

除黑斑

消皺紋

促進代謝

活化腦力

健康 100% 料理 本

番茄

TOMATO
RECIPE



日本自然醫學權威 石原結實 監修

對抗老化的蔬果國王

體驗茄紅素的POWER

能增強活力的家常菜

冷凍或曬乾的保存食譜

不浪費！做成番茄醬料&果醬

用番茄加工食品提昇免疫

監修

石原結實 (ISHIHARA YUUMI)

醫學博士。石原診所院長。1948年出生。長崎大學醫學系畢業，主修血液內科，同時也在該大學研究所完成博士課程。曾在瑞士以研究痼疾病患的飲食療法而聞名的Benner醫院進行研究，為了研究長壽飲食，他也曾探訪以「長壽鄉」聞名的高加索（Caucasia）地區達5次之多。同時他也是喬治亞科學協會長壽醫學會的名譽會員。以結合東洋醫學的獨特飲食療法和運動療法，獲得多方支持，在日本是相當知名的健康達人。

料理 牧野直子

攝影 白根正治

造型 中安章子

體驗漫畫 小波田えま

插圖 田中小百合

設計 podo

營養計算 德丸美沙

編輯 松原京子 川崎敦子



多采生活館016

健康100%料理本 **番茄**

(原著名：いいことずくめのトマトレシビ)

譯者：鄭雅云

2009年2月4日 初版第一刷發行

發行人：塚本進

總編輯：施性吉

副總編輯：呂慧君

主編：王辰元

美術主編：黃珮君

印務：李明修（主任）、張加恩

發行所：台灣國際角川書店股份有限公司

地址：105台北市光復北路11巷44號5樓

電話：(02) 2747-2433

傳真：(02) 2747-2558

網址：<http://www.kadokawa.com.tw>

劃撥帳戶：台灣國際角川書店股份有限公司

劃撥帳號：19487412

法律顧問：賁瀛法律事務所

製版：中華彩色印刷股份有限公司

香港代理

角川洲立出版（亞洲）有限公司

電話：(852) 3653-2804

傳真：(852) 2481-1331

地址：香港新界葵涌大連排道200號偉倫中心第二期20樓前座

I S B N : 978-986-174-986-0

國家圖書館出版品預行編目資料

健康100%料理本：番茄 / 石原結實, 牧野直子作；
鄭雅云譯。——初版。——臺北市：臺灣國際角川，
2009.02面；公分——（多彩生活館）
譯自：いいことずくめのトマトレシビ
ISBN 978-986-174-986-0（平裝）

1.蔬菜食譜 2.番茄 3.營養

427.3

97025573

IKOTOZUKUME NO TOMATO RESHIPI

©YUUMI ISHIHARA 2008

©NAOKO MAKINO 2008

©KADOKAWA SS COMMUNICATIONS

Originally published in Japan in 2008 by KADOKAWA SS COMMUNICATIONS INC.

The background of the page is decorated with several stylized illustrations of tomatoes. Some are whole, showing a green stem and leaf, while others are sliced in half, revealing the internal structure and seeds. The tomatoes are rendered in a flat, graphic style with a textured, slightly grainy appearance.

健康|100%|料理|本

番茄

盡情品嚐整顆番茄的食譜

- 14 微波爐蒸番茄
16 醃漬番茄
18 焗烤番茄
20 法式番茄沙拉
22 番茄杯米飯沙拉
24 香草麵包粉焗烤小番茄
26 義式葡萄醋漬小番茄
27 小番茄味噌湯

