



美食新天地健康系列

周学武 主编

番茄美食



农村读物出版社

★ 推荐序 ★

爱上番茄的5大理由

没有谁会否认这样一个事实：百姓如今的餐桌上讲究的可绝不仅仅是色香味了，人们开口说营养，闭口谈健康，营养又健康的食品日益受人们的青睐。君不见，一本关于健康的小册子在数以百万计的人手上流传，健康和营养的观念已经深深地植入人心。

与此同时，健康食品也大行其道，倍受欢迎和宠爱。而一种外形美观、色泽艳丽的食物——番茄，仿佛健康小精灵一般，正在成为人们的餐桌新宠，待客佳肴。

那么，小小番茄为什么受到万千宠爱呢？这是因为，番茄的营养极为丰富，既可生吃又可熟食，是一身兼水果、蔬菜、药“三职”的食品。

营养丰富，食用方便 番茄营养丰富，每100克含钙10毫克、磷30毫克、铁0.4毫克、胡萝卜素0.31毫克、维生素A92、维生素B族0.66毫克、维生素C19毫克，并含有柠檬酸、苹果酸、果胶等，尤为特别的是，番茄中含有大量的番茄红素。

番茄营养如此丰富，而且食用方便。番茄做成的番茄酱可调味，为儿童所喜爱。番茄还可以用来当水果，四季食之均很适口。果汁一族更可以拿番茄做成美味番茄汁，炎炎夏日喝一杯冰凉适口的番茄汁，真的很爽！番茄可炒食和做汤，也可凉拌。如果你不知道番茄有哪些吃法，别急，本书来帮助你，保你爱上番茄，且百吃不厌！

保健本领强 你知道吗？小小番茄已被专家列为十大保健食品之首。小小番茄，含丰富的β—胡萝卜素、维生素C、维生素E、维生素B₆与钾等，能增强血管的柔韧性，可用于降血脂、降血糖，防止动脉粥样硬化、防治高血压、贫血、溃疡病、牙龈出血、萎缩性胃炎、肝炎、肝硬化、便秘、厌食等病症，还可预防老年性痴呆及衰老。哇，是不是让你目瞪口呆！

还有更吸引人的，番茄还是一种良好的减肥食品，肥胖者常吃番茄可减肥，但是瘦子也不要拒绝番茄，因为它能增强你的体质。

大大提高免疫力 曾肆虐一时的SARS使免疫力这个词变得非常醒目。人们更加关注如何提高自身的免疫力，急切地寻找提高免疫力的食品。

人体免疫力的高低受多种因素影响，其中营养因素起着十分重要的作用。

蛋白质是机体免疫防御功能的物质基础，参与免疫组织和器官的构成。含蛋白质较丰富的食物包括瘦肉、鱼

虾类、奶类、蛋类和豆类。

维生素A对于维持呼吸道和胃肠道黏膜的完整性及黏膜表面抗体的生成等具有重要作用,可以抵御致病菌的侵袭。维生素C为人体免疫系统所必需,具有抵御新病菌合成的作用。而番茄,就含有丰富的维生素A及维生素C,再与蛋白质丰富的食物结合食用,免疫力肯定会大大提高。

小小番茄能抗癌 科学研究表明,常吃番茄的人,患各种癌(尤其是胰腺癌、大肠癌、直肠癌、食道癌、口腔癌、乳癌)的机率都比较低。

番茄的防癌作用主要表现为以下几个方面:

番茄中的抗氧化剂—番茄红素,具有降低癌症发病率的作用。有资料表明,吃番茄同时添加水果、蔬菜,患癌的机率比较小。

番茄含有丰富的维生素C和维生素A,还含叶酸和钾等营养成分。维生素C和维生素A有助于降低患癌的机率,叶酸则能够预防心脏病和其他疾病。

番茄还含有许多对人体有益的混合物,这些混合物可以通过相互作用,产生对人体健康有益的效果。

吃番茄酱和番茄汁防癌效果会更好。由于这些均是浓缩食品,所含的番茄红素成分比生番茄高得多,有很好的防癌作用。

番茄还是美容师 番茄实在是一位面面俱到的好好先生,它被胖人所宠爱,又为瘦子所青睐,是免疫力低下人群的热宠,又是癌症患者的福音,如此种种以外,它还忘不了最青春热情的一群人——可爱美眉呢。

美眉们热爱番茄,因为番茄使她们更美。她们常常亲自动手用番茄做面膜,效果颇佳。

另外,番茄的汁液还可以帮助平衡皮肤的pH值。没错,不管是你是把它当做水果还是蔬菜,都可以从它的营养物质中汲取由内而外的呵护。

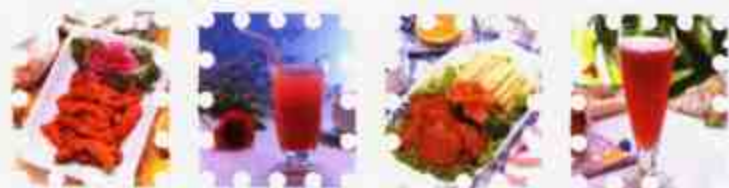
怎么样,没有想到小小的番茄是如此的面面俱到吧!

综上所述,番茄实在是一种果蔬药兼优的食品。朋友们,快快把健康使者——小小番茄带回家,让它成为你家的常客。当然,顺便把这本书带走吧,相信它会带给你惊喜的。

营养学家 李亦真



目 录



● 番茄甜橙汁	5	● 番茄肉丝汤	33	● 温拌双泥	65
● 番茄玫瑰汁	6	● 番茄鸡蛋汤	35	● 茄汁薯枣	67
● 番茄草莓汁	7	● 绿茶番茄汤	37	● 茄汁菜包	69
● 番茄甜饮	9	● 茄汁锅巴	39	● 茄汁熘虾仁	71
● 番茄菠萝汁	11	● 杂果酿番茄	41	● 茄汁土豆泥	73
● 番茄柠檬汁	13	● 番茄腰柳	43	● 茄汁鱼卷	75
● 番茄橘子汁	15	● 番茄松鼠鱼	45	● 金钱牛排	77
● 番茄西瓜汁	17	● 番茄牛肉菠菜汤	47	● 茄汁鱼片	79
● 番茄苹果汁	19	● 番茄牛肉	49	● 茄汁大虾	81
● 番茄西柚汁	21	● 番茄焖竹节虾	51	● 茄汁猪排	83
● 番茄葡萄汁	22	● 番茄蕨菜绣球	53	● 冰冻茄丁	85
● 番茄芹菜汁	23	● 番茄鸡蛋	55	● 茄汁牛肉饼	87
● 番茄洋葱芹菜汁	25	● 软炸番茄	57	● 番茄豆腐	89
● 番茄菠菜汁	27	● 锅塌番茄	59	● 番茄肉茸脆锅巴	91
● 番茄苹果芝麻蜜	29	● 番茄黄焖鸡块	61	● 茄汁鸡片	93
● 番茄汤	31	● 番茄花双拼	63	● 番茄黄焖牛肉	95



