

番茄正當紅——食物中的紅寶石

台灣食用番茄生產面積逾5千公頃，由於媒體對其所含茄紅素有助保健之宣傳，使之成為高知名度之蔬果，市場需求日增，栽培面積逐漸擴大。番茄可說是物美價廉的水果，多食用有益健康。番茄可生食、也可熟食，能葷、能素，能當主料也是配料，炒煮燉蒸或製醬、加工成品，都能有畫龍點睛之妙，是蔬菜，也是水果。紅通通的番茄，是餐桌上不可或缺的角色，食用起來酸甜可口，所含糖份少，熱量低，更因含有抗癌成分「茄紅素」，而成為最時髦的養生蔬果。



場，大果的黃肉番茄品種如日本的黃壽、荷蘭的黃金番茄，農友種苗的金光及生生種苗的金皇等；小果的黃肉番茄品種更多，如農友種苗的金玉與金童，台南區農業改良場的金豔。除此之外，粉紅色的桃太郎番茄，果色深紅的秀女番茄，也都是多色系的番茄，亞洲蔬菜研究發展中心研發出高胡蘿蔔素的橙色番茄，觀光果園更引進世界各國的番茄，給消費者不一樣的番茄體驗。

番茄的營養價值

番茄含有豐富的果膠質及酵素，具整腸排除體內毒素、淨化血液之效，其糖份、澱粉含量少，適合節食或患糖尿病者食用；又因含蘋果酸、檸檬酸及維生素C，能消除疲勞，滋養皮膚、增進食慾；特別是所含的茄紅素，多吃能防癌。近年來研究者發現，番茄含有大量的茄紅素，番茄皮含有懈黃素，是極佳的保健物質，性屬平寒，需經調理後番茄皮上的黃酮醇才會被釋放出來。番茄生食可攝取大量維生素，但如果要攝取茄紅素，烹煮加工過會更好，若與含有脂質的食物一起食用，可提高人體吸收茄紅素的利用率，抗氧化效果佳，義大利料理常見的番茄搭配橄欖油就很符合健康觀念。

番茄入饌

番茄是一種誰都吃得起的蔬果，在沒有被挑起話題前，其實早已融入一般

番茄的品種

台灣習慣以大番茄、小番茄單純的分法來區分番茄的類別。才數年的時間，番茄的叫法，隨著番茄紅了，多的令人來不及數出來。早期大果番茄以「一點紅」品種為主，或者俗稱黑柿品種，是一種果肩濃綠色、而果頂呈現一點紅。中南部民眾多以番茄切盤的方式，沾上調製的梅子粉或是由醬油、薑末、糖粉調製而成的特殊醬料，享受脆甜的滋味。黑柿子特有的酸味，適合做番茄炒蛋或是番茄湯。而小果的番茄聖女果實甜度高、酸度適用，成為高品質小番茄的代名詞，成為國外知名的品種。近年來完全紅熟的牛番茄則是完全紅熟時才採收，可做為漢堡的番茄切片或生菜沙拉的材料，因果實肥厚不流汁，紅熟時果實硬度高，逐漸受消費者喜愛，也適合和義大利麵醬一起烹調或做成羅宋湯。還有黃色品種的番茄也進入消費市

人的飲食中，當水果、飲料、烹湯、炒菜、或主副食，全能滿足口腹。番茄外表色澤亮麗，內在自然簡樸，以之入饌，口感綿柔細密，令人驚豔著迷，在烹飪上的應用，可中可西，與雞鴨魚肉互搭無所不可，也較傳統家常的番茄炒蛋、番茄牛肉要多了令人想不到的美味展現。以下簡略介紹幾道番茄宴：

【破繭仙子】鮮紅甜美的聖女小番

茄，夾入無花果入鍋油炸後，再組合已調炸過的冬蟲夏草。

【琉璃燕爾】以鮮紅甜美的聖女咬番茄為座，鑲填燕窩調料，入鍋蒸熟後，在淋上香醇高湯芡汁，口感綿潤濃郁。

【明皇淮玉四寶】果肉豐厚Q的牛番茄，填入淡雅適口的竹筴山藥薯餡，入鍋蒸熟，美味健康滿分！

【番茄園鱈湯】將番茄汆燙、去皮、切成細粒後，與新鮮魚肉一同加入高湯中，煮成香醇鮮美湯品。

【珊瑚鮮蝦球】削下番茄皮捲成玫瑰花，再將番茄肉切細粒，再搭配以蝦仁一同燴炒。

【聖女牧羊】羊排醃入味，裹上麵麵糊，入鍋炸至外表金黃，內半熟，切片。再將爆香料爆香後，放入番茄與番茄汁，調味收汁後，即可裝飾排盤。

【紅茄烤聚寶盆】將番茄中心挖空，將其果肉與馬鈴薯、百盒、洋菇、蘆筍、玉米粒、紅甜椒切成丁，加上番茄醬、糖等調味料快炒後，填入番茄囊中，並撒上起士粉，至入烤箱焗烤8分鐘，即可輕鬆享用。

一般水果總是越新鮮吃越好，但是番茄卻不一樣，加工過的番茄製品以及煮熟的番茄內含的番茄紅素都比新鮮番茄要多，因此，如果民眾要藉著番茄來保健，不妨把番茄入菜，例如番茄排骨湯，其中排骨油脂就可以將番茄中的茄紅素充分釋出，就是一道簡單又健康的好菜。由於國內消費者對番茄之食用方式多偏於鮮食用，需加強開發鮮食用番茄入饌及飲品利用，帶動國人食用國產新鮮番茄，以調解產銷，協助農民增加收益，並確保國人之健康與消費者之需求。🌿

