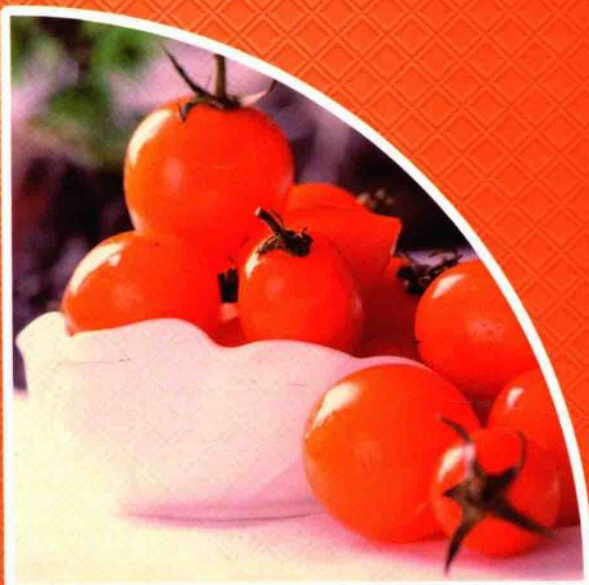


食尚生活·农产品消费丛书

中国农业大学食品营养学院专家审定



好吃好玩

膳书坊 主编

说

番茄



中国农业出版社
农村读物出版社

食尚生活·农产品消费丛书



好吃好玩
说

番茄

膳书坊 主编

 中国农业出版社
农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

好吃好玩说番茄 / 膳书坊主编. — 北京: 农村读物出版社, 2013. 5

(食尚生活·农产品消费丛书)

ISBN 978-7-5048-5686-9

I. ①好 … II. ①膳 … III. ①番茄—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第067720号

总 策 划 刘博浩

策划编辑 张丽四

责任编辑 张丽四

设计制作 北京朗威图书设计

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京三益印刷有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/24

印 张 4

字 数 120千

版 次 2013年10月第1版 2013年10月北京第1次印刷

定 价 20.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

contents 目录



Part

1

番茄是谁

5

番茄先生亮个相.....	6
番茄初相识.....	8
小小番茄营养多.....	9
番茄先生有历史.....	10
无人敢吃的“毒果”	11
“敢为天下先”的勇士.....	12
番茄先生脾气大.....	14
番茄先生带回家.....	16
番茄的储存指南.....	17
番茄先生的小兄弟.....	18
圣女果的功效	19
番茄先生有“敌人”	20
番茄先生做面膜.....	24
番茄先生能治病.....	30
番茄奇妙减肥法.....	35



Part 2 好吃的番茄

39

番茄炒鸡蛋.....	40	番茄焖酥鱼.....	62
番茄烧茄子.....	42	微波番茄虾.....	64
番茄炒西兰花.....	44	油炸番茄.....	66
番茄炒豆腐.....	46	番茄鳕鱼浓汤.....	68
番茄炒豇豆.....	48	番茄牛肉丸汤.....	70
番茄炒黄豆.....	50	番茄牛肉汤.....	72
番茄焖鸡块.....	52	番茄土豆汤.....	74
番茄焖牛肉.....	54	牛肉番茄鸡蛋饺子.....	76
番茄炖牛腩.....	56	番茄牛肉面.....	78
番茄鱼.....	58	番茄拌苦瓜.....	80
番茄酱排骨.....	60	番茄拌豆腐.....	82



Part 3 好玩的番茄

85

番茄狂欢节.....	86
番茄先生做成花.....	88
番茄变身小兔子.....	90
在家种番茄.....	92
番茄先生在阳台.....	93
番茄先生在庭院.....	95
番茄先生移进盆.....	96

食尚生活·农产品消费丛书



好吃好玩
说

番茄

膳书坊 主编

 中国农业出版社
农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

好吃好玩说番茄 / 膳书坊主编. — 北京: 农村读物出版社, 2013. 5

(食尚生活·农产品消费丛书)

ISBN 978-7-5048-5686-9

I. ①好 … II. ①膳 … III. ①番茄—菜谱 IV.
①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第067720号

总 策 划	刘博浩
策划编辑	张丽四
责任编辑	张丽四
设计制作	北京朗威图书设计
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区麦子店街18号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京三益印刷有限公司
开 本	880mm×1230mm 1/24
印 张	4
字 数	120千
版 次	2013年10月第1版 2013年10月北京第1次印刷
定 价	20.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

contents 目录



Part 1

番茄是谁

5

番茄先生亮个相.....	6
番茄初相识.....	8
小小番茄营养多.....	9
番茄先生有历史.....	10
无人敢吃的“毒果”.....	11
“敢为天下先”的勇士.....	12
番茄先生脾气大.....	14
番茄先生带回家.....	16
番茄的储存指南.....	17
番茄先生的小兄弟.....	18
圣女果的功效.....	19
番茄先生有“敌人”.....	20
番茄先生做面膜.....	24
番茄先生能治病.....	30
番茄奇妙减肥法.....	35



Part 2 好吃的番茄

39

番茄炒鸡蛋.....	40	番茄焖酥鱼.....	62
番茄烧茄子.....	42	微波番茄虾.....	64
番茄炒西兰花.....	44	油炸番茄.....	66
番茄炒豆腐.....	46	番茄鳕鱼浓汤.....	68
番茄炒豇豆.....	48	番茄牛肉丸汤.....	70
番茄炒黄豆.....	50	番茄牛肉汤.....	72
番茄焖鸡块.....	52	番茄土豆汤.....	74
番茄焖牛肉.....	54	牛肉番茄鸡蛋饺子.....	76
番茄炖牛腩.....	56	番茄牛肉面.....	78
番茄鱼.....	58	番茄拌苦瓜.....	80
番茄酱排骨.....	60	番茄拌豆腐.....	82