4 抗老化的國王

番茄茄紅素 5 魔力

7 還有還有！番茄的元氣力

8 大人的社會見習 200X年 番茄之旅

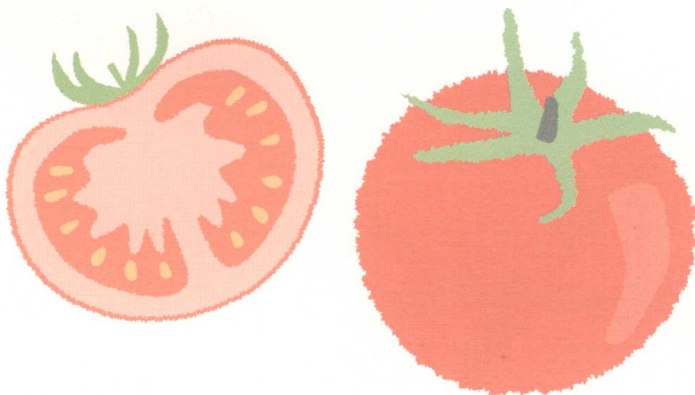
12 番茄 營養調理祕訣 Q & A

28

讓人元氣大增的番茄料理

- 28 番茄馬鈴薯燉肉
30 和風柚子醋番茄鰻魚
32 香煎番茄排
34 番茄雞肉起司風味燒
36 麻婆番茄
38 燒烤味噌番茄
39 番茄佐番茄醬汁

- 40 芝麻小番茄
41 山芋番茄
42 番茄燴廣式炒麵
44 小番茄蛤蠣西班牙飯
46 培根萵苣番茄湯
47 亞洲風味番茄湯



◎本書的使用方法

※關於計量單位的部份，1杯=200ml、1大匙=15ml、1小匙=5ml、一合=180ml。

※白飯1碗份=約150g。

※微波爐加熱的時間是以600W的情況來估算的。使用500W的時候請用1.2倍的時間來估算。因機種的不同最適合的時間也可能有所差異。

利用冷凍保鮮的 保存食譜

48 整顆的冷凍番茄

利用整顆冷凍番茄

番茄優酪乳

番茄小魚沙拉

番茄雞肉咖哩

52 冷凍番茄丁

利用冷凍番茄丁

炸豬排佐番茄醬汁

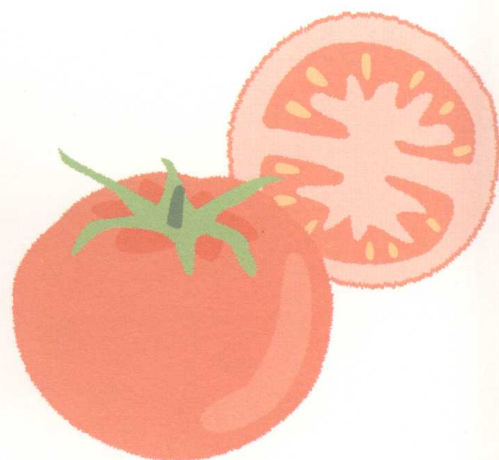
番茄煎蛋

番茄麵線

54 53

60

善加利用不浪費的 番茄醬料&果醬



提昇免疫力的 番茄加工料理

72 乾燥番茄

利用乾燥番茄

義式烤麵包片

乾燥番茄萵苣蛋炒飯

74 73

番茄罐頭

利用番茄罐頭

普羅旺斯風炒時蔬

番茄乳酪醬

76 75

番茄泥、番茄糊

利用番茄泥

小番茄冰淇淋

77

利用番茄泥

拿坡里義大利麵

78

番茄汁

利用番茄汁

章魚番茄義大利風味飯

79

柳橙番茄汁

番茄、蘋果、檸檬綜合果汁

利用曬乾庫存的 保存食譜

56 半乾燥和全乾燥小番茄

利用全乾燥小番茄

番茄涼拌豆腐

57 利用半乾燥小番茄

酥炸番茄

58 利用全乾燥小番茄

番茄、起士、生火腿三重奏

番茄醬料

利用番茄醬料

番茄鮭魚義大利麵

蘑菇番茄蛋捲

茄子番茄焗烤飯

番茄燉煮燴飯

番茄肉醬馬鈴薯

原味莎莎醬

利用原味莎莎醬

墨西哥飯

墨西哥風味竹筴魚煎菜

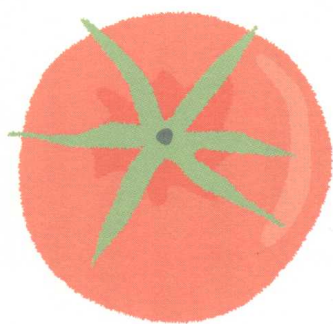
馬鈴薯、蝦仁、酪梨的莎莎醬沙拉

番茄果醬

利用番茄果醬

司康mini番茄果醬

香草冰淇淋佐番茄果醬



抗老化的國王

番茄茄紅素

5

魔力

番茄可以保護人體遠離引起老化和各種疾病的自由基，可說是實力派的蔬果。而其中擔任要角的就是含有紅色素成分的「茄紅素」。石原診所的石原結實院長告訴了我關於番茄的神奇力量。

