

# 目录 CONTENTS

5	番茄物语		
8	番茄联合国		
10	蔬果养生档案		
14	做出好味好喝的番茄汁		
16	制作工具&材料		
<b>蔬果类 TOMATO JUICE</b>			
18	番茄牛蒡葡萄柚汁		番茄菠萝柠檬芹汁 32
20	番茄枇杷酵母汁		番茄苹果油菜汁 34
22	番茄胡萝卜苹果汁		番茄猕猴桃甘蓝汁 36
24	番茄苹果水芹汁		番茄西瓜汁 38
26	番茄猕猴桃牛奶汁		番茄小黄瓜汁 40
28	番茄猕猴桃雪梨汁		番茄苹果甘蓝汁 42
30	番茄马铃薯胡萝卜汁		番茄苹果马铃薯汁 44
			番茄油菜菠萝柠檬汁 46
			番茄包心菜汁 48
			番茄苹果青椒汁 50
			番茄紫甘蓝哈密瓜汁 52
			番茄苹果芦笋葡萄汁 54
			番茄柠檬梅粉汁 56
			番茄柳橙香瓜汁 58

60	番茄苹果汁		
62	番茄莴苣健康果菜汁		
64	白菜橘子综合果菜汁		
66	番茄双瓜健康果汁		
68	番茄西芹芦荟汁		
70	番茄菠萝青椒汁		番茄橙子柠檬汁 82
72	番茄葡萄柚菠萝汁		番茄枇杷苹果汁 84
74	番茄柠檬枇杷汁		番茄美白鲜果汁 86
76	番茄葡萄柚菊苣汁		番茄玫瑰汁 88
78	番茄芦笋橙子胡萝卜汁		番茄菠萝梅酒汁 90
80	番茄甘蓝菠萝汁		番茄紫色果汁 92
			番茄柚苹气泡汁 94
			番茄葡萄芝麻果汁 96
			番茄杏仁果汁 98
			番茄魔芋活果汁 100
			番茄黄瓜菠萝汁 102
			番茄综合果汁 104
			番茄芥兰菜汁 106

- 108 番茄菠萝汁
- 110 番茄甘蓝菠萝汁
- 112 番茄杨桃绿果汁
- 114 番茄锦丝叶菜苹果汁



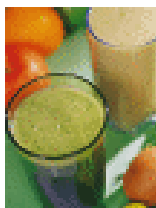
- 116 番茄菠萝猕猴桃汁
- 118 番茄猕猴桃蜂蜜汁



- 120 番茄桃子汁
- 122 番茄橘子蜂蜜汁
- 124 番茄菠萝柠檬汁
- 126 番茄红凤菜汁
- 128 番茄地瓜汁



- 番茄火龙果汁 130
- 番茄苹果菠菜汁 132
- 番茄胡萝卜汁 134
- 番茄青江菜汁 136
- 番茄绿花椰菜叶芽汁 138
- 番茄石莲花哈密瓜果汁 140



## 果汁奶类 TOMATO JUICE

- 番茄胡萝卜燕麦牛奶汁 142
- 番茄土芹蛋白汁 144
- 番茄胡萝卜奶汁 146
- 番茄豌豆橙子牛奶汁 148
- 番茄芦笋橙子奶昔 150
- 番茄鲜果活肤豆浆 152



154 番茄菠菜优酪乳

156 番茄木瓜水梨酸奶

158 番茄草莓橙子酸奶

160 番茄桃子活力酸奶

162 番茄番石榴牛奶汁

164 番茄哈密瓜优酪乳汁

166 番茄香蕉橙子牛奶汁

168 番茄胡萝卜绿茶奶

170 番茄草莓乳

172 番茄火龙果奶汁



番茄红啤酒·番茄水果酒·番茄姜汁·番茄胚芽汁·番茄菠萝可尔必思·番茄金桔柠檬汁·番茄绿茶汁·番茄金针菠菜汁·番茄马铃薯莲藕汁·番茄水蜜桃芦笋汁·番茄紫苏果汁·番茄柳橙龙须汁·番茄果香草莓汁

