

番茄汁食譜

實踐家專家政科 / 周美惠

番茄盛產時非常便宜，但不能久存，唯有預先購置一些罐裝番茄原汁，隨時可飲用或作菜餚，既方便又省時，且經濟實惠。無論中國菜餚或歐式菜餚都可利用罐裝番茄汁作菜，臨時留客在家便飯，或抽不出空上市場時，亦能派上用場。特例舉數種以番茄汁作菜的實例作參考：

● 番茄奶油湯

湯鍋中放入葵花油或沙拉油或橄欖油，加入洋蔥末及磨菇片或生鮮香菇片，炒香，加入麵粉炒勻，加番茄汁成濃稠狀，加鹽、黑胡椒調味即可上桌，可加烤硬的麵包切丁放入湯中食用。

● 西班牙冷湯

西班牙夏季乾燥炎熱，以各種蔬菜打成湯
西班牙冷湯配料為乾麵包丁、青椒丁及洋蔥丁。



西班牙冷湯



西班牙冷湯營養豐富，吃了不發胖。

汁，加入麵包丁及洋蔥末，及青椒丁，拌着吃，既能果腹又清爽可口，去暑解熱，非常適合本省氣候，且營養豐富又不發胖，亦為減肥良方之一。

選用番茄汁半罐，加青椒半個、洋蔥半個、大黃瓜半條、胡蘿蔔半條，及西洋芹菜一小段，加6杯冰水或礦泉水以果汁機打碎即可，如圖所示，以大玻璃盤盛裝上桌，自行舀取食用。

● 意大利肉醬麵

洋蔥末及牛肉或豬絞肉1斤，放入加橄欖油的湯鍋炒香，加番茄醬或番茄汁半碗，以小火燉煮20分鐘，加入少許紅酒、黑胡椒及塩拌

番茄汁作菜 葷素兩相宜

實踐家專家政科 / 周美惠

番茄原產於南美洲秘魯、墨西哥等地，為野生漿果，其味特殊，當地人把它看成有毒漿果，而未敢嚐試。十六世紀中葉，哥倫布發現新大陸之後，西班牙及葡萄牙人由秘魯將番茄帶回歐洲，當作觀賞植物廣為種植。十八世紀末法國一畫家冒着中毒致死的決

心試着吃食，結果相安無事。

歐式菜餚少不了番茄

自此，歐洲人深深愛上酸甜可口，味道鮮美的番茄，尤其充滿陽光的拉丁民族地區如義大利、西班牙、葡萄牙、南法國、希臘等菜餚中更是缺不了番茄

川味牛肉麵湯上浮著一層紅油油的湯汁，是加番茄熬煮的結果。有了番茄原汁可就省去不少麻煩，風味一樣。



勻，澆在放入沸水中煮熟義大利麵條，即可上桌，喜歡起士粉者自行洒上。

●川味茄汁紅燒牛肉

上四川館吃碗牛肉麵，麵湯上浮著一層紅油油的湯汁，以為是辣椒，怕吃辣的人可能望之怯步，事實上，這是加上番茄熬煮的結果。→



義大利肉醬麵

，義大利麵食及比薩餅少了番茄不算是道地風味。

番茄在明代傳入我國，由於經由西方傳入我國，其名稱甚多，有西紅柿、洋柿子、洋海椒、番柿、毛腊果等等。本省一般以中南部產黑柿種為優良品種，蒂部墨綠，底部紅色汁多、味甜；宜蘭種番茄色粉紅，肉厚，底部外形呈尖頂狀，味甜，汁較少。另一種小紅番茄，一般做零嘴吃，最近流行夾着蜜餞吃。