番茄甜橙汁



原料:

番茄1个, 甜橙1个, 西芹2根。
盐少许, 冰片1~2片。

制作:

① 番茄、甜橙洗净去皮, 切成小丁, 西芹洗净切丁。

② 将上述原料一起放入榨汁机中榨汁, 加入盐及冰片。

③ 用干净纱布滤过后, 倒入杯中即可饮用。

功效:

本品含有丰富的维生素A、维生素B族及铁、钙等。长期饮用可消除疲劳, 并可增强肌肤光泽与弹性。



Drinks



番茄玫瑰汁



原料:

西红柿1个、黄瓜1根、鲜玫瑰、柠檬汁、蜂蜜各适量。

制作:

① 西红柿去皮、籽，鲜玫瑰花、黄瓜洗净。

② 将原料碾碎后过滤，加入柠檬汁、蜂蜜即成。

功效:

西红柿、黄瓜富含谷胱甘肽和维生素C，能促进皮肤代谢，使沉着的色素减退，从而使肌肤细腻白嫩。



番茄草莓汁



原料:

番茄1个, 草莓100克, 柠檬半个, 凉开水1/4杯, 冰淇淋1小匙, 冰片1~2片。

制作:

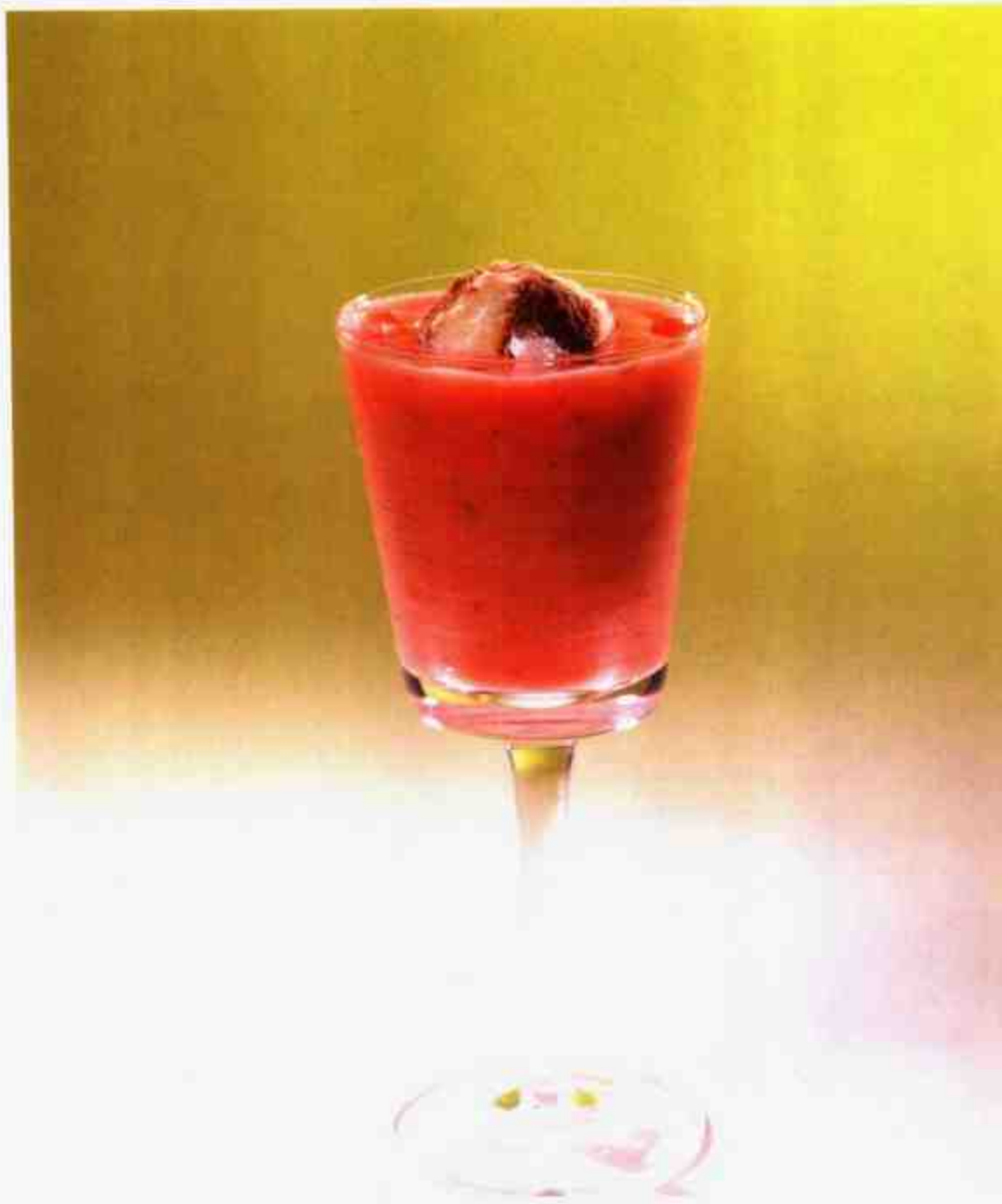
① 番茄洗净去皮去蒂, 草莓洗净去蒂, 柠檬洗净去皮, 全部切丁。

② 将原料及凉开水全部倒入榨汁器中榨汁。

③ 将榨好的果汁倒入杯中, 加冰片及冰淇淋即可饮用。

功效:

