

KAGOME

番茄就是我的菜

著者

(日) 可果美株式会社

译者

译审

高 博 周永利



一盒番茄汁搞定一桌菜?!

简单 健康 美味

连平时不吃番茄的人也可以吃得很开心!

主餐·配菜·甜点·饮品……

80款创意美味

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

KAGOME

番 茄

就是我的菜

著者 (日)可果美株式会社

译者 高 博

译审 周永利

图书在版编目 (C I P) 数据

番茄就是我的菜 / (日) 可果美株式会社著; 周永利, 高博译.

-- 青岛: 青岛出版社, 2018

ISBN 978-7-5552-5826-1

I . ①番… II . ①可… ②周… ③高… III . ①番茄—食谱 IV . ① TS972.123.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 191628 号

KAGOME TOMATO JUICE RECIPE

Copyright©2012 KAGOME CO., Ltd.

All rights reserved.

First original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc., Japan

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Asahi Shimbun Publications Inc., Japan
through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2017-224号

书 名 番茄就是我的菜

著 者 (日) 可果美株式会社

译 者 高 博

译 审 周文利

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026 (兼传真)

责任编辑 傅刚 E-mail: qdpubjk@163.com

封面设计 刘 欣

内文设计 刘 欣 时 潇 张 明 刘 涛

选题优化 凤凰传书 (fhcs629@163.com)

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

开 本 16 开 (710mm × 1000mm)

印 张 8

字 数 60 千

书 号 ISBN 978-7-5552-5826-1

定 价 29.80 元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 美食

KAGOME

番茄就是我的菜

Contents

2 前言

8 可果美番茄汁的精彩!

10 可果美番茄汁的精彩!!

12 专栏 可果美社员如是说

14 专栏 采访喜爱番茄汁的可果美社员

18 本书的使用方法

part 1 魅力指数 UP!

使用番茄汁的饮料配方

软饮料配制法 10 种

20 气泡番茄汁

21 香橙番茄汁

22 豆浆番茄汁

22 牛奶番茄汁

23 酸奶番茄汁

24 酸甜汁

25 激情红

25 红姜饮

26 番茄冰沙

27 热番茄柠檬汁

欢迎来到可果美酒吧

28 蜜桃番茄

28 番茄酒

29 红眼导弹

29 番茄烧酒

30 番茄龙舌兰

30 番茄伏特加

31 番茄起泡葡萄酒



31 红色杜松子酒

可果美酒吧私藏菜 2 种

32 章鱼蘑菇浓汤

33 茄子炖牛肉

34 专栏 可美果社员都喜欢番茄汁吗？

采访一下他们吧……

part 2 沁脾开胃！

使用番茄汁的汤品配方

36 番茄味噌汤

37 红色浓汤

38 超简单的冷汤

39 曼哈顿蛤蜊浓汤

41 蔬菜鸡蛋汤

42 冬荫功风味番茄虾汤

44 西洋风馄饨

part 3 美味升级！

怎么搭配都好吃的万能配方

47 万能配方①百搭肉酱

47 搭配食谱 1 肉酱意大利面

48 搭配食谱 2 生菜肉馅卷

50 搭配食谱 3 番茄麻婆豆腐

51 搭配食谱 4 味噌肉酱凉拌豆腐

52 万能配方②百搭炖菜

54 搭配食谱 1 煎鸡块

54 搭配食谱 2 奶汁烤菜

55 搭配食谱 3 炖菜吐司

56 搭配食谱 4 菜肉蛋卷

- 56 好用的番茄色拉酱和番茄沙司
番茄色拉酱 / 番茄沙司 / 番茄味噌

part 4 口福不浅!

使用番茄汁的主菜料理

- 59 番茄马铃薯炖牛肉
60 汤泡卷心菜卷
62 番茄炖鸡肉
63 猪肉炖豆子
65 番茄奶油炖菜
66 番茄蛤蜊豆腐锅
69 番茄涮肉
70 番茄芝士乳酪锅
72 番茄海鲜锅
73 番茄关东煮
74 专栏 番茄汁的制作过程

part 5 轻松搞定!

使用番茄汁的主食配方

- 81 简易金枪鱼烩饭
82 番茄凉茶泡饭
84 生姜烩饭
85 番茄烩饭
87 西班牙海鲜饭
88 墨西哥饭
89 咖喱肉馅茄子
90 盖浇饭
91 小虾番茄奶油饭
92 意大利乌贼饭
95 西班牙风味意大利冷面
96 番茄意大利面

98 蝴蝶形桃色意大利面

99 中华番茄冷面

101 番茄面

102 番茄味噌拉面

103 意大利乌冬面

104 番茄浇汁炒面

106 比萨风味烤饼

part 6 爽口不腻!