番茄荔枝菜姆汁·番茄菠萝椰奶酒·番茄樱桃草莓汽水·番茄水蜜桃豆奶·番茄甜椒莴苣汁·番茄小玉西瓜汁·番茄蜂蜜蛋汁·番茄胚芽果菜汁·番茄洋葱芹菜汁

30道番茄瘦身食谱 183

9道番茄美容面膜 191

## 另类番茄汁 TOMATO JUICE

番茄水蜜桃汁·番茄麻辣汁·番茄小麦汁·番茄甘蔗汁·番茄双瓜布丁汁·番茄红茶热水果汁·血腥玛丽·番茄伏特加·番茄柠檬海带芽汁·番茄豆腐汁·番茄草莓冰淇淋汁·番茄蛋苏打水·番茄薄荷汁



ABOUT TOMATO 【番茄物语】

养生新炫风

最爱番茄红

## 营养多又多的抗癌尖兵

番茄,从名字看来就知道它是外来品。原产于秘鲁、厄瓜多尔等地的山区,十五世纪人类发现它时,却畏惧于它的果实长得过于美丽,以为有毒,无人敢食。直到十九世纪,美国麻州举办了一场番茄试吃大会,番茄才终于加入食物的行列。一八三一年左右番茄传进中国。

番茄属茄科,含糖及淀粉极少,热量低,被归为蔬菜类,全球共有一千多个品种。在中国,它的绰号特别多,番柿、西红柿,台湾南部人觉得它香甜如柑,称它“柑仔蜜”,台湾北部人觉得它成熟后红软如柿,植株时却分泌臭气,竟称它为“臭柿仔”。时来运转,来到了二十一世纪,番茄已是养生的钟爱食物。到底它的魔力何在呢?

番茄含膳食纤维、丰富的维他命成分,还有多种矿物质及果酸。膳食纤维能促进肠胃蠕动,预防便秘,也是防癌、减肥不可或缺的要素之一。番茄中所含的维他命A能预防上皮细胞癌化,保护皮肤、头发的健康;维他命B1保持心脏、神经的功能正常;维他命B2保持粘膜健康、强化血管;维他命B12维护视力健康;维他命C能预防坏血病,提高免疫力;维他命H则有利于胺基酸、碳水化合物、脂肪的新陈代谢。矿物质方面,番茄中所含的钾能保持人体中的细胞平衡,使体内多余的钠排泄出去;锌可以维护细胞的正常复制,使免疫机能、DNA的合成正常化;镁能使人体发挥正常的新陈代谢功能;磷则可促进蛋白质、脂肪、醣类的新陈代谢。

番茄不但是全方位的营养食品,根据德国专家研究发现,番茄除了上述营养,还有大量的“番茄红素”,具有抑制引起细胞转变成癌的氧分子的能力,是抗癌食品的新锐尖兵。由于番茄红素分布在细胞壁中,烹调番茄时如果能加一点油,可使细胞壁饱满,进而释放出更多番茄红素,而且也不会因为高温烹煮而流失,是少数加工、烹调后,营养价值反而更高的蔬果。例如每100毫克的番茄酱,就含有10毫克左右的茄红素,而每人每天所需的茄红素,约是30毫克。由此可见,利用番茄做菜,或是另作变化调理,好处真是多得说不完。

## 水耕番茄健康无污染

除此之外,番茄的栽种方式,也是一大学问。传统利用土耕的栽种方式,不但容易遇到虫害、霜害,遇到土质欠佳时,无法即刻给予土壤所需的营养,加上有些地区土质污染程度越来越令人担忧,因此,近年的番茄栽植,已经逐渐开始被更干净、更简易的水耕栽培法取代了。

水耕栽植也就是所谓的“无土栽植”,先将种子种植在如小棉花等的非土壤介面,依情形可即时用电脑分析,施以番茄所需的化学液体肥料,等种子逐渐发芽长大,再移到大片

棉块上,必要时加入水耕营养液,这么细心的呵护,番茄当然可以百分之百充足地生产,而且水耕番茄采收后不易变软,即使放置几天,还是风味绝顶,耐储存;而且采收量是土耕番茄的6~7倍,经济效益更高。

