐… ②古… ③烟… III. 减肥—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第159639号

著作权合同登记号 图字：11-2009-82号

Tomato no chikara © 2008 by Akira Karasawa & Masae Furutani

Original Japanese edition published in 2008 by Nitto Shoin Honsha

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

书 名 晚间西红柿减肥2：美人食谱

著 者 （日）唐泽明 古谷正江

译 者 烟 雨

出 版 发 行 浙江科学技术出版社

地址：杭州市体育场路347号 邮政编码：310006

联系电话：0571-85170300-61704

E-mail:sd@zkpress.com

排 版 烟雨

印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 787×1092 1/32

印 张 4

字 数 160千

版 次 2009年9月第1版 2009年9月第1次

印 数 20000

书 号 ISBN 978-7-5341-3534-7

定 价 22.00元

版权所有 翻版必究

（本书出现倒装、缺页等印装质量问题，本社负责调换）

责任编辑 宋东

封面设计 烟雨

晚间西红柿减肥2

美人食谱



[日] 唐泽明 古谷正江 著
烟雨 译



浙江科学技术出版社

L e t ' s

美人都喜欢
吃西红柿。



吃了西红柿，
美人更美。

皮肤滑溜溜。



T O M A T O

E n j o y

经常听到有人这样说，
“我不喜欢西红柿的味道……”
“我不喜欢西红柿像果冻状的部分！”
但是，你知道西红柿是“超级食品”吗？

西红柿所含有的丰富的营养素
有很多神奇的力量，
如预防疾病、保持身体健康、
减肥、美容 & 打造美丽肌肤、
消除宿醉等。

西红柿是一种可以让我们由内而外变得健康、变得 HAPPY 的食品！

这样的“西红柿魔力”让我们的每一天都能过得活力四射。

如果了解了西红柿所具有的众多神奇力量和
丰富多样的西红柿料理，
相信每个人都会“大大喜欢上西红柿”的！



那么，就让我们来品味
各种各样好吃的西红柿料理吧！

唐泽明

W o r l d !

目录



Chapter 1 西红柿的基本 1、2、3！

- 8 西红柿之介绍
- 9 “西红柿”名字的由来
- 10 西红柿的世界航海记
- 12 西红柿的悲惨过去
- 13 所谓的“有毒说”是？
- 14 西红柿的分类-颜色分类、大小分类！
- 16 西红柿种类
- 20 西班牙西红柿节
- 22 西红柿的各种排名

Chapter 2 西红柿的力量大公开！

- 24 西红柿的营养成分
- 26 西红柿可以预防生活习惯病！
- 28 西红柿可以预防癌症！
- 29 西红柿可以增进食欲！
- 30 西红柿让身材变苗条！
- 32 西红柿让皮肤变得滑溜溜！
- 34 西红柿让你每天畅快、没有便秘！
- 36 西红柿让你摆脱宿醉！
- 38 西红柿的红色力量

Chapter 3 每天都想做！50 种西红柿美人食谱

- 40 好吃的西红柿的鉴别方法
- 41 西红柿的保存方法
- 42 西红柿的剥皮方法
- 43 煮熟的西红柿番茄红素更多！

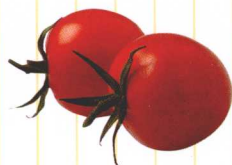
西红柿迷你开胃菜

- 45 西红柿煮圆白菜
- 46 抹西红柿干
- 47 西红柿干抹烤面包
- 48 西红柿拌毛豆
- 49 白拌迷你西红柿
- 51 西红柿金枪鱼鞑靼
- 52 西红柿的和式腌菜
- 53 西红柿干豆腐糊
- 55 羊栖菜煮西红柿
- 56 番茄汁也可以做开胃菜！西红柿沙拉

超喜欢！西红柿主菜

- 59 鲜鳕鱼西红柿味噌烧
- 61 西红柿炸肉卷
- 63 麻婆西红柿
- 64 白肉鱼番茄沙司餐馆风
- 65 西红柿煮青鱼
- 67 烤西红柿茄子
- 69 西红柿蜡烛烧卖
- 70 西红柿辣煮鸡肉
- 71 迷你西红柿奶酪天妇罗
- 72 番茄沙司也可以做主菜！西红柿味炸肉饼





美味的西红柿主食

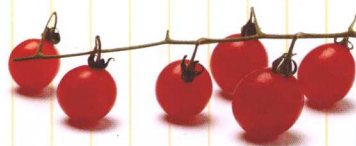
- 75 粽子卷西红柿饭
- 76 西红柿意大利冷面
- 77 西红柿炒饭
- 79 西红柿干烤面包
- 80 西红柿麻辣味噌乌冬面
- 81 西红柿菜粥
- 83 西红柿饼
- 85 煎野泽菜包
- 86 西红柿夏季咖喱
- 89 简单的西红柿面包
- 91 西红柿手擀面
- 93 番茄沙司配墨鱼饭
- 94 番茄泥也可以做主食! 民族风味饭

