



**前** 一段時間南部之番茄便宜到一斤僅幾塊錢，報載農家小孩子以番茄當飯吃。小孩子真有幸，上帝賞賜如此好的食物能便宜獲得，一方面也嘆息我國民眾尚不知道番茄之美好，不知享受，才造成番茄如此賤價。

經科學家提出之研究報告指出，番茄因含有一種抗氧化物—番茄紅素（LYCOPENE），可以預防細胞受損，同時亦可以修補受損之細胞，不但可以預防癌症，如結腸癌、直腸癌、胃癌，還有抑制腫瘤擴大的效果，其中最受矚目的一點，莫過於可以預防男性的攝護腺癌與女性的乳癌。

# 新世紀抗癌美食

## — 番茄



記得小時候住在鄉下的日子，當時水果很少，祖母就於後院之田埂上種植番茄。每天晚飯後，媽媽一定會將番茄切塊成盤，並以醬油、糖粉、薑泥及甘草粉混合為沾料。爸爸總是會說：多吃一些，大便比較通暢，皮膚也會比較「水」（水者美也）。真的，若是沒吃番茄的日子，好幾天皆大便不順，苦不堪言。當時爸爸並不知道番茄是含有豐富之酵素及預防便秘之食物纖維（果膠），有整腸、淨化血液、強化胃腸等功效，可見傳統的生活經驗有時還是很契合現代的科學發現。另外，番茄還含有蘋果酸、檸檬酸等有機酸及含有多量之維他命C（每一百公克含有二十毫克），有促進食慾，消除疲勞、滋潤皮膚等功效，怪不

得會「水」。番茄的維他命C與柑橘一樣，都是屬於安定型，所以經烹調仍不致於被破壞，而且亦可以安定同時食用之蔬菜等之維他命C，如於料理時加入少量之番茄，是頗具營養效果的。

### 番茄醬是歐美人士常用調味品

番茄在台灣南部俗稱柑阿蜜，北部則俗稱臭柿阿，一八四五年由大陸引進栽培，以後不斷地育種及引種，新品種輩出，目前栽培的都是改良種。位於新化鎮之亞洲蔬菜研究中心，對於番茄的品種改良也投入很多精力與時間，培育出很優良之品種。番茄是世界上一種經濟

價值高，營養豐富之蔬果作物。美國人民對蔬果之消費量，番茄僅次於馬鈴薯，排名第二，然而其中八十五%被加工做成番茄製品，例如番茄汁、番茄湯、番茄糊、整粒番茄、番茄切塊以及番茄醬等。這些番茄製品或被直接食用，或被當作其他食品的調味成分，如魚罐頭、肉罐頭。剩餘十五%，則被當做新鮮水果來食用。至於甜玉米和紅蘿蔔，則分居第三位與第四位。番茄消費量如此大，如西式餐館的餐桌上一定有番茄醬，歐美人對它的需求和中國人、日本人用醬油一樣，是三餐必備的調味品，還有西式漢堡及沙拉也都少不了它。



## 番茄經烹調後 所含維他命 A 更易被人體吸收

就營養來說，只要吃中等大之生番茄一個半，即足以攝取一天需要量之維他命 C，此外番茄也含有維他命 A、B1、B2、B6、葉酸及鉀等營養素。而番茄的酸味，除了蘋果酸、檸檬酸外，尚有酒石酸、琥珀酸等有機酸，這些都會促進食物在體內的燃燒，有益於使人心情爽快及消除疲勞。從糖質的成分與有機酸的含量來看，番茄性質上是屬於水果，而其含有預防便秘之食物纖維。這種食物纖維也存在於大部分的水果，只是與其他水果最大的不同點是，即使經烹調仍美味可口。番茄特別適合於油膩的料理，因為適當的酸味令人不會覺得料理的油膩。也不會引起消化不良，原因是番茄中含維他命 B1，此種水溶性維他命可促進蛋白質和脂質之消化，而且經烹調後其所含之維他命 A（胡蘿蔔素）更容易被人體吸收。故我國特有之番茄牛肉麵，係以新鮮番茄或番茄罐頭熬煮而成，加上牛腩肉或牛筋，慢火燉煮。享用時如再加一些酸菜，營養又美味，真是絕配。假如再考量營養保健之概念，或許我國特有之番茄牛肉麵可以登上世界營養美食之列。



■ 番茄含有「番茄紅素」具有防癌及抑制腫瘤擴大效果。

## 具有防癌及抑制腫瘤 擴大的效果

更令人驚喜的是，經過流行病學上的調查研究報告指出，義大利人是全歐洲男性攝護腺腫大與攝護腺癌最低的國家。考究原因，主要是義大利餐食皆以番茄為調理之變化，其典型的食品——披薩（PIZZA），就是以番茄醬為基礎之烘焙食品，而義大利麵（SPAGHETTI）的主要醬料也是番茄醬。經科學家提出之研究報告指出，番茄因含有一種抗氧化物——番茄紅素（LYCOPENE），可以預防細胞受損，同時亦可以修補受損之細胞，不但可以預防癌症，如結腸癌、直腸癌、胃癌，還有抑制腫瘤擴大的效果，其中最受矚目的一點，莫過於可以預防男性的攝護腺癌與女性的乳癌。不管是加工的番茄、煮過的番茄或是生番茄都有此功效。

科學家也指出番茄與油脂一起食用或是在食用前先行加熱，則番茄內之番茄紅素更容易被吸收。我國家常菜「番茄炒蛋」，可真是一道營養又經濟之傳統美食。中國美食揚名海內外，加上防癌之功能，應可將「番茄牛肉麵」及「番茄炒蛋」推上更高之飲食地位，期待不久的將來有如「PIZZA HUT」一樣的「TOMATO HUT」速食店出現。

## 「番茄豆腐青菜蛋花湯」 美味又營養

自從知道番茄之好處後，番茄是我每天必吃之水果，而番茄汁更是我的最愛。我是不贊成喝酒，但如果有朋友一定要喝一杯，啤酒加番茄汁倒是非常好的友誼酒。而開車的朋友，二份蘋果西打加一份番茄汁，你也會發現真是絕配，過癮又充滿活力，也不用擔心酒精測試。

在此特別推薦一道「番茄豆腐青菜蛋花湯」食譜，大家共享。

大番茄切塊加入沸水中熬煮後，加入分切之傳統豆腐再煮數分鐘，將蛋打散後加入沸煮之湯中，再沸騰後，加入青江菜，一分鐘後起鍋，酌加台鹽的美味鹽，即成一道美味、營養又便宜之家常菜湯，若能以大骨高湯替代，更是人間美味。 圖