## 番茄红了,医生的脸绿了

选购番茄的窍门,在于挑选已经成熟(成熟番茄所含的 $\beta$ -胡萝卜素是尚未成熟番茄的4倍之多)、色泽艳丽、果实无软化现象、圆形(比尖形好)、果蒂新鲜无腐烂现象者较佳。而大番茄的热量比一口吃的小番茄要低,你可知道吗?如果想减肥的人,可以试着早餐时空腹吃一颗大番茄,据说瘦身效果很不错。

番茄虽然好处多多,既可瘦身美容,又可抗癌强身,甚至西谚还有句话说:“番茄红了,医生的脸就绿了。”可见番茄的优点,真是多到连医生都怕丢了饭碗!但是,也不能因为这样,就整天抱着番茄不放,摄取过量的番茄,小心你的健康会跟你“番”脸喔。由于番茄性寒,所以老人、孕妇、生理期间的妇女、慢性肠胃炎患者,都不宜生食,如果真想吃番茄,最好能煮熟后再吃,量也不要吃太多,如果摄取过多番茄,可能产生“茄红素血症”,使得漂亮的皮肤变黄,那就得不偿失了。

## 番茄王子的心愿

在台湾新竹关西有一家很有意思的“金勇DIY休闲农场”,栽种了世界上各色各样不同的番茄,游客可以自己采撷、品尝、购买。农场主人彭金勇雅号“番茄王子”,对于番茄公主情有独钟。他与朋友合资,开设了目前人气最高的休闲农场,全力种植番茄。由于番茄是长期栽培、长期收获型的作物,一株番茄的采收期可达九个月之久,属于经济价值极高的农产品。

彭金勇认为,既然是“休闲农场”,番茄种类就该与众不同,于是他开始向国外购买种子,首先种植皮薄肉细的桃太郎番茄,陆续又引进了二十种世界各国不同品种、不同口味的番茄,如最近非常热门的减肥圣品黄金番茄、荷兰猕猴桃番茄、法国番茄、德国番茄、以色列番茄……千奇百怪的模样,果然是蔚为特色。

休闲农场一律采用水耕栽植、温室设施,寒流来时可保温,炎炎夏日可利用风扇降温,由于人为好控制,番茄生长不会受限于多变的气候,当然天天都可以大快朵颐、品尝美味!让我们来瞧瞧“番茄联合国”:

## 番茄联合国

### 日本桃太郎番茄

色泽粉红，皮薄肉细，口感绵细，酸甜适中，茄红素含量高。十分适合入菜，或是冰过后制成蕃茄沙拉。

### 日本波霸番茄

个大结实，却皮薄肉细，吃起来香脆甜美。适合入菜烹煮，或是切片食用。

### 日本仙桃番茄

色泽粉红、个头比桃太郎蕃茄略小，皮薄肉细、汁多味美。

### 日本桃丽番茄

皮薄肉细、汁多味美、口感令人回味无穷。



### 意大利黄金番茄

外观纤细有些透明，汁多爽脆，纤维丰富，而且低糖高营养，维他命C含量是红番茄的三倍，是减肥者的最爱，价钱不菲。

### 日本黄金番茄

貌似柿子，皮薄、肉质松软、无籽汁少，维他命C含量是红番茄的三倍。建议用烤箱烤十分钟再吃，或做油渍番茄，也可淋上橄榄油当生菜沙拉。

### 德国番茄

外观看来极似桃太郎番茄，口感脆脆甜甜。

### 荷兰芝麻绿番茄

果肉呈绿色，口感清爽有原野香气。

### 黑美人番茄

果实呈暗红色，状似加州李，皮薄肉细，口感极佳。

### 荷兰柠檬番茄

外观状似柠檬，可爱，甜度不高，果肉肉嫩，最适合减肥者食用。

### 日本樱桃番茄

个头娇小，肉细汁多，尝起来有种独特的甜美。可搭配乳酪或是奇士饼干。

### 荷兰牛肉番茄

色泽鲜红，肉质肥厚，耐储存，常温下可放置20天之久。最适合与意大利肉酱面一同调理。因为耐煮，也很适合做罗宋汤。

### 荷兰黄金番茄

低糖低热量，营养价值高，维他命C含量是红番茄的数倍。适合做水果沙拉。

### 荷兰猕猴桃番茄

果肉绿中带黄条状，成条形，横切面看似猕猴桃，风味独特。



### 韩国番茄

茄红素含量高，皮质细致、果肉香嫩。

### 以色列番茄

脆甜有嚼劲，耐储存，可以久放。

### 荷兰丁骨番茄

香脆清甜，口感实在，适合入菜烹煮。

### 法国番茄

色泽美丽，皮薄肉细，口感脆甜。

### 荷兰奶油番茄

外型独特，香甜，高营养，皮薄肉细，口味深获好评。

小贴士：本书所列一百多种番茄汁所用番茄如果难以寻找，可用一般番茄替代。

## 蔬果养生档案

水果类			
名称	营养成分	疗效	选购/ 注意事项
苹果	维生素A、B、C, 纤维素、果酸、果胶	通便止泻、美白养颜、助消化、活氧	果梗粗者果核亦大。手指弹击, 声脆者为佳。
橙子	维生素A、B、C, 钙、磷、钠、果酸	调节胃酸碱、清肠利尿、美白、解燥, 预防感冒	
猕猴桃	维生素C、钾、纤维素含量为水果之冠	通便降血压、防血管老化、美肤瘦身	好处虽多, 但性凉, 体质虚冷者宜少食。
西瓜	维生素A、B、C, 氨基酸、钙、铁	固肾利尿、治宿醉、美白、消水肿	以手拍击, 声脆者为佳。胃寒及腹泻者少食。
哈密瓜	维生素C、β-胡萝卜素、消化性酵素高	利尿排毒、抗肠癌、助眠安神	粒大不一定甜, 以果皮网络清晰美丽者为佳。
菠萝	维生素C、糖类、丰富果酸	促进食欲、利尿、减轻喉痛、治疲	叶子小片者较甜。粗纤维易刮胃, 榨汁后饮用为佳。肠胃寒者少食。
枇杷	维生素B1、C, 多种矿物质	止咳化痰、治眼睛酸痛	果皮橙黄近红稍有绒毛, 香味浓郁为上品。

芒果	高维生素 A、C、钾	清血排毒、防癌、护肤、退烧止热	果粒肥大、色泽美者为佳。皮肤过敏者不适用。
香蕉	维生素 A、B、C、E 等,多种矿物质、不饱和脂肪	治疗便秘、去热清肺、防高血压、活化细胞	肥大饱满、果皮色泽均匀者佳。香蕉热量不低,肥胖者宜适量食用。
葡萄	维生素 C、镁、铁、果酸、葡萄糖	补血养气、排毒、美容、利尿	颗粒晶莹饱满者佳。热量不低,宜适量食用。
柠檬	维生素 C、B1、钾	治感冒、美白去斑、去腻解酒	外观绿色,香味清香者为佳。胃寒痰多者不宜。
木瓜	维生素 A、C、E,钙、磷、铁	防便秘、促消化、刺激乳腺、固胃	尾端及后段各呈条状或块状,饱满色艳者佳。
番石榴	维生素 A、C、钾、磷、纤维素	美白瘦身、止泻健胃、降血压	果实饱满无压伤或虫蛀者佳。多食会便秘,火气大者不宜服用。
酪梨	多种维生素与矿物质、良质蛋白质	降血压、防贫血、瘦身、红血球再造	果实大而饱满,状似洋梨者佳。熟后尽快食用,否则极快腐烂。
梨子	维生素 B1、B2、C、胡萝卜素	生津止渴、利尿治宿醉、排泄功能	表皮漂亮、左右对称者佳。
葡萄柚	维生素 B、C、钙、磷	助消化、降血压、降火气、美容瘦身	果实大圆,果皮光滑者佳。避免与淀粉类食物混吃,否则不易消化。
草莓	维生素 C、B1、钙、磷、果酸	抑制黑色素、伤风感冒、养颜美容	叶冠还贴在果肉上者较好,否则多是损品。勿泡盐水以免破坏纤维质。