甜美幸福的西红柿甜品

- 111 西红柿浆果
- 112 西红柿烤布丁
- 113 西红柿果酱
- 115 西红柿可丽饼
- 117 西红柿水晶包
- 118 红白白玉甜品
- 119 西红柿豆奶果冻
- 121 蒸奶酪蛋糕
- 122 番茄酱也可以做甜品!
西红柿黄油蛋糕

西红柿汤 & 火锅

- 97 西红柿杂烩
- 98 西红柿冷汤
- 99 迷你西红柿和小洋葱早餐汤
- 100 西红柿海鲜火锅
- 102 西红柿余鱼丸子汤
- 103 西红柿酸辣汤
- 105 西红柿豆奶冷汁
- 107 西红柿韩式火锅
- 108 用西红柿厨具来做菜!



- 124 品尝自己种的西红柿啦!
- 126 绝对推荐! 番茄汁
- 127 西红柿博士推荐的番茄沙司

*菜谱说明

如果没有特别表示,材料都是两人份的。
大匙是 15 毫升、小匙是 5 毫升,
1 杯是 200 毫升(1 杯米是指 180 毫升的米杯装的米)。
材料中的“酱油”是浓酱油,
“和式汤汁”是最好的汤汁。
微波炉加热:以 500W 微波炉为基准,如果您用的微波炉大于或小于 500W,可以相应地增减。



神奇的红柿世界



开始啦!!





西红柿的基本 1、2、3！

从看似了解却并不了解的
西红柿之介绍到
西班牙西红柿节！

西红柿之介绍



介绍我们身边的蔬菜
“西红柿”的基本信息！
原产地是哪？适合什么时候吃？

学名

Solanum Lycopersicum

英文名

中文名

Tomato 西红柿、番茄

西红柿的种类丰富， 不计其数！

以我们熟知的“桃太郎”为首，西红柿的品种非常丰富！可以说颜色、大小、味道、做菜用、生食用等由品种改良而产生的种类有数千种！日本现在已登记的西红柿种类大约有 100 多种。

不只夏季可以吃， 1 年四季都可以吃！

以前，西红柿是夏季蔬菜的代表。但是现在 2/3 的西红柿都是大棚栽培的，所以一年四季都可以吃到。虽然这样，但是品种不同，其各自好吃的时期也不同，所以也要选择符合时令的品种食用。

西红柿本来是哪个国家的蔬菜？

据说西红柿的原产地是耸立在南美的秘鲁和厄瓜多尔等国家的安第斯山的高原地带。高地的干燥、冷、凉的土地是西红柿的诞生地。世界上被发现的 9 种原种西红柿中，有 8 种都是生长在这个地带的。

亲戚是茄子、青椒、辣椒！

西红柿属于茄科的茄属。其亲戚是青椒和辣椒、土豆和酸浆（红姑娘）等。但是西红柿加入茄属却是最近才发生的事情。实际上在以前的很长时间内，它都属于独自的西红柿属。经过各种各样的研究后，在 1990 年被划分到了茄属。

“西红柿”名字的由来

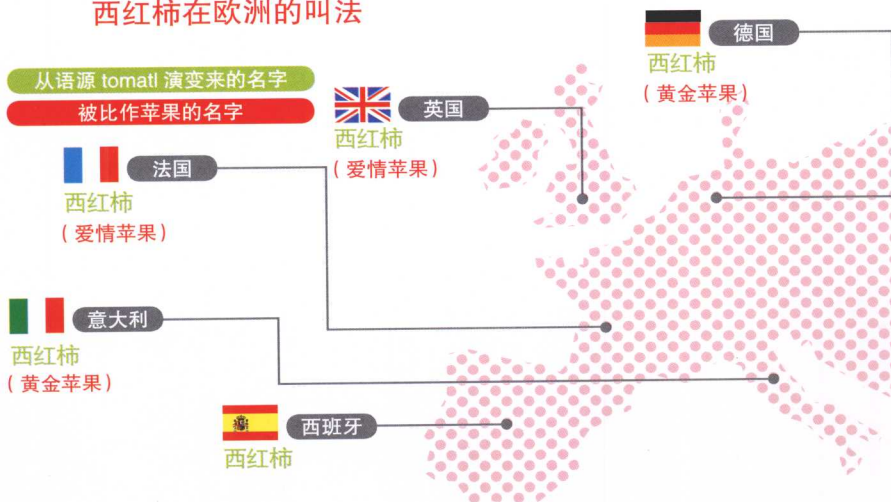
语源是酸浆？

据说 tomato 的语源是在美洲中部流行的阿兹特克帝国语言——纳瓦特语 “tomatl (膨胀的果实的意思)”。本来 tomatl 是表示食用酸浆的词汇。因为西红柿和酸浆的形状很相似，所以就用了同样的名字来称呼它了。

