

神奇的菜中之果

撰文·供图
张彪
郑艳

在众多的蔬菜当中，外形酷似水果的番茄显得那么与众不同！它饱满艳泽，或红或圆，甜中带酸，令人垂涎欲滴。因既是菜中佳品又是果中美味，番茄被称为“神奇的菜中之果”，深受大家喜爱。

原产美洲秘鲁和墨西哥的番茄，别名西红柿、蕃柿、洋柿子、番李子、六月柿、喜报三元等，是茄科茄属的一、二年生草本植物，以浆果入食。大约在17世纪，番茄传到我国。明代赵函《植品》首次记载了西洋传教士在万历年间将番茄与向日葵一起带到中国。王象晋的《群芳谱》这样描述蕃柿：“……一名六月柿。茎似蒿，高四尺五，也似艾，花似榴，

一枝结五实，或三、四实……草本也，来自西番，故名。”

最初，番茄仅仅是一种生长在森林里用于观赏的野生浆果，当地人称为“狼桃”，以为它有毒，只有狼才敢去吃。到了16世纪，一位名叫佛罗达拉英国公爵远涉重洋来南美洲旅游，看见番茄后，如获至宝般将之移栽到花盆中带回英国，并作为稀有礼物献给了情人伊丽莎白女王，以表达自己的爱意。从此，番茄就被青年男女用作象征爱情的礼品并冠名“爱情果”，但仍旧无人敢吃。直到18世纪，一位法国画家实在抵挡不住这红色的诱惑，冒着生命危险吃了一个，然后就静静地躺在床上等待着死神的来

临,但过了许久,他发现自己竟然安然无恙,倒是那番茄甜中带酸、酸中有甜,极为爽口,令人回味无穷,真的像爱情的味道。于是“画家依然活在世上”的惊人消息迅速传播开来,番茄不仅被广为传播、栽种,更被世界各地的人们奉为美食。

的确,番茄很养生!它含有丰富的胡萝卜素、维生素C和B族维生素、矿物质以及苹果酸、柠檬酸等有机酸,营养价值非常高。番茄所含的维生素以及铁、钙等15种矿物质元素可预防高血压、抑制胆固醇、保护心血管;所含的尼克酸能维持胃液的正常分泌,促进红血球的形成,有利于保持血管壁的弹性和保护皮肤;番茄红素和谷胱甘肽具有独特的抗氧化能力,能清除自由基保护细胞,使脱氧核糖核酸及基因免遭破坏,预防前列腺癌,降低胰

腺癌、直肠癌、喉癌、口腔癌、肺癌、乳腺癌等癌病的患病几率;番茄红素、维生素以及果胶成分可以减少热量摄取,减少脂肪积累、补充多种维生素,保持身体均衡营养;所含有机酸还可以软化血管,促进钙铁元素的吸收,帮助胃液消化脂肪和蛋白质,利于瘦身减肥。多吃番茄,不仅能消除疲劳、抗衰老,还能均衡水分以及分泌油脂,利于美白。中医认为番茄性微寒,味甘、酸,归肝、脾、肾经,具有生津止渴、健胃消食、凉血平肝的功效,是暑热烦渴、口干发热、食欲不振、维生素C和烟酸缺乏、牙龈出血以及高血压、肾脏、心脏、肝炎和癌症患者的理想选择。番茄与藕节、白茅根配伍绞汁服用,最适合阴虚血热、牙龈出血的人群用。■

作者简介

张彪,安徽师范大学生命科学学院在读本科生。

郑艳,安徽师范大学教授、中药资源研究所所长,安徽省中药日化产品工程技术研究中心主任。

(责编 李瑄)

多汁的番茄生食、熟食均可,还可加工成番茄酱、番茄汁。下面介绍几款简便易学的番茄食谱。

番茄木耳豆腐汤

准备番茄320克、干木耳13克、豆腐100克。将番茄洗净切块;木耳浸发后,洗净撕成小块,放入开水中煮5分钟,捞起洗一洗;嫩板豆腐切粒,放入开水中煮2分钟捞起。下油一汤匙,爆香姜,下番茄兜炒,加入上汤4杯煮开,下木耳及嫩板豆腐煮10分钟,下调味煮开即成。番茄木耳豆腐汤具有清热润燥、降胆固醇的功效。

酸甜番茄粥

先将250克番茄洗净切丁,清水1000克下锅加糯米200克煮成粥,然后将番茄和150克白糖加入米粥中,继续煮沸片刻,倒出晾凉即可。此粥可放入冰箱中保存,食之取用。酸甜番茄粥具有生津止渴、健胃消食之效。

番茄丝瓜

准备好400克番茄、300克丝瓜、20克水发黑木耳以及精盐、白糖、味精适量。先将丝瓜去皮后切成滚刀块,番茄切成大小相近的块状;炒锅放油烧热,投入切好的丝瓜、番茄块,翻炒几下,再加黑木耳略炒,最后加精盐、白糖调味,烧1~2分钟后盛出食用。红的番茄配上绿色丝瓜,不仅色彩养眼、口感爽滑,而且还有健胃消食,凉血解毒的效果。

我们中国人特别偏爱红色,认为红色象征着红红火火、精力旺盛、生活富足,颜色红艳的番茄受到大家喜爱也就不足为奇了,但是脾胃虚寒的朋友是不宜多食、

久食番茄的,经期的美眉尤其是有痛经史的美眉更是禁忌。而且,红薯容易和番茄中的酸类在胃中形成难消化的物质而导致腹泻、腹痛等,所以要记住,番茄要“远离”红薯哟!