POWER

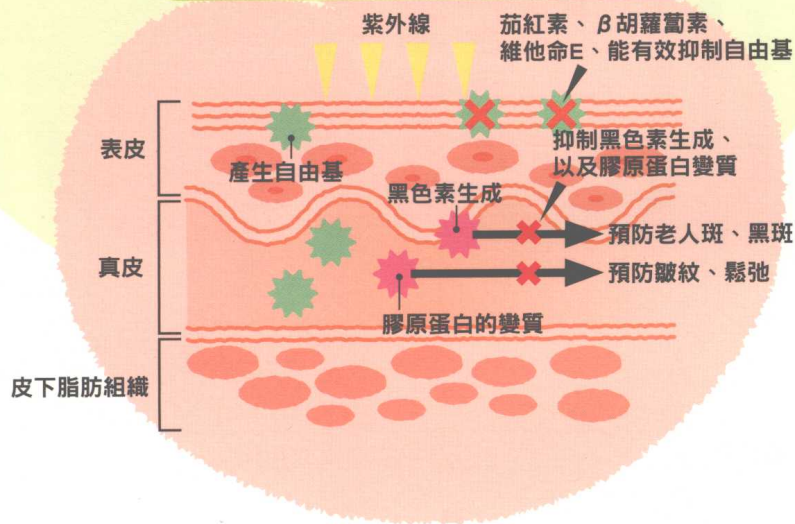
1

有效對抗斑和皺紋！

預防因日照引起的老化

所謂日照老化就是因為紫外線而引起的肌膚老化。這種老化會比自然老化的影響更為深刻，不只是斑，還會使得皮膚組織改變性質後產生又粗又深的皺紋。加上製造膠原蛋白的能力衰退，膠原蛋白在進行分解的過程中，肌膚會漸漸失去彈力（參考下圖）。而茄紅素能有效阻止斑的生成，因為它可以對抗表皮上的自由基，進而抑制斑的來源也就是黑色素的生成。特別是番茄除了茄紅素之外，還含有豐富的維他命E，所以同時攝取可達到更好的效果。另外，皺紋出現的原因是真皮組織的自由基所引起，茄紅素除了可以抑制自由基，還會幫助製造膠原蛋白，可以看出膠原蛋白的增加所帶來的明顯效果。

茄紅素抑制黑色素生成的組織圖



番茄是原產於安地斯高原的茄科蔬果，墨西哥是最早栽種的國家，十六世紀航海時代被攜至歐洲，進而推廣至日本、美國等地。一開始不管在哪個國家，番茄都被視為有毒植物，因此只限於觀賞用，一直到十八世紀以後才開始被拿來食用。

在日本，明治時期後雖然開始栽種美國改良過的食用品種，但顏色和味道卻讓人敬而遠之，比起生食，當時多製造成番茄醬或英式辣醬油等加工食品，像現在這樣變成隨手可得蔬果，是二次大戰之後的事情了。

原本生長在雨量稀少、乾燥高冷地區的番茄，照理來說並不適合在像日本這種氣候下生長，不過經過品種改良，現在已經成為整年都是產季，營養價值極高的美味番茄。

如同「番茄紅了，醫生的臉就綠了」這句歐洲諺語，番茄確實可以預防疾病和老化，對身體健康有很大的幫助。

強力的抗酸化作用

提昇免疫力

以番茄為首，蔬果中的各種顏色各含有豐富的抗紫外線成分，具備了消除自由基的強力抗酸化作用（參考下圖）。番茄中的茄紅素與其他蔬果中的色素養分或維他命等抗酸化力比起來，擁有更強大的力量，可以保護我們的身體遠離各種因自由基所引起的疾病。也能夠活化細胞增強免疫作用，特別是預防前列腺癌、大腸癌、肝癌等都具有值得期待的效果。

蔬果色素的抗酸化力

（β胡蘿蔔素1個單位時，消除自由基的能力）



● DiMasio, P. et al., Arch. Biochem. Biophys., 274, 532 (1989)

什麼是自由基？



藉由呼吸進入人體內的酸素，在製造能量的過程中，會衍生出一種叫做自由基的劇毒物質。這種物質十分不安定且具有強大的酸化能力，會攻擊人體細胞和DNA，影響的範圍非常廣泛。自由基形成的原因很多，包括紫外線、壓力、抽菸、廢氣的排放、激烈的運動等等，也是引發動脈硬化、癌症等疾病的導火線。所以，由日常飲食攝取含有抗酸化作用的營養成分，可以將自由基無毒化，是遠離老化或疾病的好方法。

有助代謝！

可降低血糖值、膽固醇、高血壓

高血壓、糖尿病、高血脂等與生活作息相關的疾病，雖然可分別當作不同的疾病看待，但是只要有內臟脂肪型肥厚的狀況產生，以上這些疾病都有可能一再的重複出現。血液中增加的脂肪會因為自由基的影響變成酸性，牢牢附著在血管壁上，讓血管失去柔軟性，進而變成易引發心臟病和腦中風的動脈硬化……這就

