

今年的**番茄**紅又好吃



生食番茄

番茄既可生吃當水果，又可煮熟當菜餚。番茄做菜，變化很多，用來燒湯或與蛋、肉類、肝臟等同炒，味道都很鮮美。



番茄炒蛋



番茄炒豆腐

俗云：“中國菜，西洋房，日本的太太”。可見中國菜一向在世界上享有盛名，是大家公認花樣多、味道美的佳餚。同時，由於中國的地域廣大物產豐富，各地有各地的名菜，各地有各地的做法，因此，更加形成了“中國菜”的內容。對於“吃”的藝術，我們中國人一向是很重視的，從中國各種史籍、筆記和小說中，都可以看到對於“吃”的藝術的記載和描述。

其他不談，我們在鄉村裡常見的一種果菜—番茄，它可以生吃當水果，熟吃當菜餚。番茄在北方叫西紅柿，雲南、貴州叫洋辣角，東北人叫做洋柿子。

番茄做菜，變化很多，用來燒湯，或與肉類、肝臟等同炒，味道很鮮美。番茄含有維生素A、C，雖經煮熟也不容易損失，因為它受到酸性的保護，所含的磷、鐵、礦物質也很多，有利尿、助消化的作用，所以大家都認為它是一種很好的蔬菜。

番茄最簡單的做法，先把番茄用開水泡過，剝去皮，切成片或是小丁，先在滾油鍋內爆一下，再放到湯裏去；或是爆好後盛起，再起油鍋炒其他的東西，半熟時，再把番茄放下去一同炒。用這種方法，番茄汁散在油汁中，呈現紅色，可以增加菜色的美觀，味道從此就更鮮美了。番茄還有多種做法，現在分列介紹如下，與讀者分享。

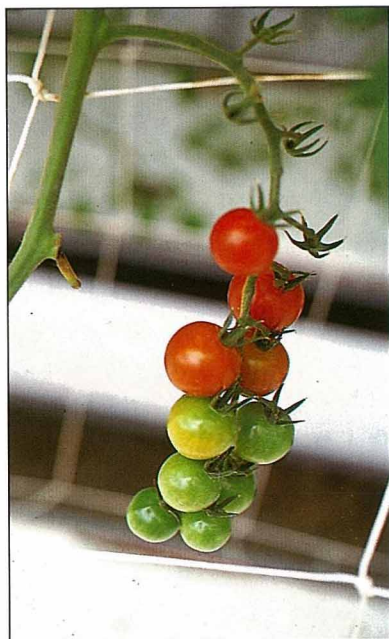
• 番茄炒蛋

番茄炒蛋有兩種做法：(1)番茄去皮，切成小丁。雞蛋打碎攪拌均勻，加少許鹽，再加入番茄丁，一同倒入油鍋中同炒，味道香美。(2)先將切細的番

茄丁，在油鍋中炒1分鐘，再把加了鹽的蛋汁倒入同炒即可。前一種方法，炒好後的番茄較生些；後一種方法，炒好的番茄較熟，但也較入味些。

• 番茄紅燒豆腐

把去皮切成細丁的番茄，放到油鍋中炒，再把豆腐用刀畫成小方塊放入同炒，加點醬油和糖，蓋上鍋蓋，水滾就好了。如果是燒豆腐湯，可以在番茄爆好以後，就加水，等水



櫻桃般的小番茄

一滾，再略加些青菜或菠菜同燒，湯的色彩就更加美觀可口了。

• 釀番茄

釀番茄就是番茄中塞肉，選擇直徑4~5公分左右同樣大小的番茄，洗淨。在有蒂的一端，約為整個番茄1/4處，橫切開，把裏面的子挖出來。另外用五花的豬肉或是牛肉，剝碎，調入酒、醬油、菱粉，用筷子攪拌均勻。然後，將肉醬塞在挖空的番茄肚子裡，並在切口處沾些菱粉蓋上。烹調時，可在鍋裏多放些油，油一熱，就把番茄逐一放下去煎，再

加醬油和一些水共煮，約20分鐘就好了。為了增加色彩，可以加些豌豆苗、新鮮豌豆或茭白筍一同燒，更加好看。但此時應注意火候、水分要適當，否則煮得太爛就失敗了。

• 番茄醬

番茄醬的做法很簡單，先選擇肉頭較厚的番茄，洗淨，用開水燙過、剝去皮，放在鋼精鍋（番茄酸性強，如用鐵鍋，做成醬成黑色），內加熱。因為番茄的水分較多，加熱後便有水分溢出。這時，需要用鍋鏟把它搗爛，取出來，用乾淨的紗布，濾去種子，再放回鍋內加熱。等番茄煮到濃縮成原來的1/3成糊狀時，就可以按照各人的口味和愛好，加上適量的鹽或糖，攪拌均勻後，趁熱裝進預先準備好（用開水燙洗晾乾）的大口玻璃瓶或瓷缸中（這些容器都不宜太大），立即蓋緊蓋子，並用皮紙把口嚴密封好，再放到開水鍋裏隔水去蒸，這樣可將容器裏面的空氣驅逐掉，約30分鐘後就可取出來了。這樣做出來的番茄醬可以久藏不壞。現做現吃的，就用不著加封和隔水蒸煮這一道手續。

番茄營養豐富，味道好，可以常常吃。但是，它的生產有一定的季節性，雖然可以在溫室中生長，但產量不多。所以，在每年6~8月是大量上市的季節，價格比較便宜，不妨多買些，把它做成醬，則一年四季都可吃到經濟實惠的番茄醬了。

番茄醬可以調製菜餚，如在炒蝦仁、肉片、魚片、雞片時，放上一些，可以增加菜餚的色香味；而將炸排骨、炸魚、軟炸肫肝、炸明蝦等蘸番茄醬一起來吃，也別有風味！