使用番茄汁的甜点配方

108 番茄健康吐司

109 番茄汁烤薄饼

110 番茄蛋糕

113 番茄咸蛋糕

114 番茄慕斯

115 番茄果冻

116 番茄酸奶冻

117 番茄果子露

118 番茄芝士蛋糕

120 番茄水果团子

121 番茄果酱

122 什锦冷食

125 番茄甜宝石

126 专栏 可果美番茄汁的美味历史

番茄汁 Q&A

41 番茄汁也可以加热喝么?

48 为什么没有添加防腐剂也可以长期保存?

69 番茄汁中为什么要加盐?

122 番茄汁可以用来做婴儿辅食吗?



KAGOME

番 茄

就是我的菜

著者 (日)可果美株式会社

译者 高 博

译审 周永利

前 言

1933 年开始销售的“可果美番茄汁”

是日本最早的蔬菜果汁

经过不断的改进

至今仍是大家的挚爱

番茄汁紧紧抓住番茄最佳成熟期的美味

美容、健康功效和美味完美结合

只要在每日的食物中加上番茄汁

就能调理好营养平衡



直接饮用味道就很好
但灵活地添加在饭菜中会有新的感受
从饮料到汤、副食、主食、甜点
从日餐到西餐、中餐、各民族餐
番茄汁是任何餐饮的最佳伴侣

因为我们一直致力于番茄事业
特编辑了这本番茄汁菜谱



KAGOME

番茄就是我的菜

Contents

- 2 前言
- 8 可果美番茄汁的精彩!
- 10 可果美番茄汁的精彩!!
- 12 专栏 可果美社员如是说
- 14 专栏 采访喜爱番茄汁的可果美社员
- 18 本书的使用方法

part 1 魅力指数 UP!

使用番茄汁的饮料配方

软饮料配制法 10 种

- 20 气泡番茄汁
- 21 香橙番茄汁
- 22 豆浆番茄汁
- 22 牛奶番茄汁
- 23 酸奶番茄汁
- 24 酸甜汁
- 25 激情红
- 25 红姜饮
- 26 番茄冰沙
- 27 热番茄柠檬汁

欢迎来到可果美酒吧

- 28 蜜桃番茄
- 28 番茄酒
- 29 红眼导弹
- 29 番茄烧酒
- 30 番茄龙舌兰
- 30 番茄伏特加
- 31 番茄起泡葡萄酒



31 红色杜松子酒

可果美酒吧私藏菜 2 种

32 章鱼蘑菇浓汤

33 茄子炖牛肉

34 专栏 可美果社员都喜欢番茄汁吗？

采访一下他们吧……

part 2 沁脾开胃！

使用番茄汁的汤品配方

36 番茄味噌汤

37 红色浓汤

38 超简单的冷汤

39 曼哈顿蛤蜊浓汤

41 蔬菜鸡蛋汤

42 冬荫功风味番茄虾汤

44 西洋风馄饨

part 3 美味升级！

怎么搭配都好吃的万能配方

47 万能配方①百搭肉酱

47 搭配食谱 1 肉酱意大利面

48 搭配食谱 2 生菜肉馅卷

50 搭配食谱 3 番茄麻婆豆腐

51 搭配食谱 4 味噌肉酱凉拌豆腐

52 万能配方②百搭炖菜

54 搭配食谱 1 煎鸡块

54 搭配食谱 2 奶汁烤菜

55 搭配食谱 3 炖菜吐司

56 搭配食谱 4 菜肉蛋卷

- 56 好用的番茄色拉酱和番茄沙司
番茄色拉酱 / 番茄沙司 / 番茄味噌

part 4 口福不浅!

使用番茄汁的主菜料理

- 59 番茄马铃薯炖牛肉
60 汤泡卷心菜卷
62 番茄炖鸡肉
63 猪肉炖豆子
65 番茄奶油炖菜
66 番茄蛤蜊豆腐锅
69 番茄涮肉
70 番茄芝士乳酪锅
72 番茄海鲜锅
73 番茄关东煮
74 专栏 番茄汁的制作过程

part 5 轻松搞定!