是代謝不良的恐怖之處。而茄紅素可以防止體內胰島素功能惡化、幫助降低血糖值、改善高血壓等，這些都是確定的。另外，還能夠抑制不好的膽固醇酸化，對於防止動脈硬化也有很好的效果，番茄可說是代謝對策中不可或缺的重要蔬果。

番茄除了茄紅素，還含有豐富的β胡蘿蔔素、維他命B群、C、E、鉀、礦物質等均衡營養素。另外，番茄含有一種名為谷氨酸的甜味成分，所以除了生食之外，用煮或烤的方式烹調都十分美味。就讓我們一邊品嚐番茄料理，一邊培養健康的體魄吧。

現代人的生活因為壓力或環境污染，使得自由基的發生更加頻繁，茄紅素可讓不安定且酸化力強的自由基變得安定，有明顯的無毒化效用，消除自由基的能力是β胡蘿蔔素的2倍以上，維他命E的1百倍以上。茄紅素在抑制因自由基所引起的黑斑、皺紋、癌症、動脈硬化、腦機能退化等症狀，也都有顯著的效果。

尤其番茄中紅色素成分「茄紅素」，近年來頗受矚目；是屬於蔬果、螃蟹、蝦等紅色或黃色脂溶性色素成分「葉紅素」的一種。因為是脂溶性，所以脂肪多的細胞膜部分會消除自由基是特徵之一。

食用番茄 天然鹽比較好

日本大多數以生食的方式食用番茄，但是從中醫的角度來看，番茄是寒性的食物，因此，除了加熱後食用，也可以灑些屬於燥性的鹽，使其陰陽調和後再吃，對身體才不至於過寒。適量的鹽可以溫暖身體，有效維持身體的健康，建議使用含有豐富礦物質的天然鹽，這樣才可以吃得更健康哦。



POWER

4

燃燒脂肪

有效瘦身減重

由中醫角度來看，食用番茄可以淨化血液，對於消化脂肪有所幫助。最近的實驗也證明發現，茄紅素可以抑制脂肪細胞的生長進而阻絕細胞的儲存，由此可知對於維持正常身材也是很有幫助的。另外，因為茄紅素可以抑制血糖上升，所以也可以防止葡萄糖轉換為內臟脂肪堆積於體內，可說是能夠有效預防因生活作息引起的肥胖。一顆中等大小番茄（150g）的卡路里大約是28kcal，讓人不需要擔心過量的卡路里也是它的一大魅力。

POWER

5

鍛鍊腦力

增強記憶力

大量酸素進入腦部，使其成為很容易產生自由基的部位。當腦神經細胞遭受自由基攻擊，就會影響學習能力或減低記憶力。最近，能夠守護腦神經細胞的茄紅素，其抗氧化作用受到矚目，特別是和葉黃素（菠菜中富含的葉黃素、玉米中的玉米黃素等色素成分，能將健全的血液運送至腦部）同時攝取，更能夠增強抑制腦神經細胞酸化的能力，也可以防止因老化所發生的記憶力衰退。另外，有效利用茄紅素防止帕金森氏症也是醫學研究中的一項。



消除疲勞・有益腸胃
抑制血糖值的上升

檸檬酸

番茄中含有多種有機酸如檸檬酸，可以將引發疲勞的乳酸燃燒後排泄掉，發揮消除疲勞的效能。還能夠活化腸胃功能，對於改善食慾不振或是胃部不適也很有幫助。另外，檸檬酸可以阻礙將澱粉分解為葡萄糖時所產生的酵素作用，避免餐後血糖急劇上升。

維持健康的血管
降低血壓

蘆丁

說到蘆丁，大家都知道這是蕎麥麵中的營養成分，而番茄中也富含蘆丁這種類似維他命的物質，也因此被稱為維他命P，可以幫助維他命C的吸收並促進其功能。讓微血管維持健康以利血液暢通，還有降低血壓的作用，想遠離動脈硬化或生活習慣疾病的人一定要積極攝取。

中和胃酸
預防高血壓

礦物質

番茄中含有均衡的鉀、鎂、鈣等礦物質。這些礦物質可以幫助中和胃酸，可說是享受高脂肪肉類食物時的最佳佐餐良伴呢。另外，鉀還有淨化酸性血液、排泄過剩鹽分等功用，對於預防高血壓也很有幫助。

