



# 農村家庭 家事改進

## 番茄營養豐富·生吃炒煮皆宜 雲雲

番茄是一種很好的蔬菜，也是我們經常當水果吃的一種，營養豐富。

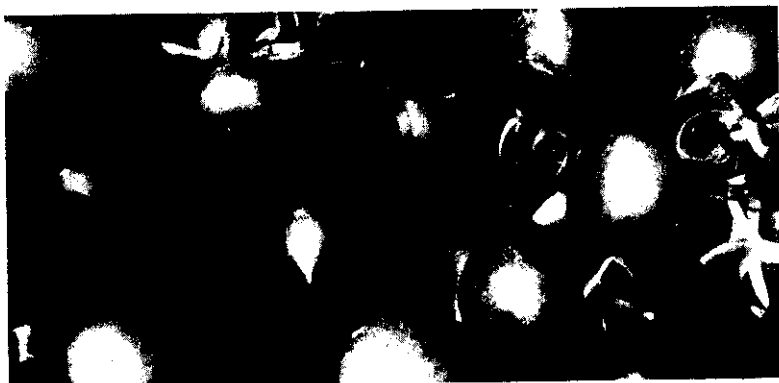
番茄的種類很多，有圓的、扁的、及卵圓形的。顏色多為紅色和金黃色，台灣所產多為圓形紅色。

番茄可算是水果，也算是蔬菜，同時又可算是調味品，無論在菜場或水果攤上都可買到，在盛產期較一般水果、蔬菜的價錢便宜。

番茄的營養分與蔬菜比較，營養價值與菠菜、白菜所含的礦物質及維生素的含量甚接近，若與萘菜或黃瓜比較，番茄就更多了。

各種蔬菜及水果所含的熱量及蛋白質都很低，番茄主要是供給多量的礦物質及維生素，番茄中礦物質有鈣、磷、鎂、鉀、鐵等，尤其是我們膳食中常感缺乏的鈣質及鐵質含量較多，且所含的鐵質較菠菜更易於吸收和利用。所含的維生素多且完全，尤其是維生素C含量最豐富。因它所含的維生素C能受番茄酸性的保護而不容易消失，所以番茄可稱為蔬菜中的上品。

番茄與水果比較，含有維生素C的水果，除檸檬、柚子、文旦和



(沈安麗 攝)

柑桔類外，番茄也是維生素含量較多的。一個成熟的新鮮番茄，所含的維生素C約有25公絲，幾乎達到兒童所需要維生素C的半量。但是街上賣的番茄，因為成熟的程度及貯藏時間的長短，都會影響維生素C的含量。

此外番茄所含的維生素A也比橘子還多，每百公分所含維生素A約為成人每日需要量的 $\frac{1}{3}$ 。富含維生素C的柑桔類、柚類價錢較貴，番茄的價錢較低，並且又是維生素A、C很好的來源，因此它又是水果中的妙品。

番茄可生吃與熟吃，為求礦物質不致因烹飪而損失，生吃最好，

可是生吃時，必須選擇外皮沒有破爛的。為防農藥或寄生蟲，應先洗滌乾淨，再用開水浸1、2分鐘，剝去外皮，整個吃或切片吃都可。若想飲番茄汁，可用紗布濾去渣，沖水加塩或糖均可，這是非常好的飲料，此法病人尤為適合。

熟吃：番茄與肉類或蛋同時炒或煮，都可做成美味可口的菜餚，可是在烹飪的時候要特別注意，以免維生素C受損失。烹飪番茄時要加鍋蓋，如不加鍋蓋維生素C將多損失 $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ 。同時應盡量縮短烹飪時間，烹飪時切忌加鹹類，如用鹹類、維生素C的損失很大，若用酸類，其損失就較少了。