学名的意义是什么？

Solanum 是茄属的意思，lycopersicum 是狼桃的意思。但是究竟为什么会把狼和桃联系在一起呢？有一种说法是，被比喻成狼是因为它在地高自生力很顽强，或者是因为它有毒 (P12)。另一方面，西红柿被比作桃子的理由到现在还是个谜。

西红柿在欧洲的叫法



西红柿是爱情的象征？西红柿是苹果？

在欧洲，西红柿除了从西红柿的语源 tomatl 演变来的名字之外，还被称作“爱情苹果”和“黄金苹果”。黄金可以让人想到黄色的西红柿，可是爱情和苹果是怎么回事呢？西红柿被称作苹果的背景或许是因为欧洲人对苹果有着很深的感情（在希腊神

话和圣经中出现的果实）。与爱情相联系的理由是西红柿被认为是具有催情效果的植物，与“曼陀罗”相似。另外，西红柿的红色光滑圆润的形状，也让人们感觉是爱情的形状。

西红柿的世界航海记

西红柿来日本之前

航海记



1 从安第斯山到欧洲

西红柿曾经在被发现后很长一段时间里，都被认为是有毒的。澄清有毒的嫌疑，成为受欢迎的蔬菜进而在世界各国被食用经历了漫长的时间。

西红柿从诞生地安第斯山脉传到美洲中部是在有史以前。经过漫长的时期，在 10 世纪左右终于在墨西哥栽培。

传到欧洲是在 16 世纪大航海时代。由登陆到墨西哥的西班牙冒险家将西红柿带回去的。但是，这时西红柿仍然被当成是有毒不能食用的东西，很长时间都被当做观赏植物种植。开始食用是当时在饱受饥饿侵袭的意大利，人们为了抵御饥饿而开始食用的。西红柿获得了没有毒，而且很好吃的好评。从那以后，西红柿迅速普及，尤其在意大利料理中更是不可缺少的原料。



20 世纪，经过品种改良的优质西红柿从美国传到日本。

传到西班牙后，又传到意大利、法国、英国、葡萄牙。

从中国传到日本

中国

日本

从葡萄牙到亚洲

航海记

2

从欧洲到日本

西红柿登陆到日本是在 17 世纪的江户时代。从葡萄牙被带到亚洲的西红柿经由中国传到了日本。在中国被称作“西红柿”的西红柿，在日本当时的书籍中也被记载为“柿”。西红柿被食用是从江户时代的末期开始的。当时，居住在日本的外国人要求进行栽培、用于食用。日本人开始吃西红柿是明治时代以

后的事情，但不是生吃而是用于制作香辛料，后来就慢慢地变成大众化的食品，西红柿真正被食用是从昭和时期开始的。随着战后的欧美化浪潮，西餐热也随之来到，西红柿也进行了品种改良，更便于生吃，由此开始广泛普及。

西红柿的悲惨过去

西红柿的辛酸



西红柿不能吃？

不知道为什么西红柿经常被悲惨地认为是“有毒”的。每次通过大陆传到各个国家时总会有一段时间会被怀疑有毒，不被当做食用蔬菜，只能做观赏用。但是，为什么当时的人们会认为又红又圆又光滑、看起来很可爱的西红柿有毒呢？

这个谜的谜底与“曼陀罗”有着很大的关系。曼陀罗与西红柿同属于茄科，是一种危险度很高的植物。花和果实与其很相似的西红柿，也被认为是曼陀罗的一种！根的形状是“人形”的曼陀罗，有着这样的传言，“拔出它就会给世人带来恐怖的悲鸣，听到悲鸣的人就会死去。”从欧洲古代开始就被认为是不祥的东西。因为与曼陀罗相似，所以西红柿就被贴上了

有毒植物的标签。虽然它实际上根本就没有毒，而且还拥有许多丰富的营养，是一种好处多多的食物……西红柿的过去真的是非常凄惨。



所谓的“有毒说”是？

西红柿武勇传



吃西红柿的人是英雄？

有毒植物西红柿作为美味的蔬菜被食用的契机，每个国家都各不相同。有为了抵御饥饿而开始吃的，其中也有为了证明自己的勇气和西红柿是无害的而表演吃西红柿的人！

18 世纪西红柿在欧洲已经被广泛食用。但是，在北美却一度被拒绝。有一天，有一个男子事先告诉大家，

“我要在你们面前吃有毒的西红柿给你们看！”这个男子是个大地主，担任州农业委员会委员，所以他希望能够证明西红柿的无害继而在自己所居住的沙地上也能种植西红柿。得到消息，很多民众都聚集而来观看，在这些民众的面前，他很快就吃完了西红柿。看到他什么异常都没有，很多人都惊讶地失了神。以美国为首，世界各国都有很多类似的“西红柿武勇传”。现在我们看来是笑话，但是在当时大家视西红柿为洪水猛兽，第一个吃西红柿的人也称得上是英雄了。



