



我的田園經驗

秘魯金蘋果 番茄

文圖 / 李麗



是蔬菜還是水果

在台灣吃番茄的方法，常常是令人分不清，該說是當菜吃還是當水果吃。士林夜市裡的小番茄是切半夾蜜餞；到關西吃桃太郎番茄是要配酸梅粉，如果改成甘草粉是不對的；旗津碼頭的一點紅番茄切盤，沾料是糖粉和醬油膏，「膏膏」的一大碗比番茄還多；到了屏東吃番茄的沾醬更熱鬧，除了糖粉、醬油膏還有薑汁，遇到喜歡吃大蒜的南部人，還會騙您說：「喂！薑汁要換成蒜末，才是道地的南部吃法啦！」

至於其他地區的人，如何看待番茄？北平人叫番茄是西紅柿，所以拿它煮出來的蛋花湯，叫做「西紅柿蛋花湯」；美國人切它厚厚一片夾牛肉漢堡；法國人薄薄數片放在潛水艇三明治；俄國人煮羅宋湯；義大利人番茄生吃是沙拉、煮湯濃一點是義大利麵醬，稀一點是番茄蔬菜湯；墨西哥的玉米煎餅也少不得加上一些些辣醬碎番茄。

念研究所時，美國來的師母，煮她的拿手義大利麵醬時是一滴水不加，不知道是不是蔬菜研究室提供她太多番茄了，一鍋醬全靠番茄洋蔥煮化煮出來的湯

汁，鮮美異常，所以對師母而言番茄是當水用的。所以，結論是除了中國的台灣人，很少人把番茄當水果吃。

黑柿白柿

有一個園藝系上課的笑話，有3個學生上課上到一半都打起瞌睡，突然被老師氣呼呼的叫起來問：「黑柿白柿」有什麼差別？第一個迷迷糊糊沒膽的說：柿子的新品種有黑有白。第二個有點清醒的看老師瞪大了眼睛，清清喉嚨大聲回答說：柿餅剛曬好是黑柿，貯藏了柿霜跑出來了就變成白柿。第三個雖是完全清醒了，看老師不但眼睛更大連牙齒都氣歪了，只好囁嚅的說：番茄黑市的價錢比較好，白市的價格比較穩定。這時咚的一聲，老師



■這個圓滾滾的金黃色番茄，是不是更像真正的「金蘋果」。

忽然不見了，原來已經昏倒在講桌後面了。如果您笑不出來趕快去翻蔬菜的書吧！原來它們全是番茄，只是顏色不同。

我很喜歡翻閱農友公司的種苗目錄，番茄的部份，大小胖瘦、圓潤葫蘆、紅桔黃橘，琳琅滿目像是聯合國開大會。通常那些我們台灣人喜歡吃的一點紅、員林青蓋，就是黑柿系列的品種，國外那些紅熟的非常紅豔清澈就是白柿系列的品種，像可果美，很多人以為它是番茄醬的名稱，其實也是沿用這個加工番茄品種的名字，它就叫可果美。以前在台灣台南附近是最大的可果美加工番茄生產區，現在都移到新疆去生產。



■這種軟質包裝墊加上單層裝箱提供更好的運輸保護，讓番茄可以在更接近完熟的階段採收。



■在荷蘭的農特展上，番茄的商業包裝趨向這種個人化的小包裝，可減少挑揀貨的次數，讓番茄更新鮮。

美，因此義大利人變成是全世界一年當中吃番茄吃最多的人。所以，同樣是肉食為主的西方民族中，義大利是最長壽的，歸功於橄欖油和番茄，尤其是番茄，現代的醫學也認為茄紅素對抗癌有幫助，而且越熟越紅越好。

不會爛的番茄

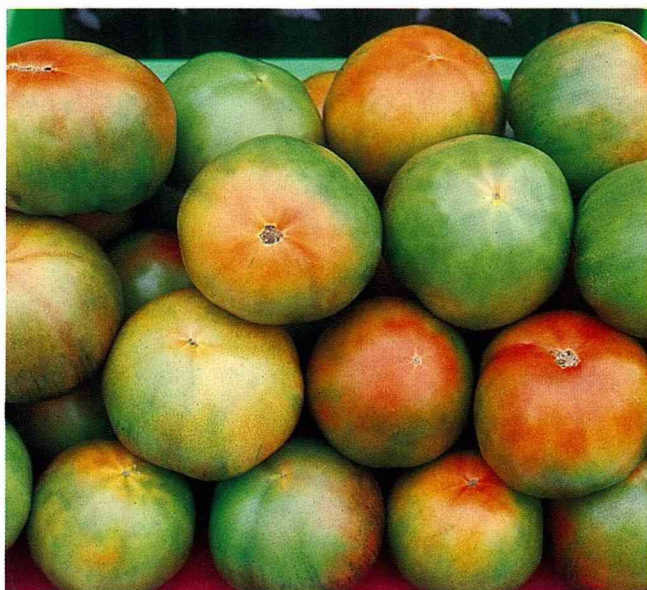
可是大家都知道，番茄越熟就越軟，簡直是難以運送。所以，自以為萬能的園產加工技術，總是建議種番茄的人，七分熟就採收吧！硬梆梆的什麼問題都沒有，然後送到超市，顏色不好，用乙烯催熟，馬上就「紅姬姬」，可惜這樣的假象並不能讓番茄更好吃，消費者被騙久了，又希望回歸「在叢紅」，在歐洲國家這種消費意識的抬頭，很多番

