番茄家常食譜

文◎農業推廣課 技佐/范淑貞 分機431

一、番茄鮮汁

◎**材料：**

番茄400公克。

◎**調味料：**

40cc紫蘇梅汁（或少許梅粉）、冰開水。

◎**作法：**

番茄洗淨切塊加入梅汁（或梅粉）及冰開水放入果汁機均勻打碎即可。



二、番茄優酪奶鮮汁

◎**材料：**

番茄400公克。

◎**調味料：**

優酪奶300cc。

◎**作法：**

番茄洗淨切塊加入優酪奶放入果汁機均勻打碎即可。



三、番茄全麥土司

◎**材料：**

番茄、厚片全麥土司、洋蔥絲、起士絲。

◎**作法：**

全麥土司上放入洗淨番茄3片、加入少許洋蔥絲及起士絲，放入烤箱1～2分鐘即可。



四、番茄沙拉

◎材料：

有機小番茄（大番茄切塊）、小黃瓜、薄皮甜椒紅、黃、豌豆苗。

◎調味料：

千島沙拉、沙拉。

◎作法：

1.將有機番茄、小黃瓜、甜椒、豌豆苗等材料洗淨後放入盤中即可。

2.依個人喜好加入調味料。



五、番茄糖醋魚

◎材料：

珈吶魚1條、番茄3個、青蔥2～3支、少許蒜。

◎調味料：

糖、醋、鹽少許。

◎作法：

1.魚身均勻抹少許的鹽備用，鍋熱油後放入備用的魚煎熟後撈起。

2.油熱鍋後放入少許蒜、蔥白、番茄快火炒後放入少許鹽、糖及烏醋（依個人口味適量放入），後淋上煎熟的魚即可。



六、番茄麵

◎材料：

番茄、陽春麵、豬肉、青蔥、結球白菜。

◎作法：

1.水煮沸後將麵條放入燙熟，撈起與少許沙拉油均拌備用。

2.油熱鍋後加入蔥白爆香，加入洗淨的豬肉切薄片、番茄切六等分及結球白菜等材料煮熟後，放入少許鹽及麵條拌均即可。



七、番茄青椒牛肉

◎材料：

牛肉300公克、番茄2個、青椒1個、大蒜3粒。

◎調味料：

糖、酒、烏醋、蛋白1個(浸泡牛肉)、少許鹽。

◎作法：

1.牛肉切成大薄片，放入浸料中約半小時入味即可。

2.青椒切塊放入熱油快炒撈起備用。

3.起油鍋後中火將蒜爆香後倒入牛肉拌炒，色稍變則加入切塊番茄；烈火快炒，再加入青椒拌均及少許鹽即可。



八、番茄炒豆腐

◎材料：

番茄2～3顆（視大小定）、豆腐2小塊、2～3根蔥。

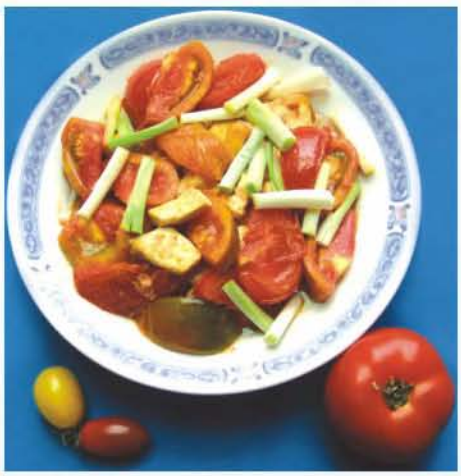
◎調味料：

少許油、鹽及少許水。

◎作法：

1.先把豆腐切塊，倒入少許油至鍋裡，油熱把豆腐倒入鍋中煎一煎，稍微熟就先起鍋。

2.洗好番茄切六等分倒入少許油至鍋裡，油熱就把番茄倒入鍋中加少許水、少許鹽燜煮幾分鐘，至番茄都熟透時加入剛煎好的豆腐炒一炒，最後放入蔥花配色即可起鍋。



九、番茄炒蛋

◎材料：

番茄2～3顆（視大小定）、1～2顆蛋、2～3根蔥。

◎調味料：

少許油、鹽及糖及少許水。

◎作法：

1.先把蛋打入碗中打散，倒入少許油至鍋裡，油熱把蛋倒入鍋中炒一炒，稍微熟就先起鍋。

2.洗好番茄切六等分倒入少許油至鍋裡，油熱把番茄倒入鍋中加少許水、少許鹽燜煮幾分鐘，至番茄熟透時加入剛炒好的蛋及少許糖炒一炒，最後放入蔥花配色即可起鍋。



十、番茄薯仔魚湯

◎材料：

剝皮魚1條、番茄3個、馬鈴薯2個、薑3～4片。

◎調味料：

米酒1大匙、鹽少許。

◎作法：

1.魚洗淨切塊，用少許鹽抹勻魚身，醃片刻放入熱油中煎剝皮魚塊後撈起。

2.番茄洗淨對切４片、馬鈴薯去皮、洗淨及切塊；薑洗淨切片，放入熱油中爆香後將適量水注入鍋中，放入煎好的剝皮魚煮沸至馬鈴薯鬆軟加入少許鹽即可。