橘子	维生素 A、C、纤维素	治感冒、化痰解热、增加免疫力	色鲜艳、呈球形者佳。性寒者少吃。
火龙果	维生素 B、天然果胶、钙、磷、钾	消暑退火、润泽皮肤、瘦身	外皮红艳，无损伤者。体质虚冷者宜少食。
金桔	维他命 B、C、柠檬酸	预防感冒、美白润肤、润肺止咳	
香瓜	维生素 B、C、胡萝卜素、纤维素	改善过敏体质、催吐	果形丰满端正、光滑芳香者佳。
杨桃	维生素 B1、B2、粗质纤维、柠檬酸	喉痛声哑、生津止渴、排毒、润肤	果实太长者易涩、表皮棱片肥厚透明者佳。
<b>蔬菜</b>			
名称	营养成分	疗效	选购/ 注意事项
甘蓝	维生素 A、B1、K、纤维素	清血、通便、胃溃疡	外表尖突、叶片绿而新鲜、结实无虫咬痕迹佳。
芦笋	蛋白质、维生素 C	降血压、清热、利尿	鲜嫩为上品，挺直无枯软现象者最佳。
马铃薯	淀粉、钾、维生素 A、B1、B2	护肝、固肾、保胃、治疗酸毒症	颗粒饱满，凹陷处无隐芽者。
小黄瓜	维生素 C、B2、蛋白质、纤维素	清凉解暑、防晒伤、美容、利尿	瓜身挺直结实，无枯软，两端略粗大者为佳。
荷兰芹	维生素 C、B6、12、β-胡萝卜素	排毒通便、贫血、降血压	叶端无发黑现象、有香气者。稍具毒性，怀孕者勿用。

青椒	维生素 A、B、K	净化汗腺、新陈代谢、促进复原力	肉质较厚、坚实者佳。
牛蒡	菊糖、维生素 A B1	利尿解热、促进体力、治疗感冒、浮肿	长度 60 公分、直径 2 公分以上，挺直新鲜，重量越重者佳。
山药	淀粉、矿物质、粘液蛋白、糖类	强精壮阳、促进消化、防心血管病	以薯块完整、无发芽、根须少、体重重者佳。
大黄瓜	纤维质、丙醇、钾盐、维生素	消暑解毒、促进肠胃蠕动、净血	
苦瓜	维生素 B、C、铁、钠	消暑降火、清心明目、心浮气躁	果肉丰满而未转黄者佳，否则会不耐煮。
胡萝卜	维生素 A、B、C、磷、钙、钠、铁	夜盲症、净化肝脏、肠胃吸收、排毒强身	表皮光滑色泽好、体型结实均匀、体积不过大。
菠菜	维生素 A、C、铁、磷、钙	补血养颜、治疗感冒、通便利胃	叶片新鲜无软黑者。
包心菜	维生素 A、C、纤维素	抗癌、养脑、降低胆固醇、抗老化	对切后浸泡清水 1 至 2 小时后洗净可去除农药。
麦苗	复合性碳水化合物、氨基酸、矿物质	活化肝脏、清热解酒	勿直接吞服，勿饮用过量，以免影响生理调节。
芦荟	维生素 A、E、C、B、B1、B2、氨基酸、皂角甘	健胃整肠、养颜美容、发炎疹脓、提高免疫能力	叶片肥厚者佳。
芥菜	维生素 A、B、C、磷、钙、硫、铁	明目安定、慢性腹痛、退热	叶片浓绿有光泽、中肋厚实鲜嫩者佳。



做出好味好喝的

番茄汁



步骤一  
蔬果用臭氧机、洗洁精彻底清  
洁去农药。



步骤二  
有皮的蔬果先去皮、去籽,用盐  
水或柠檬汁稀释浸泡。

步骤三  
将各式蔬果切成小块。



步骤四  
全部放入果汁机或果菜机中,  
加入冷开水及蜂蜜打匀倒出即  
可。也可加适量蜂蜜与冰块。

## 制作工具 & 材料

制作好喝的番茄汁，所需的工具、材料其实随手可得，价格也很公道，只要能多了解这些工具与器材，再充分运用丰富的食材，很快就能成为人人称羡的生机大师！

### 工具Utensils

#### 1. 果汁机

主要用来搅拌各种附属材料，如水果、浓汤材料、牛奶、蛋……等，也可以作雪泡。不适合打太硬的食材，像如果要连冰块一起打，最好将冰块用敲冰器敲碎后再放入，不然机器极易损坏。

