



番茄是蔬菜也是水果，有人稱它為柑仔蜜或臭柿仔，皆指一物，西方人則因果實太美麗了，不敢相信它是可以食用的，而種在庭院當觀賞植物。終於有一天發現它成熟的果實，不論生食、沙拉或和肉一起燉煮都是可口美食。現在可好啦！番茄變成了營養聖品，高血脂高血糖人士也能安心食用。

認識番茄

番茄屬茄科，一、二年生草本植物，高約5.6尺，果實成熟時現呈紅色。依品種不同其形狀大小、顏色口感可是大不相同。常見的有紅色、粉紅、橙、或黃色，分別適合加工製番茄醬、番茄汁或生食熟食均可。

在台灣常見的「一點紅」則是近墨綠色，等待在頂心處露出一點紅，透一點訊息給我們它已然成熟，沒有成熟的番茄不宜食用，切記切記！

番茄幼苗定植後約經30-35天左右開花，其間還得幫它搭一個架子，好讓它依靠攀爬以利生長，方便採果。要一位外行人為番茄搭架子真不知從何處著手，美國人很會做生意，在超市就可以買到一種專門為番茄攀爬而設計的架子，圈圈架分成好幾層，每一個圈可以扶持承受一脈枝極，非常方便，立即解決園藝入門者的困難。



■桃形番茄，可以切出美麗圖案！

到院子裡採番茄

觀賞自己親手種的番茄，想到鄰居李媽媽說：「去年我種了一棵番茄，大約一人高，枝極展開有一個大桌面那麼大，足夠一個小家庭享



■番茄削皮是我喜愛的吃法。

用而有餘！」當時聽得入神卻也半信半疑，等待自己家種了兩棵番茄之後，體驗出她所言半點不假。

親子一同到院子裡採番茄，這種微不足道的生活瑣事，為我平淡的生活編織了



■番茄和梅子粉是絕妙組合，我常推薦給中外朋友。

■燉蔬菜也可以是人間美味！

一段段溫馨的回憶。掛滿枝頭的紅番茄美極了！新鮮的滋味有如新鮮的空氣一般，甜美誘人。

桃太郎番茄

有一種長得像桃子的番茄，嬌美模樣是視覺的焦點！我不知道它是不是新品種以及品種應該怎麼稱呼？我只知道這款番茄在我家受到熱情的歡迎，一群外甥都叫它為桃太郎吃的番茄。

番茄削皮當蘋果吃

我喜歡蘋果，但是更愛番茄。承習了小時候養成的習慣，總是挑一粒漂亮的大番茄削皮之後就當蘋果似的來享受它新鮮更精細的滋味。蘋果有它的芳香脆甜，而番茄更多汁，還有一股特殊的氣味！生吃番茄的時候可採原味直接享用，也可以配各種不同的沾料使番茄的風味更豐盛，有甜的、鹹的、酸的、辛辣的，千變萬化隨意調配。比如洒些細糖粉，或



■梅子粉的品質及包裝再提升一些，將是流行的調味聖品。

燉番茄 DIY

材料：

番茄3-5粒、紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥各一個。

調味料：

油、鹽少許、蒜頭、青蔥、胡椒、芹香粉。

作法：

各種蔬菜洗淨，切塊備用

1.熱鍋放油少許，以中火將馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥先略炒熟，加水淹住



食物即可，改小火燉煮15分鐘左右。

2.加入番茄、鹽再煮3-5分鐘。

3.起鍋前加入大蒜或青蔥末、胡椒、芹香粉即可上碟食用。

備註：

喜歡番茄的人可以番茄汁代替水。湯水多時則變成了羅宋湯。

是抹些細鹽，有時以薑汁醬油沾之，或填入酸梅，夾點兒李鹹蜜餞，到了外國還可以順手就加些西洋式的起司粉、芹香粉、辣椒粉、胡椒粉…或日式的加海苔芝麻、味噌、沙拉…等等稀奇古怪的調味料！如果每一種口味即代表一個人的心情，一個地方的風情，真得要把握機會好好品嚐、欣賞與珍惜，機會總是稍縱即逝！



■外國進口的剝皮番茄亦便於烹調。

營造健康和美味

番茄不論生食、熟食、拌沙拉、夾三明治，或加工製汁、打醬、去皮各種產品，均是美食的最佳拍檔，營造健康和美食是它廣受消費者歡迎的主要原因。

失去了健康才知道健康的可貴！我一直以為自己很勇敢，前年底測知自己的血脂的其中一項指數高達一千，血糖也偏高時，幾乎昏倒。心情頓時落到谷底，無助絕望，苦不堪言，恐懼佔據了整個心頭。



■番茄和各式蔬菜都是好搭擋。



有錢能買許多東西，但是買不到愛情、友誼、健康、生命。種一棵番茄回想它柔弱的枝條上開花結滿果實，由青澀轉為紅潤，生意盎然，還伸出友誼的手給我希望給我安慰。我鍾愛的番茄正是我可以不受限量自由取用的一種食物。DIY自己動手做的樂趣也是用錢買

■番茄來了！
請慢用。

不到的！
好東西和
好朋友分享，我決定告訴你
番茄是我的健康食品，也是

大眾的優質
食物。圖



著者 / 邱七七 資料提供 / 躍昇文化事業有限公司

有人以兒孝順乖巧慶幸，有人以兒女的高學位與好職業歡喜；我們家這位爸爸得意的是什麼呢，是三個孩子都能夠吃紅燒蹄膀上的肥肉。我叮嚀他在人前千萬別這樣說玩笑話，孩子們知道了會怪爸爸破壞他們的形象。

也許是我們家紅燒蹄膀在餐桌上出現的頻率太高了，大女兒唸中興大學時，與我們熟識的教務長為製造課堂「笑」果，竟指著她說：「她們家的紅燒蹄膀非常有名，那到口即化的肥肉尤其好吃。」禮尚往來，我還欠這位教務長一碗紅燒蹄膀呢。

很多人怕肥、怕油，不敢吃紅燒蹄膀，其實做得得法，並不油膩，隔多久吃一吃，不礙事的。

材料：一斤多一點的蹄膀一隻（再重就不易燒透）/
蔥、薑若干 / 毛豆半斤
醬油一小碗 / 糖、鹽各適量

做法：蹄膀因為有皮，膠質多，容易巴鍋，煮時在鍋底放一隻小碟子隔著，蹄膀置於碟上，然後加鹽、醬油、蔥、薑及水，大火燒開以後改用小火慢慢燉。

燉約一小時，加入淘去皮衣的毛豆及糖或冰糖少許，再繼續燒約半小時，待蹄膀皮可用筷子輕鬆戳進去，毛豆也酥軟時，蹄膀就燒好了。如湯汁仍多，可用大火收乾，這道菜講究的，就是肉爛湯濃，為什麼要放毛豆呢，因毛豆吸油不吸味，與蹄膀有相得益彰的效果。圖

毛豆燒蹄膀



『邱七七速簡私房菜』讓你在在家也可享受
道地的名廚美饌
定價新台幣 320 元(另附掛號郵資 60 元)
郵政劃撥 00059300 豐年社