

五月-牛番茄

農業推廣科 傅智麟 分機 430

嗨！季食開始的夥伴們，「番茄紅了，醫生的臉就綠了」，你聽過嗎？有沒有發現，最近市場上牛番茄開始變便宜了！其實，在臺灣，番茄種類眾多，全年都吃得到，不論是大果或小果，但是從現在起，5月到9月是牛番茄春夏作重要產期，這時候的牛番茄，整顆鮮紅，酸甜可口，炎炎夏日，不管沙拉鮮食或烹調、湯品甚至加工，都非常適合。

番茄含有多種礦物質和豐富維生素，可以透過不同飲食方式，多樣化攝取。以牛番茄而言，如果您主要攝取維生素C，可以用生食方式當水果吃，或是切塊作生菜沙拉，切片夾三明治、漢堡等，增添顏色，且可解膩。但如果您是要多攝取茄紅素，那就改以熟食料理，因為番茄中的茄紅素屬於脂溶性營養素，料理時加一點油，或是和含油脂的肉品一起料理，更可以增加茄紅素的吸收。

不過，番茄到底是蔬菜？還是水果？其實就消費及料理的習慣和營養攝取的觀點，大果番茄如牛番茄、黑柿番茄纖維多，視為蔬菜；而小果番茄如聖女小番茄甜度較高，多為生食，則被視為水果。

你知道嗎？北部地區的新竹縣芎林鄉就盛產番茄喔！而且農會也有很多與番茄相關的加工產品，番茄麵、番茄米粉、原汁含量70%的番茄汁等等，今天我們就用新鮮牛番茄、番茄麵及番茄汁一起來教大家一道低脂又滿滿茄紅素的高纖麵點——「紅纖滿麵」，爽口無負擔，不同於傳統的番茄義大利麵喔！

《紅纖滿麵》

食材

牛番茄 4 顆、黃色胡蘿蔔 100 克、西洋芹 100 克、豆薯 100 克、雞胸絞肉 250 克、番茄麵條 250 克、番茄汁 400 c.c.、蛋 2 顆、蒜頭少許、橄欖油 1 大匙、黑胡椒少許。

作法

1. 取牛番茄、黃色胡蘿蔔、芹菜、豆薯、蒜頭等均切成碎丁備用。

- 鍋中加入少許油，將雞胸絞肉倒入拌炒，炒至略乾且散發出香味，先取出備用。
- 將蒜末、新鮮番茄丁、番茄汁、1 大匙油加入拌炒均勻，蓋上鍋蓋開始中小火燉煮約 20 分鐘。
- 加入雞胸絞肉，少許鹽調味，美味低脂義式番茄肉醬就完成了！
- 將蛋炒碎，依序再加入黃色胡蘿蔔、牛番茄、芹菜、豆薯等炒熟。
- 將番茄麵煮 9 分熟，撈出，過涼開水瀝乾，置盤中，撒上炒好的番茄丁等配料，淋上肉醬，美味番茄纖蔬低脂肉醬麵誕生囉，開吃！

小秘訣

- 煮麵時加少許油，煮約 8-9 分熟，即撈出泡冷開水，麵會更 Q 喔。
- 低脂義式番茄肉醬，趁現在牛番茄價格便宜，又新鮮，可以多買一點，平時多做一點，冰在冰箱，拌飯拌麵都很合適喔。
- 芹菜部分，可以換成毛豆，顏色豐富，又增加蛋白質。
- 黃色胡蘿蔔可以換成玉米筍，增加纖維質與甜度。



▲紅纖滿麵食材



▲食材 - 鮮蔬部分先處理成丁狀



▲紅纖滿麵（粗麵）



▲美味番茄纖蔬低脂肉醬麵線