消除便秘・整腸作用
預防因生活作息引起的疾病

果膠

果膠是一種水溶性食物纖維，吸收水分後會膨脹，可促進腸胃蠕動，幫助排便順暢，使腸子常保乾淨。另外，因為食物緩慢的從胃部移動至小腸，在小腸部位的葡萄糖吸收也會變得緩慢，如此一來可以防止餐後血糖值急劇上升，也可以控制膽固醇的吸收。

膠原蛋白生成
提昇免疫力

維他命C

維他命C可以抑制產生斑的主要兇手——黑色素的形成，促進生成膠原蛋白。而膠原蛋白不僅能創造美麗肌膚，還能夠維持血管、黏膜、骨骼等的健康，也可以提昇免疫力預防病毒感染，對於副腎的功能也很有幫助，還可以減輕壓力，幫助鐵質吸收等，是現代人維持健康不可缺少的角色。

增強智力
消除疲勞

谷氨酸

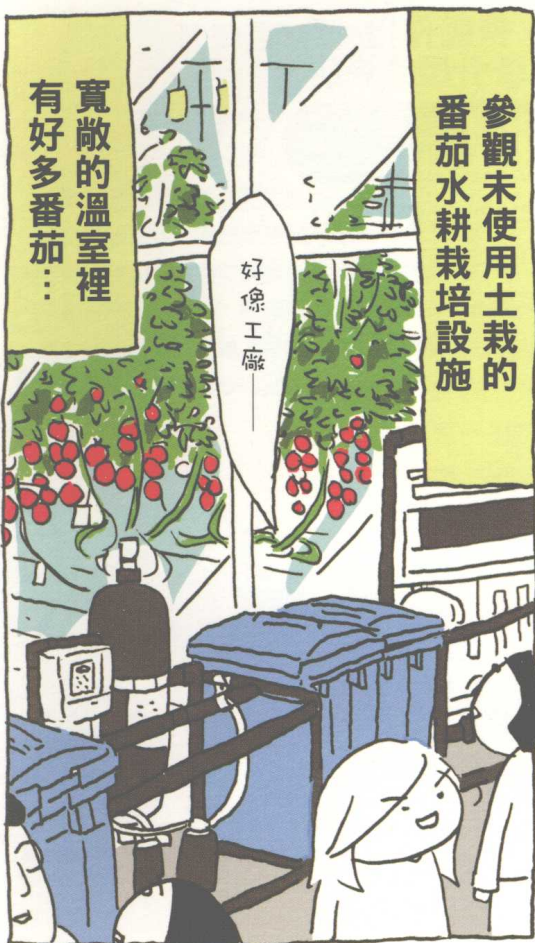
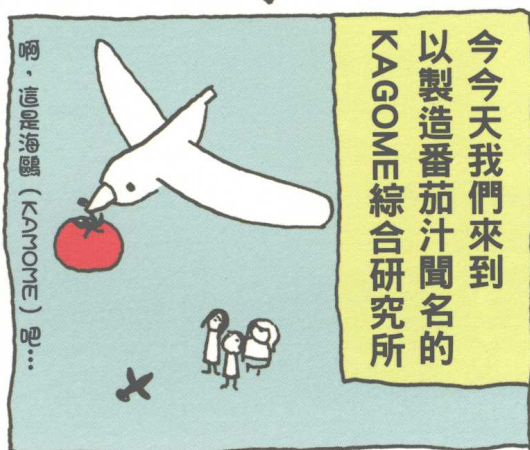
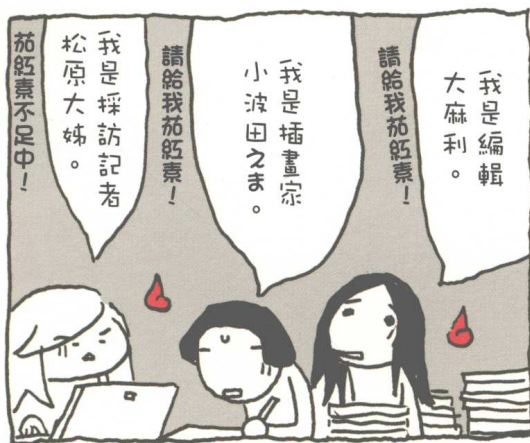
番茄中含有谷氨酸及天冬氨酸2種氨基酸，也是甜味的元素。無論哪一種都有助於神經的傳達、智能的增強，也被利用為消除疲勞的最佳能量，有助於維持健康。而番茄中的谷氨酸含量是隨著番茄的熟成度而增加。