西红柿的分类

颜色分类、大小分类！

西红柿的种类很多。这里按照颜色、大小分别对西红柿进行分类，简单易懂地给大家介绍一下。

首先是颜色分类。你知道西红柿本来有粉色系和红色系 2 种吗？

粉色系



适合生吃 & 味甜

“粉色系西红柿”约占日本西红柿的 80%。果皮透明，果肉呈粉色。粉色系的西红柿生吃很好吃，皮薄、味甜、里面的胶状部分多。趁果实发青还未完全熟的时候摘下来，在运输的途中正好就可以全部熟透，变成漂亮的颜色。西红柿的红色来源是番茄红素，粉色系品种

番茄红素的量大约是红色系品种的 1/3。颜色浅也是因为这个原因。

因为西红柿可以通过温室栽培，所以一年四季都可以点缀我们的饭桌。

红色系



适合做菜、加工食品，营养和美味成分丰富

“红色系西红柿”是世界的主流种类。与粉色系相比个头比较小，果皮较厚，果肉坚硬。适合做菜和用于番茄酱、番茄汁、番茄泥、番茄膏等的加工。意大利西红柿就是其典型代表。因为是在完全熟透的时候摘下的，所以其颜色是非常浓重的红色。

在营养方面，红色系西红柿比用于生吃的粉色系西

红柿番茄红素多 3 倍，维生素 C 大约是它的 2 倍，食物纤维大约是 1.5 倍，含量非常丰富。另外，还含有很多美味成分谷氨酸。

露天栽培的红色系西红柿的收获时期是夏季。

其次是大小分类，大中小各自都有个性。你喜欢哪种类型的呢？

说到西红柿脑海中浮现出的就是大个西红柿！

这才是西红柿！这是我们最常见、最亲切的类型。生吃也可以，切开做菜也可以！

主要品种

桃太郎

可以说在日本最常见的就是桃太郎。也是粉色系西红柿的象征性品种。

发斯特

特征为果实前端尖。

大西红柿和迷你西红柿中间的类型——中西红柿！

我们在市场上经常可以看到的中等西红柿。不同品种有不同的味道，优点是不用切可以直接吃，很方便。

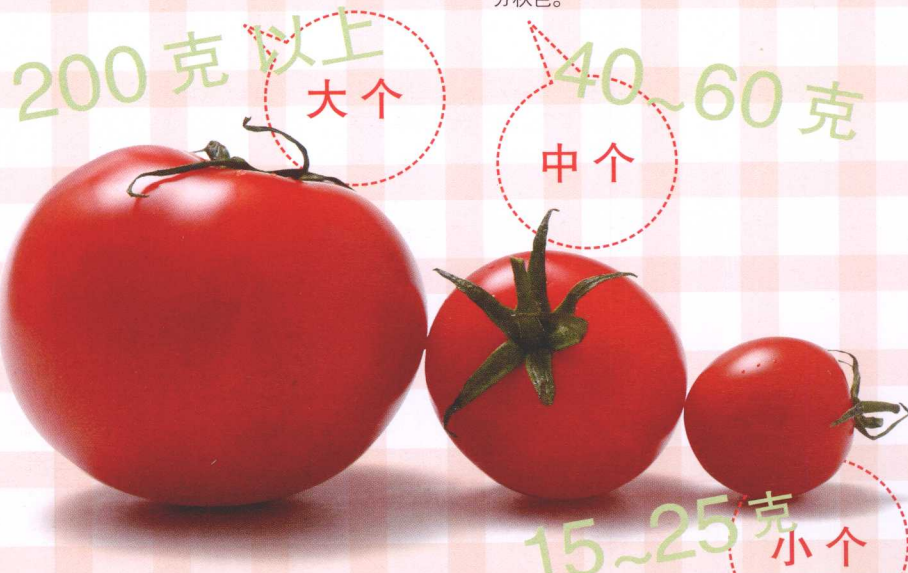
主要品种

福尔提卡

酸味少、糖度高、甜味重的西红柿。皮薄有食感。

浓味西红柿

特征是果肉厚实，美味、酸味和甜味平分秋色。



大大活跃在便当制作当中的可爱类型——迷你西红柿！

比大西红柿的营养价值还要高的迷你类型。形状有圆形和梅子型等，颜色也有红、粉、橙、黄等各种颜色。

主要品种

迷你西红柿

甜味大，味道浓重。皮和果肉都很厚实，搭配平衡，也很有食感。

橙子西红柿

如名字一样，这是一种可爱的橙色西红柿，酸味柔和，容易入口。