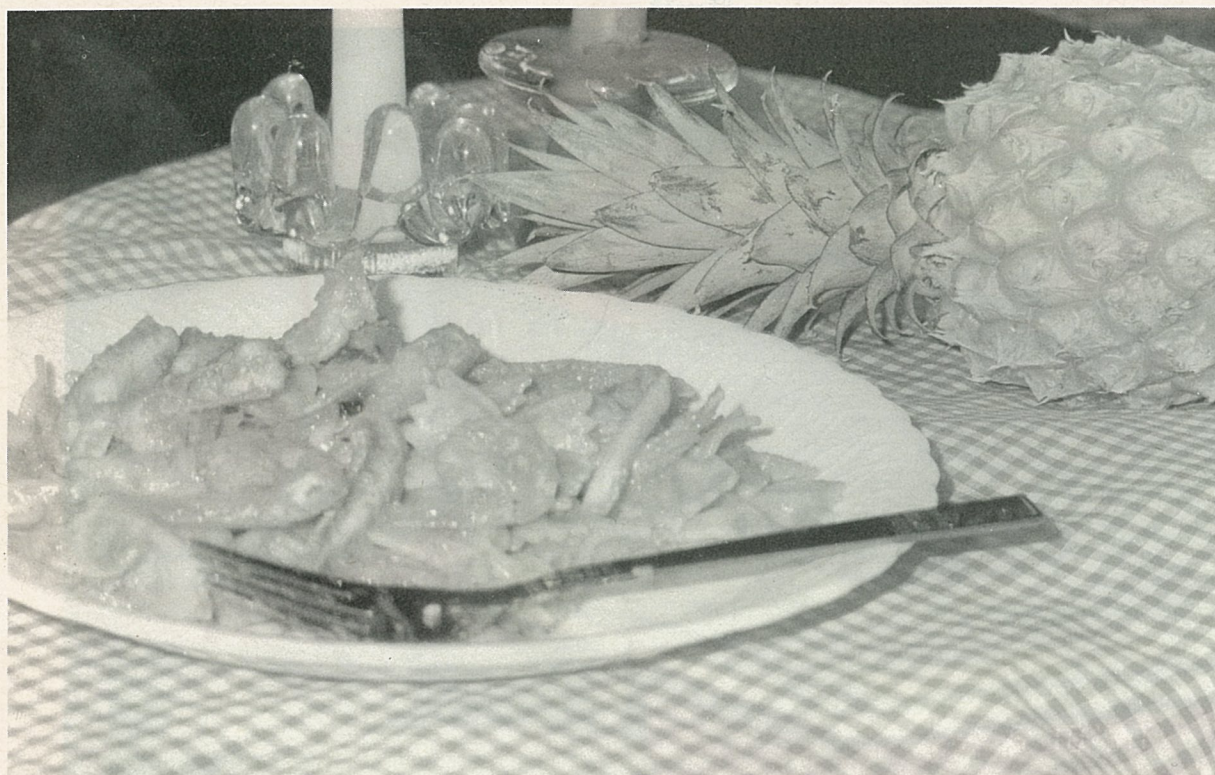
歐洲有黃色及粉紅色番茄，果肉厚、肉質較硬而沙，生食味淡，熟食或烤食味佳。希臘菜餚以挖空的番茄塞滿絞

無論中國菜餚或歐式菜餚都可利用罐裝番茄汁作菜，臨時留客在家便飯，或抽不出空上市場時，亦能派上用場。

肉炒洋蔥，放入烤箱烘烤，十分可口為其代表性菜餚。

加工烹調營養損失少

番茄營養非常豐富，含蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵、維生素 →



意大利拿坡里海鮮麵食少了番茄，不算是道地風味。

→ 用番茄必須先燙着去皮再切塊，用番茄原汁可就省去不少麻煩，風味一樣。

湯鍋加少許油，爆炒蔥段及生薑、大蒜，加入牛腩塊炒半熟，加米酒或紅露酒、醬油炒勻，加水、番茄汁，先以大火煮開，改小火蓋上鍋蓋燉煮40分鐘即成。澆在麵條上或白飯皆

可。

只要有牛肉，隨時可作牛肉麵，不用擔心沒有番茄。但懂得利用罐頭食品，對兼職職業婦女來說，可以節省時間，提高工作效率，不妨試試，且不受颶風菜商拱價之苦。 ■

→ A、B₁、B₂、C、P、PP等，及蘋果酸、檸檬酸、番茄素，其中維生素PP之含量為蔬果中最多。番茄中的維生素C，因番茄中的酸性使維他命C受到保護經烹調煮熟，比其他蔬菜損失得少。每人每天吃兩、三個番茄，足夠供應一人一天所需的維生素及礦物質的需要。

番茄汁防暑去油膩

番茄在歐洲又稱金蘋果，與蘋果同具藥效，一般公認具有清熱解毒，涼血平肝，解暑止渴，治牙齦出血，胃熱口苦，中暑等症。

番茄含維生素P可保護血管，防治高血壓，維生素PP，可保護皮膚健康，治療癩皮病，維持胃液的正常分泌，促進紅血球的形成，由於維生素C含量高，常吃可預防牙齦發炎、牙周病、鼻血的症狀發生。維生素A可保持皮膚的彈性，促進骨骼鈣化，促進牙齒硬組織，防治小兒佝僂病、夜盲症、眼乾燥症。

至於番茄所含蘋果酸及檸檬酸，可幫助胃液對脂肪物質進行消化，在餐館吃油膩菜餚之後，吃個番茄可防消化不良。夏天清晨喝杯番茄汁吃份麵包、煎蛋清熱防暑，足夠維持半天工作精力。