還有還有 番茄的元氣力

番茄的神奇力量不僅是茄紅素而已，還富含了每日元氣生活中不可或缺各種營養成分。針對幾個具代表性的營養成分和其功用，我們詳細詢問了石原院長。

200x年

番茄之旅



來體驗看看各種不同的番茄吧！

這是另一個溫室。可以進入裡面參觀。

有各種不同品種的番茄，滿結的果實壓得樹枝都彎彎的！



粉紅色系番茄是生食用。因為皮薄所以比較好吃！

開動囉？



另外，這是紅色系。皮是黃色的，適合加熱調理或加工食品。

這種番茄果皮比較厚實，所以可以等到完全成熟再採收，這樣的話出貨時不容易受傷。



這是番茄的原生種之一。

葉子有些辛香味

好像咖哩的味道！



日本最常見的桃太郎番茄！

這是屬於粉紅色系番茄。

粉紅色系？



番茄的紅色部分含有豐富的茄紅素，所以越紅越好哦！

你們看熟透的番茄連果凍部位都是鮮紅色的。

果凍部位！



這是野生種的多毛番茄！

都是毛耶！

果實呢？

是這個嗎？

因為很苦所以不能吃。



透過皮來看是白色的吧？

但是和紅色的果肉結合在一起看就是粉紅色的。



正中間軟綿綿的地方就叫果凍部位。

感覺好像專業用語哦！

記下來！

果凍部位果凍部位！

怎麼會在這奇怪的地方大驚小怪？



接著請教專家關於
番茄的知識：



首先，與「**粉紅色系**」比，
「**紅色系**」番茄的**茄紅素**、
維他命C、**谷氨酸**、
胡蘿蔔素、**食物纖維**等
含量都比較高！

但是日本的**粉紅色系**
番茄比較多吧！



然後就是「**茄紅素**」
會儲存在人體內：

哇哦！

茄紅素
存款哦！

茄紅素的量



加入一些**食用油**
將番茄**加熱烹調**，
吸收力會**更好**。

加入**橄欖油**，
吸收力會比生食
高出**3倍**！



常常攝取番茄的人，
體內的**茄紅素含量**
上升速度也比較快。

茄紅素
有錢人哦！

咕嚕

哇！

您是
京大的
教授嗎？

不，我是
KACOM
的員工。



果凍部分的
谷氨酸含量
最多。

以前都被
丟掉呢！

沒有想到吧！



不是空談
番茄大道理：

最近因為
放鬆療效
而引起話題
的**谷氨酸**，
在番茄中
含量也很高。



原來有
很厲害的
學歷就會
印在名片
上啊！

你對這種
奇怪的地方
感興趣啊！



然而這位教授：

關於如何
有效攝取
番茄中的
營養素啊：

只要有**關番茄**的事情
他都知道！



啊，知道什麼是
果凍部分嗎？

知道！
知道！

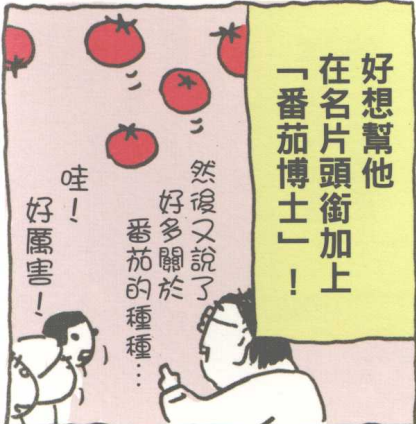
剛剛
才知道的：



好想幫他
在名片頭銜加上
「**番茄博士**」！

然後又說了
好多關於
番茄的種種：

哇！
好厲害！



拜訪栽種 番茄的農家：

高松 曲農園

高松先生

我們農園從
30年前就開始進行
水耕栽培了。

引導藤蔓往上生長。

下方的根部亂
蓬蓬的，沒有
土壤只給予水
和肥料。

以前栽種過
像這樣的
根起來了！

藉著蜜蜂
傳遞花粉，
有溫室專用的
蜂窠箱。
(裡面也有
女王蜂哦)

我們栽種
的是

大玉
番茄
和
水果
番茄。

其實這兩種本來是
同一個品種，

只要給予
大量肥料，
到了某種程度
番茄就不再吸收，
然後變成
又小又甜的
水果番茄！

番茄
不喜歡
肥料嗎？

是啊！

不嫌棄的話請大家
嚐嚐這個味道！

水果
番茄

好大一盤

哇！開動囉？

一下
光就
光了！

好好吃哦！
味道好濃郁！

果皮也
很紮實！

還在農園的
產銷部
買了好多
番茄。

沾沾自喜

回程的列車中：

啊！今天吃了
好多番茄哦！

也買了
好多...