使用番茄汁的主食配方

- 81 简易金枪鱼烩饭
82 番茄凉茶泡饭
84 生姜烩饭
85 番茄烩饭
87 西班牙海鲜饭
88 墨西哥饭
89 咖喱肉馅茄子
90 盖浇饭
91 小虾番茄奶油饭
92 意大利乌贼饭
95 西班牙风味意大利冷面
96 番茄意大利面

98 蝴蝶形桃色意大利面

99 中华番茄冷面

101 番茄面

102 番茄味噌拉面

103 意大利乌冬面

104 番茄浇汁炒面

106 比萨风味烤饼

part 6 爽口不腻!

使用番茄汁的甜点配方

108 番茄健康吐司

109 番茄汁烤薄饼

110 番茄蛋糕

113 番茄咸蛋糕

114 番茄慕斯

115 番茄果冻

116 番茄酸奶冻

117 番茄果子露

118 番茄芝士蛋糕

120 番茄水果团子

121 番茄果酱

122 什锦冷食

125 番茄甜宝石

126 专栏 可果美番茄汁的美味历史

番茄汁 Q&A

41 番茄汁也可以加热喝么?

48 为什么没有添加防腐剂也可以长期保存?

69 番茄汁中为什么要加盐?

122 番茄汁可以用来做婴儿辅食吗?



The wonder of KAGOME tomato juice

可果美番茄汁的精彩！

日本销售份额占第一位的可果美番茄汁。

为何有这样高的支持率？

下面来为大家介绍一下可果美番茄汁的精彩妙处。



果汁的红色完全是番茄的颜色。

没有防腐剂，也没有色素！

可果美番茄汁是采用果汁专用番茄制作的。和平时常见的生食用番茄（粉色系）不同，一看就是大红的颜色。这种大红色，是夏天地里番茄完全成熟之后的自然颜色。可果美番茄汁不添加防腐剂，也不使用色素，只是原汁原味地浓缩封存了番茄的可口。



果汁用番茄
(红色系番茄)



生食用番茄
(粉色系番茄)

充满了番茄能量的代名词——番茄红素

番茄在紫外线的照射下，为了保护细胞和种子，会产生并储存番茄红素。番茄红素是由植物产生的天然色素——类胡萝卜素的一种。

番茄红素在西瓜、柿子、红色西柚等食物中存在，但含量远远小于番茄。而果汁专用番茄中所含的番茄红素，是普通生食用番茄的 2~3 倍，吸收率也更高。

番茄红素对人体有各种益处，是非常好的保健品。



番茄红素的结晶



简便摄取番茄的营养

虽然番茄对人体很有益处，但每天生吃也是很痛苦的。因此可以用番茄汁来代替。可果美番茄汁，完整保存了番茄的美味和营养，可以用来做各种美食，简简单单就能摄取番茄的营养。

1 盒番茄汁只有 40kcal 热量！

可果美番茄汁每 100ml 含热量 20kcal。

1 盒 200ml 的番茄汁仅有 40kcal 热量。比起水果汁来说，糖分也要低很多。



The wonder of KAGOME tomato juice

可果美番茄汁的精彩!

本书介绍了各种操作简便但非常好吃的番茄汁菜谱。

但是，可果美番茄汁的魅力可不是只有这一点哦。



番茄红素含量高， 营养价值更高

使用番茄汁做出的料理，对番茄中所含的番茄红素的利用率更高。而且，根据菜谱做出的料理，卡路里和脂肪含量也都很低，还能摄取很多矿物质如钾等。

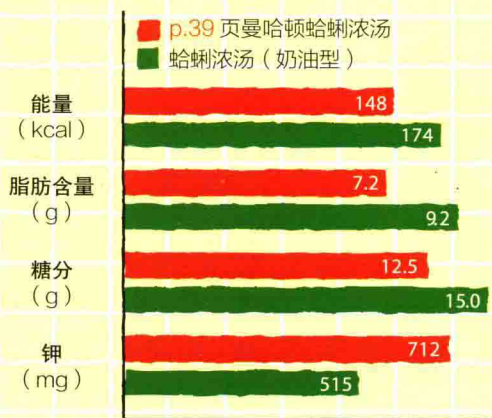


以蛤蜊
浓汤为例



和油一起烹饪能提高 番茄红素的吸收率

番茄红素是脂溶性的，所以和油一起烹饪能够提高它的吸收率，并且经过高热烹饪也几乎不会损失。另外，牛奶的脂肪成分也可以促进番茄红素的吸收，因此本书推荐了很多番茄料理和乳制品同时食用、番茄和乳制品一起制作的食品配方。



番茄奶油炖菜
(p.65 页食谱)

营养计算：食物工作室株式会社