#### 2. 果菜机

处理较硬的蔬果如苹果、黄瓜、苦瓜和芹菜等，最好能将不被人体吸收的粗纤维与可吸收的水分分离，这时果菜机就派上用场了。果菜机能将苹果打成泥状，除了制作蔬果汁外，也可以制作冰沙。市面上的果菜机多强调三合一功能，价格则比果汁机贵了一些。

#### 3. 压汁机

适用于葡萄柚、橙子、柠檬等水果，免插电且方便操作，是制作果汁很好的帮手。

#### 4. 磅秤

家用小磅秤可选择1~2公斤的款式，使用起来比较方便。购买时尽量选择刻度越精细的为佳，并注意是否贴有“合格证”。磅秤越精确，制作也会越成功。



#### 5. 量杯

可测量液体、固体的分量，计量正确，制作也会越成功。刻度清楚者为佳。

#### 6. 敲冰器

主要用途是敲碎冰块。制作需要添加碎冰的果汁时，敲冰器便可派上用场。

#### 7. 雪克壶

主要用来摇晃果汁、奶油、蛋、酒类等，是调酒或制作果汁时不可或缺的主要器具。雪克壶分成盖子、过滤网、瓶身三部分。市面上的泡沫红茶店制作泡沫红茶时，也常用到此一器具，现在的雪克壶多属不锈钢制品，一般多用350cc容量的。

#### 8. 盎司杯（量酒杯）

通常有两头，一边多为1盎司（最常使用），一边则为1又1/2盎司。1盎司为30cc。

#### 9. 搅拌棒

分为两头，长匙部分容量相当于一茶匙，叉子部分可叉柠檬片或小型水果如樱桃。

#### 10. 长匙

有不锈钢制品、玻璃制品、木制品、塑胶制品等，若要调制高酒精成分的水果鸡尾酒，要避免使用木制品或塑胶制品。

#### 11. 过滤网

大部分的蔬果食材打汁后会出现果渣，影响口

感，所以倒入杯中前，可以使用过滤网滤渣。

#### 12.水果刀

主要用途是切水果。因为水果多为生食，所以使用前后勤必用水洗净，再用干净纱布擦干，才符合卫生。

#### 13.削皮刀

去除果皮的工具，方便好用。超市、五金行都可买到。

#### 14.砧板

切蔬果使用的砧板，务必与切鱼、肉的分开，才符合卫生。

### 材料Ingredients

#### 1.各式养生水果

选择水果的窍门，在于挑选新鲜、当季者为佳。如果怕买回家的水果残留农药，可以先用盐水浸泡（草莓因浸泡盐水会使维生素C流失，可用少许面粉加水清洗）。

#### 2.各式养生蔬菜

挑选蔬菜的诀窍，也在于当季、新鲜两大原则。如果您觉得市售蔬菜的农药残留指数让您担忧，现在也有很多地方可以买到生机蔬菜，或是您也可以试着自行栽种。

#### 3.牛乳

有全脂、低脂、高钙、调味乳等。成人每日需要的摄取量为200~400ml。

#### 4.调味糖浆

是经过加工制成的水果口味糖浆。如红石榴汁、菠萝糖浆、乌梅糖浆、西番莲糖浆等。



#### 5.果糖

果糖是醴类中甜度最高的，为葡萄糖的2.3倍，蔗糖的1.7倍，只需小小用量，就能拥有与其他醴类相同的甜度。市售果糖糖分浓度不一，建议选择浓度最低的即可，以免不小心摄取过多热量。

#### 6.蜂蜜

营养成分丰富，加入饮料或食品中能使风味倍增。注意别用滚烫开水冲泡蜂蜜，否则会破坏营养。

#### 7.冰块

可用冰箱中的制冰盒制作想要的冰块，包括形状与口味。也可购买市售冰块。

#### 8.乳酸制品

包括优酪乳、优格、养乐多、可尔必思等。乳酸菌能活化肠内益菌，防止产生有害物质，并促进便意。制作蔬果汁时，建议使用原味的乳酸制品。

#### 9.谷类

如苡仁、小麦胚芽、燕麦等，含有多种营养成分，并经证明具有抗癌效果。超市都可买得到。与蔬果汁搭配食用时，建议购买粉状的为佳。