祕魯金蘋果

番茄的原產中心是在中美洲，以前的探險家，到祕魯境內探險，看到陽光下，看到番茄結果豔紅閃爍的美麗景象，給它起了個好聽名子叫祕魯金蘋果，大概是忘了問土著可以吃嗎？而十七世紀在義大利時，因為很多植物學家警告番茄的莖葉有毒，當時番茄是庭院中新潮熱門的觀賞植物，應該是直到有些大膽的饕客，發現汁鮮味

■一小串一小串的番茄勾掛在壁布上，遠遠望去，好像是現代手法的浮雕。

■目前台灣黑柿番茄的代表「一點紅」，其實已經不是小時候那種容易裂果，裂得張牙舞爪的品種。





■唉呦！在南部吃番茄都是這樣的吃相啦！

茄打出完熟品質風味最佳的口碑，於是業者總算是良心發現以改變包裝方式或以小包裝來適應這種產品，真是消費者的一大勝利。然後也是萬能的生物技術，就想出成熟的番茄中，如果沒有果膠分解酵素或少一點，番茄就不會爛，好在這種技術雖然是成功了，但聰明的消費者應該抵制這樣不自然的產品，英國就考慮立法限制生物技術的農產品。人是自然生態中的一員，吃的食物，本來應該符合自然栽培的法則，才是最健康的生存之道。所以，番茄爛不爛，應該是由上帝決定吧！也許是自己很愛吃番茄，才會這樣計較。

屋頂種番茄

其實，最好吃的番茄是自己種的，永遠是市場上無法比擬的。尤其是，吃現採的成熟新鮮番茄，一咬下去，那種彈性及爽脆，是每次都讓我有衝動當農夫的誘惑。所以即使是在都會，我也在屋頂種番茄，陽光充足的地方，大約用60公分大的花盆，只



■冬天我最喜歡用電鍋做這種番茄蔬菜湯。

能種一、兩株小果的番茄，可惜風大的地方，莖葉容易折損，要加強支架，採收期也常常被迫縮短。因此最好是買苗回來種，以求早點收穫。家庭栽培的番茄最好選非停心型的品種，比較符合陸續採收的需要；相對的停心型，通常是比較適合商業栽培的需要，因為它花序有限，著果集中，可以一次收穫，較省工而經濟。

冬天番茄最好吃

省產番茄雖然一年到頭都有，但盛期在冬季，便宜又好吃，不像夏天的番茄貴不打緊，皮硬又胖胖乾乾，一點都沒有吃番茄的樂趣。去年在荷蘭吃到的番茄，粉嫩多汁，皮又薄，幾乎每天早上都在旅館的早餐吧，大快朵頤，除了提供傳統的沙拉醬，還有一種低脂的藍莓優格醬，也和番茄十分對味。

小時候一到冬天媽媽也偶而會煮些番茄果醬，將熟透的番茄煮熟去皮去子，現代人講究高纖飲食，去子就免了，加入等量的糖，果肉中的果膠，釋放就自然凝結成果醬，很容易自己動手做。

冬天到了番茄有很多好吃又簡單的吃法，我喜歡煮成番茄蔬菜什錦湯，早上出門前把白菜、番茄、甜椒、洋蔥、馬鈴薯、紅



■兒子最痛恨我這樣煮鹹稀飯，把生番茄丁趁熱拌進去，沒關係媽媽喜歡這樣吃就好。

蘿蔔都切塊加水或高湯，丟到電鍋，燉了一天，所有的蔬菜好味道都溶在一起，每種蔬菜都變得軟糯清甜，是很健康的無油高纖料，想減肥，就這樣吃最有效。

番茄花藝

在荷蘭參觀農特產品展的時候，會場很多和番茄相關的種苗商、包裝資材商，別出新裁用番茄當花材插成一個可愛的小桌花，佈置會場十分有創意，還有設計師將成串的番茄勾在牆上，漂亮的像是彩色的浮雕，下次吃番茄之前也先來欣賞一番！



■一長串的番茄，漸層轉色，這番茄真是造物及育種家的傑作。