是啊，
攝取了很多
茄紅素...

這樣說來，
因為吃了很多番茄，
應該會產生
放鬆效果吧？

放鬆？

是啊！
是這樣嗎！
我還真不太懂耶

大家繼續聊著，怎麼感覺
臉色比平常溫和紅潤了
3成啊！

番茄 營養調理秘訣

Q&A

Q2

超市裡有各式各樣不同品種的番茄，各自適合哪種烹調方式呢？

A 日本的番茄本來就比較適合生食。完全成熟的種類營養價值比較高，建議整顆食用。

在超市最常看到的就是適合

生食的「桃太郎」、「第一番茄」

等種類。「桃太郎」的甜味比酸味重，完全成熟的番茄十分美味，而

「第一番茄」的特色是甜味與酸味

均等，2種都是適合生食的品種，

或是可以利用它們的甜味、酸味代替調味料，與其他食材一起熱炒或

燉煮。加熱用的代表品種是「SAN

MARZANO」，甜味和酸味平均，特

色是濃郁好吃的口感，經常被利用於製造番茄醬。

還有，無論什麼品種的番茄，

都是顏色紅潤熟透的營養價值比較

高，因為維他命C、茄紅素、胡蘿蔔素、食物纖維等含量都會在完熟

時達到巔峰，所以挑選時可以此作為標準。

另外，被稱為「果凍」的種子部分，因含有豐富的甜味成分谷氨酸，所以調理時不要把種子丟棄，

整顆食用才能夠將番茄的營養成分

完全攝取。

番茄、小番茄的營養價值

	熱量 (kcal)	碳水化合物 (g)	維他命C (mg)	β胡蘿蔔素 (μg)	鉀 (mg)	食物纖維 (g)
番茄 (小型一顆)	19	4.7	15	540	210	1.0
小番茄 (5~6顆)	29	7.2	32	960	290	1.4

每100g的含量

「雖然知道番茄對身體有很多益處，但是通常吃的都是冷藏過的番茄或是番茄沙拉。有沒有更能發揮番茄營養效用的吃法？」為了滿足這樣的疑問，我們詢問了專業營養師牧野直子小姐，由她為大家建議更有效攝取番茄營養素的吃法，還有如何烹調出美味又吃不膩的料理小常識。