此款果汁中含有丰富的维生素C、维生素A, 并可预防黑斑、雀斑。



Drin S



番茄甜饮

原料:

新鲜番茄数只，白糖少许。

制作:

番茄洗净去皮、蒂，切成小块，投入榨汁器榨成汁后，倒入杯中，加少许白糖即可饮用。夏季加冰块，口感更好。

功效:

消暑解渴，润肤增白。适用于皮肤粗糙。

小贴士

番茄可生吃又可熟食。取成熟的西红柿做水果生吃时，用温开水洗净，剥去皮即可生吃，酸甜可口，生津止渴。熟食根据各人的口味或加上各种不同的配料，做成各式菜肴。



Drinks



番茄菠萝汁

原料:

番茄1个, 菠萝2个, 柠檬汁少许, 蜂蜜适量。

制作:

- ① 菠萝去皮、去硬心切成小块。番茄洗净去皮, 切成小块。
- ② 将上述原料放入榨汁器中榨成汁, 倒入杯中。
- ③ 加柠檬汁及蜂蜜调味饮用。

功效:

洁白肌肤, 细腻面容。可促进血液循环, 并对肩膀酸痛很有效。

小贴士

有些人使用激素来促进番茄生长。对于激素可以用简单的观察来判断: 如果番茄下部长得不是圆形, 而是很尖, 一般就是过分使用激素所致, 不要选购。



Drinks



番茄柠檬汁

原料:

番茄1个, 柠檬半个, 冰片1~2片, 盐、黑胡椒少许。

制作:

① 番茄洗净后去皮去蒂, 柠檬洗净去皮, 切成小丁。

② 将原料放入榨汁器搅拌, 将榨好的果汁倒入杯中, 加盐、冰片、黑胡椒调味。

③ 夏季加入冰块口感更好。

功效:

番茄中含有丰富的维生素A、维生素C、钾、果胶等。

小贴士

经常发生牙龈出血或皮下出血的患者, 吃番茄有助于改善症状, 有人把番茄称为“血管的卫士”一点不为过。番茄所含的苹果酸和柠檬酸, 还有助于胃液对脂肪及蛋白质的消化。



Drinks



番茄橘子汁

原料:

番茄 3 个 (中等大小), 橘子 2 个 (中等大小)。

制作:

- ① 番茄洗净, 去皮, 去蒂, 切成均匀小块。
- ② 橘子洗净去皮, 掰成瓣。
- ③ 将上述原料混合放入榨汁器中榨汁即可。

功效:

含有丰富的维生素 C, 可增强机体免疫力。



Drinks



番茄西瓜汁

原料:

番茄4个，西瓜半个。

制作:

- ① 番茄洗净去皮去蒂，切成均匀小块。
- ② 西瓜瓤去籽，切成小块。
- ③ 将上述原料混合放入榨汁器中榨汁即可。

功效:

本品营养丰富，祛暑解热，尤其适宜感冒患者饮用。



Drin S



番茄苹果汁

原料：

番茄2个，苹果1个，芹菜2根，
柠檬汁1小匙。

制作：

① 番茄洗净去皮、蒂，苹果洗净去皮、核，均切成小丁。芹菜洗净切成小段。

② 全部原料放入榨汁器榨汁，
倒入杯中。

③ 加入柠檬汁即可饮用。

功效：

含有丰富的维生素A及维生素C。苹果具有整理肠胃的作用，芹菜也有助于肠部蠕动。苹果与番茄结合可增进体力。



Drinks



番茄西柚汁

原料:

西柚半个, 番茄1个, 冰片2~3片, 薄荷叶。

制作:

① 西柚去皮, 番茄洗净去皮, 均切成小块, 放入榨汁器中榨汁。

② 将汁倒入杯中, 加冰片、薄荷叶即可饮用。

功效:

含丰富的维生素A及维生素C, 低热低糖, 是糖尿病患者的理想饮品。

小贴士

番茄还是一种天然的防癌食品。越来越多的研究证实: 经常食用番茄的人, 患癌症机率会大大降低。一般认为, 番茄的防癌作用可能主要来自它所含的番茄红素。红色番茄色泽越深, 所含的番茄红素越多。烹调能破坏植物的细胞壁, 从而可释出更多的番茄红素。



Drinks

番茄葡萄汁



原料:

新鲜葡萄 100 克, 甘蓝菜 75 克,
番茄 1 个, 蜂蜜适量。

制作:

将葡萄洗净去皮、籽, 甘蓝菜、番茄洗净切成小块, 放入榨汁器中榨汁, 加入蜂蜜调成饮料。

功效:

润泽肌肤, 细腻容颜。



番茄芹菜汁



原料:

番茄 1~2 个, 芹菜 50 克, 柠檬汁少许。

制作:

① 番茄洗净去皮, 切成小丁。芹菜洗净去叶, 切成小段。

② 将原料放入榨汁器中榨汁, 倒入杯中, 加柠檬汁调味即可。

功效:

含丰富的维生素 A 及维生素 C, 具有净化血液的作用。



Drin S



番茄洋葱芹菜汁

原料:

番茄1个, 洋葱少许, 芹菜1根, 小黄瓜1/4根, 柠檬汁少许, 盐少许。

制作:

① 番茄洗净去皮去蒂, 切成小块。洋葱洗净切小块。小黄瓜洗净去皮切小块。

② 将上述原料投入榨汁器中榨汁, 倒入杯中。

③ 加柠檬汁及盐调味即可。

功效:

含丰富的维生素A及维生素C, 可增强微血管的抵抗力, 亦可预防动脉硬化。

小贴士

未成熟的番茄含有番茄碱, 吃了会引起恶心、呕吐、头晕、流涎及全身乏力等中毒症状, 故切莫生吃未成熟的番茄。



Drinks



番茄菠菜汁

原料：

番茄 1 个，菠菜 100 克，柠檬 1/2 个，盐适量。

制作：

① 将番茄、柠檬洗净去皮，切成小丁。菠菜洗净去根，焯熟后切成小段。

② 将原料全部放入榨汁器榨成果菜汁，倒入杯中。

③ 根据口味加适量盐调味，即可饮用。

功效：

此果汁含丰富的维生素 A、维生素 C 及矿物质。

小贴士

中医认为番茄性微寒、味甘酸，能生津止渴、凉血养肝、清热解毒。现代医药研究表明：番茄有丰富的维生素 C 和胡萝卜素以及钙、磷、铁、锌、硒等矿物质。



Drinks



番茄苹果芝麻蜜

原料:

番茄1个, 苹果1个, 熟芝麻15克, 蜂蜜适量。

制作:

① 番茄洗净去皮, 切成小块。苹果洗净去皮、核, 切成小块。

② 将番茄块、苹果块、熟芝麻一起放入碗内, 拌入蜂蜜即可食用。

功效:

滋补养血, 红颜悦色。

小贴士

番茄蜂蜜面膜: 先将番茄压烂取汁, 加入适量蜂蜜和少许面粉调成膏状, 涂于面部保持20~30分钟, 可以使皮肤滋润、白嫩、柔软, 长期使用还有除皱和治疗皮肤痤疮等功能。



Drinks



番茄汤

原料:

鲜番茄 50 克, 鸡汤 250 克, 番茄酱、黄油各 25 克, 面粉、味精、盐各适量。

制作:

- ① 将番茄洗净, 用沸水烫一下, 去皮, 切成小块待用。
- ② 炒锅放入黄油, 烧至七成热时, 放入面粉, 炒至黄色时, 再放入番茄酱, 搅成糊状。
- ③ 将切好的番茄连同鸡汤倒入锅内, 烧开即可。

特点:

色艳味香, 酸甜适口。

小贴士

番茄去死皮: 净面后, 将番茄挤碎成酱汁状, 用一团棉球蘸汁涂擦脸部, 停留 15 分钟, 然后用温水冲洗干净。



Cooking



番茄肉丝汤

原料:

番茄 150 克, 猪肉 100 克, 花生油、料酒、味精、盐、香油、葱末、姜丝各适量。

制作:

① 将猪肉洗净, 切成肉丝, 放碗内备用。

② 番茄洗净去皮, 切成小块,

③ 炒锅注油烧至四成热, 下葱末和姜丝炆锅, 随即放入清汤和肉丝, 旺火烧开, 放入番茄块, 烧开后, 淋入香油, 加味精调味, 起锅即成。

特点:

肉嫩汤鲜, 营养丰富。

小贴士

番茄去斑: 用茶匙盛满番茄的酱汁, 加拌一小包砂糖, 敷于面部。治晒伤: 番茄汁还可以用来治疗被太阳晒伤的皮肤。





番茄鸡蛋汤

原料：

番茄250克，鸡蛋2个，花生油、香油、盐、味精、葱、姜、香菜、水淀粉、高汤各适量。

制作：

- ① 番茄洗净，去皮切成小块。
- ② 葱姜切丝，香菜洗净切成小段。
- ③ 鸡蛋磕入碗内打匀。
- ④ 炒锅注油烧热，下葱姜丝炆锅，加入高汤，烧开后下入番茄块、鸡蛋液搅匀，加盐、味精调味，撒上香菜即可出锅。

特点：

色泽美观清爽，酸香可口。

小贴士

脚部的呵护：番茄汁加温，敷在疲惫酸痛的双足上，会有意想不到的感觉。





绿茶番茄汤

原料:

高级绿茶 1~2 克, 番茄 50~150 克。

制作:

- ① 番茄洗净, 用开水烫后去皮, 捣碎。
- ② 和绿茶混合置于汤碗内。
- ③ 立即冲入沸水 400 毫升即成。

特点:

鲜美可口, 酸甜清香。

功效:

具有凉血止血、生津止渴之功效, 适用于高血压、牙龈出血、阴虚口渴、食欲不振等。



Cooking



茄汁锅巴

原料:

番茄酱、鸡脯肉、上浆鲜虾仁各100克，锅巴400克，精盐、味精、白糖各适量，色拉油100克。

制作:

① 将鸡脯肉洗净切片，用少许盐、味精、生粉上浆，待用。

② 炒锅注油烧至七成热，投入锅巴，炸至浮起捞出。

③ 将鸡脯、虾仁放入油锅，至变色时捞起。另锅放清水、番茄酱，白砂糖烧沸，调好口味，盛入汤碗中。

④ 锅内油烧至六成热，将锅巴投入复炸，待色略呈金黄色时，捞出盛入大圆盘中，加少许热油，将熟鸡脯、虾仁铺在锅巴上面，迅速上桌放好，浇上卤汁即成。

特点:

红、白、黄三色相映，酸甜俱全，口感酥松。





杂果酿番茄

原料:

番茄8个, 什锦杂果、白糖、桂花各适量。

制作:

① 番茄洗净, 从顶部约3毫米处削下, 留做盖子, 然后挖出瓢, 逐一排放在大盘子里待用。

② 锅中放清水烧沸, 加入白糖、杂果, 再用漏勺捞出, 均匀地装入番茄中, 并舀入甜汤, 盖好, 连盘上笼用旺火蒸3分钟, 端出, 用桂花点缀即可。

特点:

外形美观, 香甜可口。



Cooking



番茄腰柳

原 料:

猪里脊肉、水发玉兰片、熟火腿、黄瓜各 25 克，番茄酱 200 克，植物油 750 克，面粉、白糖、湿淀粉、鸡汤、醋、料酒、味精各少许。

制 作:

① 将猪里脊肉横切成均匀段，每段正面均切成斜刀口，距离同正面，切好后滚上一层面粉。

② 将黄瓜、玉兰片、火腿分别切成小丁；在番茄酱内加入鸡汤、料酒、醋、白糖、盐、味精、湿淀粉和清水，调和成芡汁。

③ 炒锅注油烧至八成热，放入里脊肉炸约 3 分钟，捞出后切成片，整齐地码入盘中。

④ 炒锅留底油烧热，放入黄瓜、玉兰片、火腿丁，翻炒几下，倒入芡汁，待熟后，倒在盘中码好的里脊肉片上即可。

特 点:

颜色艳丽，肉质软嫩，味道酸甜。





番茄松鼠鱼

原料:

黄鱼750克,葱头、水发冬菇、水发玉兰片、胡萝卜、熟青豆各25克,番茄酱100克,清汤150克,绍酒、精盐、白糖、醋、花生油、芝麻油、淀粉、鸡蛋黄、精面粉各少许。

制作:

① 将黄鱼去鳞、鳃、内脏,洗净,从胸腹鳍处下刀,将鱼头切下,然后再从下颌处下刀,将鱼头劈开半刀,用刀略拍,剔下两面鱼肉,除净胸部细刺,鱼尾相连,在鱼肉面上划麦穗花刀,连同鱼头用绍酒、精盐腌渍入味。

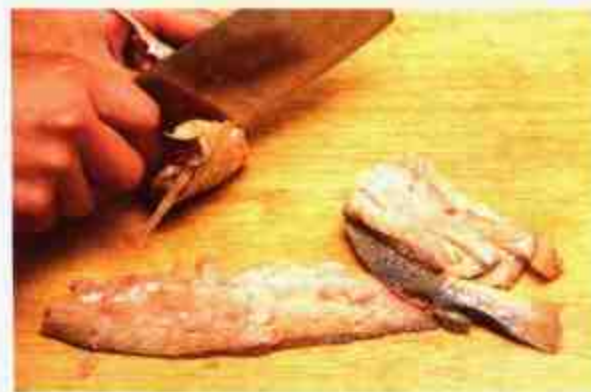
② 葱头、冬菇、玉兰片、胡萝卜均切成丁,入沸水中氽过。

③ 炒锅注油烧至七八成热,分别将鱼头、鱼肉滚匀精面粉,在鸡蛋黄液中拖过,做成松鼠形,炸至金黄色,捞出装入盘中。

④ 炒锅内留少许油,下番茄酱略炒,再加辅料略炒,加调料烧开,用湿淀粉勾芡,加入芝麻油,浇在鱼上即成。

特点:

色泽鲜艳,鲜嫩酥香,酸甜适口。





番茄牛肉菠菜汤

原料:

熟牛肉 250 克, 鸡汤 2500 克, 土豆、菠菜各 500 克, 葱头 2 个, 胡萝卜 2 块, 鸡蛋 4 个, 番茄酱 150 克, 芝麻油 50 克, 盐、胡椒面、花椒粒、醋、辣椒、熟芝麻(焙好), 各少许。

制作:

① 葱头去皮洗净, 切丝; 熟牛肉切片; 鸡蛋煮熟, 去皮, 竖切一半; 菠菜择洗干净, 切成小段; 土豆去皮切块。

② 炒锅内放入芝麻油烧热, 下葱头丝煸炒出香味, 放胡萝卜块加花椒粒焖半熟时, 放番茄酱, 焖至油呈红色时即成汤码。

③ 锅内放入鸡汤, 投入土豆块、胡萝卜块焖熟, 加入汤码、胡萝卜、盐、胡椒面、醋、辣椒油, 调好口味。

④ 食用前放入牛肉片、菠菜段, 拣去花椒粒, 煮开出锅, 盛入碗内, 每碗放半个煮熟的鸡蛋, 撒上芝麻即可。

特点:

咸酸利口, 红黑透绿。





番茄牛肉

原料:

牛腿肉 500 克, 植物油 500 克, 番茄 250 克, 干辣椒、花椒、姜片、白糖、酱油、精盐、甜酒酿、葱段、面酱、麻油、绍酒各适量, 鲜汤 250 克。

制作:

① 牛肉切成适中的片, 放在碗内, 加精盐、绍酒、姜片、葱段拌匀, 腌渍约半小时, 拣去葱、姜; 干辣椒切成小段, 番茄改成小片。

② 炒锅注油烧至七成热, 放入牛肉片炸至棕褐色, 捞出沥油。

③ 锅内留油烧至四成热, 下干辣椒、花椒炸香成棕红色, 下番茄炒出香味, 加入鲜汤, 放入牛肉、精盐、酱油烧沸, 用旺火收稠卤汁, 加入酒酿、白糖、麻油即可。

特点:

鲜嫩味美。





番茄焖竹节虾

原 料:

竹节虾 750 克, 蕃茄汁 750 克、葱头 125 克, 芹菜 50 克, 青椒 75 克, 植物油、蒜瓣、干辣椒、精盐、胡椒粉、清汤各适量。

制 作:

① 竹节虾洗净煮熟, 剥壳去肠杂切段; 葱头、芹菜、青椒、番茄、蒜瓣洗净切末; 胡椒研末; 干辣椒洗净切段。

② 炒锅注油烧热, 先放入葱头、蒜末炒至微黄, 再放入芹菜、青椒、番茄汁炒至五成熟, 加入胡椒末, 干辣椒炒透, 倒入清汤煮沸, 加入精盐调好口味, 放入竹节虾段, 用文火稍焖即可。

特 点:

鲜辣味浓。





番茄蕨菜绣球

原料:

鲜蕨菜 200 克, 肉茸 200 克, 番茄酱 50 克, 面粉 100 克, 鸡蛋 2 个, 辣椒粉、鸡蛋、植物油、盐、白糖、醋、湿淀粉各适量。

制作:

① 将肉茸加入 2 个蛋清及盐、辣椒粉、葱、姜搅拌均匀; 将蕨菜切成 3 厘米长的段, 入沸水锅中氽熟取出, 与调好的肉茸拌和均匀, 制成绣球状备用。

② 将 2 个蛋黄加水搅打均匀, 加入盐、面粉调成蛋黄面糊。

③ 炒锅注油烧至五成热, 将蕨菜绣球生坯先逐个滚上干面粉, 然后入面糊中裹匀, 放入油锅中炸, 待蕨菜球浮出油面捞起, 全部炸好后, 再放入七八成热的油锅复炸至金黄色捞出, 沥净油。

④ 炒锅留底油, 下番茄酱煸炒片刻, 加入适量水、白糖、醋、盐、葱姜末, 淋入湿淀粉勾芡, 加入少许明油, 装盘即成。

特点:

红艳晶亮, 酸甜松脆。





番茄炒鸡蛋

原料：

番茄3个，小葱5棵，鸡蛋4个，盐、胡椒粉、植物油各适量。

制作：

① 将番茄切成块，小葱切成段，蛋液中加盐搅匀备用。

② 炒锅注油烧热，放入番茄快炒，加盐、胡椒调味。

③ 将蛋液倒入锅中，大火炒至蛋半熟时加入葱段，然后放入炒好的番茄略炒后起锅。

特点：

酸甜味美。



Cooking



软炸番茄

原料:

西红柿250克,鸡蛋3个,豆油750克,精盐、酱油、面粉、淀粉、芝麻粉(焙好)、黑胡椒粉、大葱、芝麻油各适量。

制作:

① 将酱油、芝麻粉、黑胡椒粉、大葱末和芝麻油放入碗中,搅拌成渍汁待用。

② 西红柿洗净,用开水烫一下,去皮、去蒂,剖开去籽,切成2厘米厚的片。往拌匀的渍汁内打入鸡蛋清,加入余下的淀粉和面粉,搅拌成渍汁糊。

③ 炒锅注油烧至三四成热,将滚好面粉的西红柿片逐片挂上渍汁糊,下入锅内,炸至微黄色时捞出控油,装盘即成。

特点:

软嫩适口,营养丰富。





锅塌番茄

原料:

西红柿 500 克, 鸡蛋 2 个, 面粉 50 克, 豆油 100 克, 精盐、白糖、芝麻 (焙好)、芝麻油、大葱、生姜、料酒各适量, 鸡汤 250 克。

制作:

① 西红柿洗净, 用开水烫约 2 分钟, 去皮, 去蒂, 切成 2 厘米厚的片, 撒上少许精盐, 腌渍入味。

② 大葱、生姜洗净切成碎末; 鸡蛋打入碗内, 抽打起泡。

③ 炒锅注油烧至四五成热, 将西红柿两面蘸上面粉, 再蘸匀鸡蛋液, 逐片下入油锅中, 将两面均炸成金黄色。

④ 锅中放入葱末、姜末、鸡汤、精盐、白糖, 盖上锅盖, 旺火烧开, 放入炸西红柿片, 改小火煨片刻, 加入料酒, 当汤汁收干时, 淋入芝麻油, 入盘, 撒上芝麻即可。

特点:

色泽金黄, 质地鲜嫩, 味道酸甜。





番茄黄焖鸡块

原 料:

净鸡块250克, 番茄250克, 花生油500克, 鸡蛋1个, 辣酱油、辣椒面、料酒、精盐、白糖、大葱、生姜、水淀粉、芝麻油各适量, 鸡汤250克。

制 作:

① 将净鸡放入盆内, 加精盐、料酒、辣椒面腌渍入味待用。

② 鸡蛋打入小碗, 加入水淀粉, 搅拌均匀成蛋糊粉, 放入鸡块浆匀。

③ 番茄去蒂, 洗净, 切成厚片。大葱、生姜均洗净, 切成碎末待用。

④ 炒锅注油烧至四五成热, 下入浆好的鸡块, 待鸡块变白时, 倒入漏勺中。

⑤ 炒锅留底油烧热, 投入葱末、姜末煸炒出香味, 下入鸡块、辣椒油、料酒、精盐、白糖、鸡汤烧开, 盖好锅盖, 用小火焖20分钟左右, 再放入西红柿, 焖片刻后翻炒均匀, 装盘, 淋入芝麻油即可。

特 点:

色泽红黄, 甜酸咸辣, 香而不腻。





番茄花双拼

原料:

番茄2个(大小各1个),松花蛋2个,熟鸭蛋2个,鲜芹菜叶少许,姜末、大蒜末、葱头、芥末粉、精盐、胡椒粉、白醋各适量,色拉油200克。

制作:

① 将番茄洗净,切成花篮形,放在大圆浅盘中心,周围交替码一圈松花蛋瓣和鸭蛋瓣,使其青白相间。

② 将用凉水泡挺的香芹叶,放在“番茄花”旁,也可放在盘适当处点缀陪衬。

③ 大蒜、葱头切成细茸盛入碗里,加芥末粉、精盐、胡椒粉、白醋各适量及色拉油,搅拌均匀成法国沙司,浇在松花瓣、鸭蛋瓣上即成。

特点:

外形美观,中法合璧。





温拌双泥

原 料:

茄子、土豆各 100 克，熟鸡蛋 2 个，西红柿酱 50 克，香油、精盐、味精各少许。

制 作:

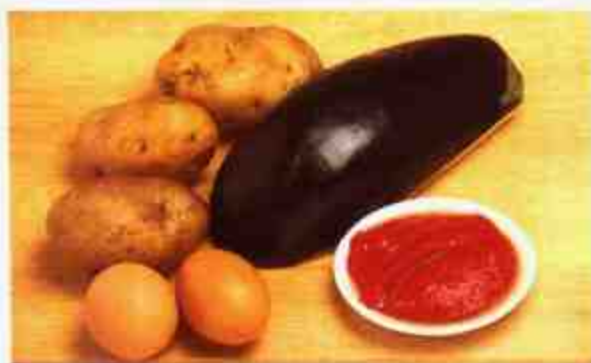
① 将茄子去皮洗净，土豆洗净，上屉蒸料，剥去土豆皮，分别捣成泥状，加入精盐、味精拌匀。

② 将熟鸡蛋剥去皮，蛋清、蛋黄分开，将蛋黄捣成泥，蛋清切成细末，各加少许精盐拌匀。

③ 将拌好的茄泥、土豆泥对称放在盘内，蛋清、蛋黄分别放在茄泥和土豆泥两侧，将西红柿酱堆放在中间，浇上香油即成。

特 点:

清香利口，富于营养，适宜幼儿。





茄汁薯枣

原 料:

马铃薯 150 克, 油炸花生 20 粒, 鸡毛菜 100 克, 番茄酱 50 克, 面粉、淀粉、芝麻油、香醋、精盐、糟烧酒、酱油、白糖各适量, 植物油 400 克。

制 作:

① 将马铃薯蒸熟, 去皮捣成泥, 加面粉、干淀粉、精盐、芝麻油拌匀, 分成 20 份, 用 1 粒花生米作核, 外包马铃薯泥, 制成枣子形状, 共做 20 颗。

② 炒锅注油烧至七成热, 放入“薯枣”, 炸至淡黄色, 倒入漏勺。

③ 锅留底油烧热, 放入鸡毛菜、精盐略煸, 起锅装在腰盘的四周。

④ 将湿淀粉、番茄酱、酱油、白糖、醋、盐放入碗内, 加适量水调成芡汁, 倒入热锅中, 待凝倒入薯枣, 淋上芝麻油, 装入腰盘中间即成。

特 点:

色泽红亮, 甜中带酸, 香脆油润, 外形似枣。





茄汁菜包

原 料:

白菜叶 500 克, 虾肉 100 克, 海带 25 克, 蛋清 2 个, 番茄酱、盐、白糖、醋、料酒、植物油、姜葱汁、水淀粉、胡椒粉各适量。

制 作:

① 将白菜叶洗净, 用开水烫熟, 再浸入凉水中过凉待用。

② 将虾肉先剁碎, 再用刀背砸烂成茸, 加入盐、蛋清、料酒、胡椒粉、姜葱汁搅拌至上劲, 即成虾馅。

③ 白菜叶滤去水分, 用洁净的干布擦干, 整齐铺放在案板上, 将虾馅挤成丸子形, 放至菜叶上, 托起菜叶并将边缘折起包好, 用海带丝将口扎成蝴蝶形的扣, 系紧, 上笼蒸约 5 分钟, 出笼码盘。

④ 炒锅注油烧热, 下入对好的番茄汁翻炒, 淋水淀粉勾薄芡, 浇在菜卷上即成。





茄汁熘虾仁

原料:

净虾仁 250 克, 鸡蛋 2 个, 番茄酱、玉米粉、白糖、醋、料酒、精盐、水淀粉各适量, 植物油 250 克。

制作:

① 将虾仁挤净水分, 用少量精盐、料酒腌上; 鸡蛋磕在碗中打散, 加玉米粉调成蛋糊。

② 锅中注油烧热, 将虾仁放入蛋糊中拌匀, 逐个下入油锅中, 炸至酥脆捞出。

③ 锅留少许油烧热, 下番茄酱, 炒出香味, 烹入味汁, 倒入虾仁炒匀即可。

特点:

色泽红亮, 酥脆细嫩, 酸甜可口。



Cooking



茄汁土豆泥

原料:

土豆 250 克, 番茄 150 克 (或番茄酱 50 克), 洋葱半个, 植物油 50 克, 精盐、白糖、红油各少许。

制作:

① 将土豆洗净煮熟, 捞出晾凉剥去皮, 绞成细泥; 洋葱切末, 番茄去皮切碎。

② 锅中注油烧热, 下番茄炒成茄汁, 出锅待用。

③ 炒锅注油烧热, 投入洋葱末煸炒片刻, 再对入番茄汁炒出香味, 放红油, 倒入土豆泥, 炒匀装盘即成。

特点:

色艳味鲜, 微透酸甜



Cooking



茄汁鱼卷

原 料:

鲜鱼肉 400 克, 猪肥瘦肉、番茄酱、马蹄、冬菇各 50 克, 盐、料酒、胡椒粉、姜、蒜、蛋清、豆粉、鲜汤、白糖、醋、葱各适量, 植物油 500 克。

制 作:

① 将鱼肉洗净, 揩干水分, 横切成连刀片, 加盐、料酒、胡椒粉、姜蒜腌渍入味; 猪肉、马蹄、冬菇分别剁成细粒入碗, 加盐、胡椒粉、料酒、蛋清、豆粉和匀成馅。

② 将鱼片铺于案上, 裹上适量的馅, 卷成大小一致的卷, 然后抹上一层蛋清糊, 再滚匀干豆粉。

③ 炒锅注油烧热, 先用温油炸鱼卷至定形捞出, 待油温升高, 再下入鱼卷炸呈金黄色, 捞起。

④ 锅留少许油烧热, 下番茄酱炒至油呈红色时, 下葱蒜炒出香味, 加鲜汤、盐、胡椒粉、料酒、白糖和少许醋调味, 待出香味, 打去料渣, 用水豆粉勾成二流浓汁, 下鱼卷翻炒均匀, 起锅即成。

特 点:

色润红亮, 皮酥质嫩, 口味甜酸。





金钱牛排

原料:

牛里脊 500 克, 山药 150 克, 鸡蛋黄 1 个, 番茄汁、白糖、小苏打粉、地瓜栗粉、黄油、辣酱油、精盐各少许。

制作:

① 将牛里脊修齐, 切成金钱状的块, 每块约 200 克, 用刀背拍松, 加酒、小苏打粉、盐、蛋黄、地瓜粉和水拌和, 腌约 1 小时。

② 将山药切成条, 用盐水煮几分钟, 再入油锅炸成金黄色, 起锅装在盘的一边。

③ 将牛里脊入油锅, 煎成两面黄, 沥干油, 加入番茄汁、辣酱油、糖, 慢慢烧至汤汁收干起锅, 镶在盘的另一边即成。

特点:

金黄带红, 味脆嫩香甜。





茄汁鱼片

原料:

草鱼肉500克, 番茄酱50克, 绍酒、精盐、白糖、味精各少许, 鲜汤50克, 熟菜油750克。

制作:

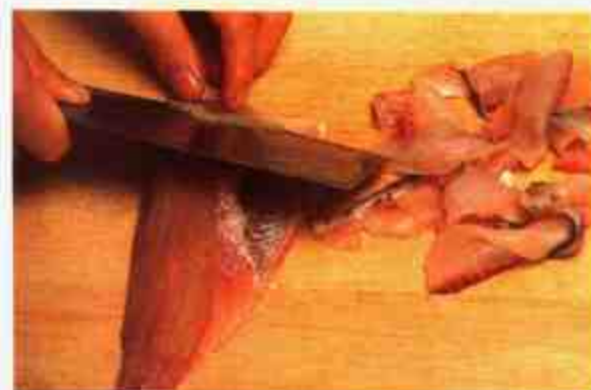
① 选新鲜草鱼片切成1厘米厚的片, 与绍酒、精盐拌匀。

② 油锅烧六成热, 下鱼肉炸至呈黄色时捞起。

③ 炒锅置中火上, 下熟菜油50克烧至三成热, 放入番茄酱炒香至油呈红色, 再放入白糖、鲜汤推匀, 最后放入鱼片裹匀茄汁, 装盘即成。

特点:

色红亮, 肉细嫩, 味甜酸。



Cooking



茄汁大虾

原料:

净大明虾（对虾）750克，番茄汁50克，精盐、白糖、芝麻油各少许，植物油750克。

制作:

① 将虾切成段（大虾切成3段，中虾切成2段）。

② 用番茄汁、麻油、精盐、白糖调稀成芡汁（约100克）。

③ 旺火烧热炒锅，下油烧至微沸，放入虾段炸约1分钟，用笊篱捞起。

④ 余油倒出，炒锅放回炉上，下虾段煎两面至熟，徐徐加入芡汁，至汁干时，淋油少许炒匀，在碟中码成山形即可。

特点:

肉质鲜爽，外皮焦香，红艳明亮。





茄汁猪排

原料:

猪排500克,鸡蛋1个,番茄汁、绍酒、花椒盐、酱油、干淀粉各适量。植物油1000克。

制作:

① 将猪排剁成长约6厘米、厚薄均匀的条(每条都要均匀地带骨带头)。

② 将猪骨条放碗里,加入绍酒、酱油、干淀粉和鸡蛋液拌匀。

③ 炒锅注油烧至八成热,投入猪骨炸制,全部投入后用漏勺翻动炸至金黄色、排骨浮起捞出。

④ 将炸好的猪排骨放入另锅,加入全部调料,中火烧入味即可。

特点:

酸甜适口,排骨香酥。





冰冻茄丁

原料:

茄子1个,番茄汁50克,葱头、芹菜末、柠檬片、大葱各25克,花生油50克,蜂蜜、白醋、胡椒粉、盐各适量。

制作:

① 将茄子洗净,去蒂,切成小方丁。

② 炒勺注油烧至五成熟,放入茄丁炸熟捞出,控油。

③ 将芹菜末、葱头末放入炒勺内,炒至牙黄色,加番茄汁和茄丁,用文火煨10分钟,翻炒均匀,收浓汤汁,加盐拌匀,出勺后晾凉,放入冰箱冷藏。

④ 食用时配面包。

特点:

脆鲜凉香。





茄汁牛肉饼

原料：

腌牛肉400克，葱头粒50克，鸡蛋液50克，番茄汁、精盐、胡椒粉、白糖、绍酒、湿淀粉、干淀粉各适量，花生油750克。

制作：

① 将腌牛肉剁烂，放入碗中，加入鸡蛋液和干淀粉拌匀，团成4个圆饼，底面拍上干淀粉。

② 炒锅注油烧至七成热，下肉饼炸熟，倒入漏勺中，沥去油。

③ 炒锅留底油烧热，下葱头粒，烹绍酒，加入二汤、牛肉饼、精盐、白糖、茄汁、胡椒粉煨烂即成。

特点：

酥烂软滑，味鲜香醇，茄汁味浓。





番茄豆腐

原料:

番茄 500 克, 豆腐 1 块, 葱 2 根,
番茄汁、油、糖、盐、淀粉适量。

制 作:

- ① 将豆腐切小块, 葱洗净切段, 番茄去蒂切块。
- ② 豆腐入沸水中略焯, 捞起沥干水分。
- ③ 炒锅注油烧热, 下葱爆香, 加入番茄爆炒片刻, 放入豆腐煮几分钟, 调好味, 加入番茄汁, 勾芡加入葱即可。

特点:

软烂适口, 营养丰富。



Cooking



番茄肉茸脆锅巴

原料:

番茄2个, 洋葱1个, 猪肉150克, 蒜茸、咸酥锅巴、生抽、糖、麻油、胡椒粉、淀粉、番茄汁、盐、糖各适量。

制作:

① 将番茄、洋葱切粒, 猪肉加生抽、糖、麻油、胡椒粉、淀粉腌10分钟。

② 锅巴放烤炉内, 用中火翻热2分钟, 或放热油内炸片刻, 盛碟。

③ 炒锅注油烧热, 爆香猪肉, 加入蒜茸及洋葱翻炒, 加番茄汁、盐、糖、生抽、淀粉炒匀, 盛碟即成。食时佐以锅巴。

特点:

锅巴酥脆, 茄汁味浓。



Cooking



茄汁鸡片

原料:

嫩鸡肉 300 克, 番茄酱 50 克, 绍酒、油、黄酒、白糖、小苏打、水淀粉、胡椒粉葱姜片各少许, 花生油 500 克。

制作:

① 将鸡肉横切成 2 厘米长的片, 放入碗内, 加小苏打、酱油、胡椒粉、水淀粉、绍酒、姜末和清水 100 克, 腌 10 分钟后加入花生油, 腌 1 小时。

② 炒锅注油至六成热, 放入鸡肉片翻炒, 待鸡肉色白时, 倒入漏勺沥油。

③ 炒锅留少许油烧热, 放入番茄酱、精盐、黄酒、白糖、少许汤, 用水淀粉勾芡, 加麻油炒好, 淋在肉上即可。

特点:

色泽美观, 营养适口。





番茄黄焖牛肉

原 料:

西红柿250克,牛肉200克,植物油、酒酿、干辣椒、大料、葱段、花椒、姜末、酱油、白糖、料酒、水淀粉、高汤各适量。

制 作:

① 将牛肉切长3.5厘米、宽3厘米的片,西红柿洗净,去蒂、切块。

② 炒锅注油烧热,先下大料炸至枣红色捞出,再下葱、姜炝锅,炒面酱。

③ 加高汤、盐,放牛肉煨5分钟,再放西红柿、白糖稍煨,用水淀粉勾芡,炒匀出锅即成。

特 点:

色泽鲜艳,甜酸适口。



Cooking