Part 3 好玩的番茄

85

番茄狂欢节.....	86
番茄先生做成花.....	88
番茄变身小兔子.....	90
在家种番茄.....	92
番茄先生在阳台.....	93
番茄先生在庭院.....	95
番茄先生移进盆.....	96



Part1

番茄是谁

“番茄，外来客，不远万里到中国，又涉水，又爬山，第二故乡把家安。”红艳诱人的番茄，是日常生活中不可缺少的一种食物，生吃熟吃都可以，它既可以下火，又含有丰富的维生素，味道酸酸甜甜耐人寻味。



好吃好玩说番茄

番茄先生

亮个相

圆圆溜溜的番茄，颜色红亮，一看便知是瓜熟蒂落的产物。这种外形可爱、口感酸甜的果蔬，营养丰富且具有一定的保健作用，是老少皆宜的美味。它原产于秘鲁和墨西哥，如今在我国广为种植。



番茄初相识

番茄为茄科草本，别名西红柿，俗称洋柿子，古代称其为喜报三元、六月柿。番茄养分丰硕，它既可以当瓜果生食，也能够当蔬菜凉拌、煮食，还可以加工制作成番茄汁、番茄酱，甚至还可以做成罐头，非常受人喜爱。

番茄原产于秘鲁和墨西哥，如今已经成为全球种植最为广泛的果菜之一。中国、美国、俄罗斯和意大利均是番茄的重要出产国，其中美国的番茄产量最高。在欧美国家、中国和日本，有大面积温室、塑料大棚及其余保护地设施种植番茄。最近几年，中国各地更是广泛种植番茄，并且栽培面积仍在继续扩展。

知识链接

番茄还有“爱情果”的称呼，这不但因为番茄曾经被情侣们当作礼品相互奉送，还因为番茄有很强的美容效果，可以让女孩子变得加倍美丽。

小小番茄营养多

番茄含有多多种维生素及营养成分，如番茄红素、维生素A、维生素C、维生素B₁、维生素B₂以及胡萝卜素和钙、磷、钾、镁、铁、锌、铜、碘等多种元素，除此之外，还含有蛋白质、糖类、有机酸、纤维素等。

尤其是番茄所含的番茄红素，是自然界中最强的抗氧化剂，其抗氧化作用是 β -胡萝卜素的两倍。它所具有的抗氧化作用能起到美容祛皱、延缓衰老等功效。

营养学家的调查显示：每人每天食用50~100克的鲜番茄，即可满足人体对几种维生素和矿物质的需要。

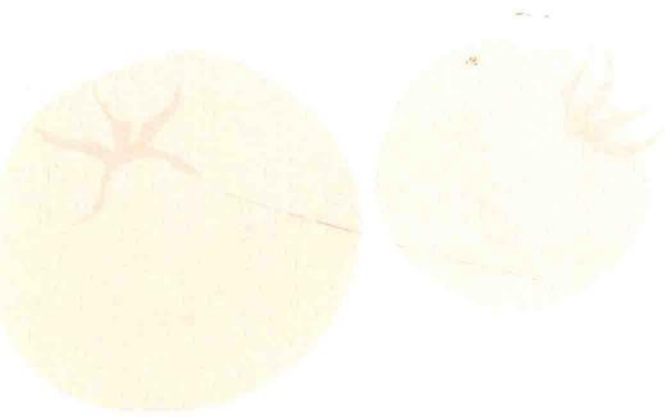
番茄先生 有历史

餐桌上经常出现的美味多汁的番茄，谁能想到在数千年以前竟然被人们视作是“毒果”。在很长一段时间里，人们虽然垂涎它的美丽外表，却都对它敬而远之，不敢下决心去尝试它的滋味。

无人敢吃的“毒果”

番茄原产于墨西哥、秘鲁一带，起初是一种野生浆果。它拥有色彩艳丽的诱人外表和小巧的果实，叶的气味却很难闻，人们称其为有毒的果，取名为“狼桃”。当地人一直都把它当作观赏植物，始终没有人敢吃，对它敬而远之。

16世纪时，一位英国公爵佛罗达拉去南美洲游玩，被番茄这种美丽可爱的观赏植物吸引住了。他非常喜欢这种植物，小心翼翼地把它带回了英国，并当作爱情礼物献给了恋人英国女王伊丽莎白。虽然番茄收获了“爱情果”、“情人果”的美誉，不过还是没人敢吃。就连英国的医生都告诫人们，食用番茄对生命存在危险。在很长一段时间里，番茄一直被当作象征爱情的礼物，继续充当着观赏植物的角色，仍旧没人敢吃。



“敢为天下先”的勇士

据考证，直到17世纪，才有人冒险吃了番茄。当时，有一位对番茄十分偏爱的法国画家，对番茄描绘了无数次，最终没法抵挡住番茄的美丽诱惑，决定冒着生命危险亲口尝一尝这种“有毒”的浆果。在众目睽睽之下，他抱着必死的心尝了一口番茄，但身体并没有出现任何不适情况，等他吃完所有的番茄，仍安然无恙地站着。从此，人们知道番茄无毒并可食用，而这一消息也震惊了西方并很快传遍了世界。正因为有这样一位“敢为天下先”的勇士，人们才有口福安心享受这种美味的食物。

到了18世纪，意大利厨师将番茄推上了餐桌。他们发挥自己的想象及创造力，把番茄做成了美味佳肴，色艳、味美的番茄，口感独特，让人赞不绝口。从此，番茄更加受到人们青睐，慢慢成为人们餐桌上常见的一道菜肴。