Q1

番茄要如何烹調才能讓養分更有效被攝取？一天大約需要攝取多少的量？

A 如果想攝取的是維他命C就建議生吃，否則還是以加熱後食用效果較佳。一天大約需要攝取的量為半個至1個。

番茄中富含的維他命C和鉀

較不適合加熱，所以原則上生食的

話養分比較不會流失。而茄紅素（

紅色素）耐熱，又屬於脂溶性，所

以可以考慮炒或炸等需要使用到油

的烹調法，或是將番茄切碎後燉煮

，也能發揮茄紅素的功效。由於食

物纖維並不會因為加熱損壞，所以

生食或熟食都是一樣的，大致上番

茄的養分加熱後食用效果會更好。

綠黃色蔬菜的每人每日攝取量

約為120g以上，所以大約中等

大小的番茄1顆就足夠了。但是，

其他的綠黃色蔬菜中也各自含有不

同的營養素，所以不建議只吃番茄

當作全部綠黃色蔬菜的攝取量，一

天吃半顆至1顆番茄就可以，多種

類的從其他蔬菜攝取營養是必要的

喔！

Q3

像小番茄這種特別品種也有營養價值嗎？

A 正因為小顆，所以能把甜味和養分全部集中在一起！

小番茄的營養價值可以參考左

邊的圖表。在日本還有甜度含量更

高的特別品種水果番茄，比起一般

番茄和小番茄，熱量和碳水化合物

含量更高一點。簡單來說，茄紅素

的含量與紅色濃度成正比，所以顏

色越紅的番茄含量就越高哦。

4

如何選擇及保存番茄？若經過冷凍，營養價值會改變嗎？

A 選擇飽滿及份量重的吧，番茄冷凍後的營養值不會改變。

建議選擇蒂與萼的部分是深綠色，一眼看來很健康，整體顏色均勻且份量夠重的番茄，避免選擇凹凸不平或是表面已經受傷的番茄。

至於保存方法，可以裝入密封袋後再放進冰箱冷藏室，也可以先切塊、切碎、或是整顆放進冷凍用保存袋後放進冷凍庫，冷



5

番茄醬、果醬、或是乾燥番茄的營養價值和新鮮番茄一樣嗎？

A 部分營養成分的確會減少，但是茄紅素含量是不變的。

茄紅素含量和一樣的



水溶性維他命C和鉀的成分會減少，但茄紅素、胡蘿蔔素、食物纖維的含量是不會改變的。番茄會因為加熱烹調而增加營養成分的吸收，因此番茄醬或果醬等加工食品也是很不錯的。

6

番茄的甜味成分谷氨酸，會因為加入肉或魚類而更甘甜是真的嗎？

A 會增加甜味是真的。所以多多利用番茄做料理吧！

番茄的甜味成分是谷氨酸，而肉或魚類的甜味成分是次黃苷酸。這種甜味成分若是2種以上加在一起，相乘之後的甜味一定會比單一成分來得更多（如昆布、的谷氨酸和柴魚的次黃苷酸），所以番茄和肉類或海鮮類的組合也是相同道理。因此常見的義大利肉醬或番茄口味海鮮料理會那麼美味，這就是原因之一。

7

番茄罐頭、番茄泥等市售加工品，對身體同樣有益嗎？

A 加工品也很不錯。和新鮮的番茄一樣都是值得攝取的食物。

可以輕易喝到的番茄汁，是攝取茄紅素的最佳補給品，不如也將它使用於燉飯或燉煮料理中吧。而番茄泥和番茄糊是將番茄水分去除後的濃縮食品，極高的營養價值是它們的共通特色。新鮮番茄中含量少的維他命B6在加工食品中反而含量較多。但是在加工的過程中會流失維他命C，如果想攝取維他命C，還是選擇新鮮番茄吧。

番茄、小番茄的營養價值

	熱量 (kcal)	碳水化合物 (g)	維他命C (mg)	β胡蘿蔔素 (μg)	鉀 (mg)	食物纖維 (g)
番茄汁	17	4.0	6	310	260	0.7
水煮番茄	20	4.4	10	570	240	1.3
番茄泥	41	9.9	10	630	490	1.8
番茄糊	89	22.0	15	1000	1100	4.7
番茄醬	119	27.4	9	670	470	1.8

每100g的含量

只要將整顆番茄以微波爐加熱即可！

微波爐蒸番茄

用微波爐加熱過的番茄，香味四溢充滿水分。

這裡介紹的食譜是以奶油搭醬油調味，
也可使用鹽搭胡椒、或是美乃滋搭醬油。



在番茄蒂的相反位置用刀子切十字，這樣可
加快熟透的時間。



包上保鮮膜後放進微波爐，重點是必須整顆
加熱。



中途將番茄上下顛倒後再繼續加熱。合計加
熱6~7分鐘即可。

材料（2人份）

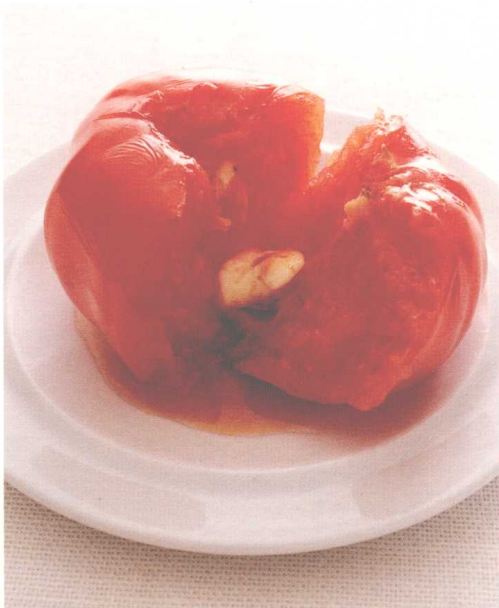
番茄……4大顆

奶油……1大匙

醬油……適量

作法

- 1 將番茄蒂葉部分挖掉，在底部輕輕
的用刀子切十字。
- 2 取耐熱盤，將番茄蒂的部分朝下放
置，包上保鮮膜後放進微波爐中加
熱3~4分鐘。然後將番茄朝上放置
再包上保鮮膜，繼續加熱3分鐘。
- 3 裝盤後放上奶油，再灑些醬油。



想要完整攝取番茄的所有營養，連皮帶種子整顆食用是最佳吃法。所以，我們首先介紹元氣十足的整顆番茄料理食譜，讓您可以好好品嚐熟食番茄帶來的美味。

盡情品嚐整顆番茄的食譜



1人份
123kcal

塩分1人份
0.5g