



全台最大的蕃茄糧倉
路竹蕃茄

文、圖／貓尼先生

高雄，一直都是臺灣數一數二的農業地區，富有非常多的農特產品，在南部地區算來可是獨占鰲頭，尤其在路竹這個區域，曾以花椰菜及雞蛋創下全國產量供應第一，番茄又是這個地方的熱門農作物，而路竹番茄種植的品種高達數十種，種植面積超過百餘公頃，可謂是臺灣的農業重鎮。

說到番茄，在高雄路竹地區，由於地質的條件優越，地勢低窪，土壤地質鹽份高、黏稠性高，經地方果農研發特殊栽植，種植出的番茄有其特殊口味，於是「路竹番茄」便在全國打響知名度，番茄產品也銷往全臺各地。

路竹番茄有紅色番茄和黃色番茄。紅色番茄品種為：愛珠、金蜜、聖蜜，以及玉女；黃色番茄則是：麗金、甜柑、金英，以及金童等品種，其年產量可超過六千公噸，可說是臺灣數一數二大的番茄糧倉也不為過。於此，為了發展路竹地區的發展與經濟，路竹區公所從 2002 年開始舉辦番茄文化節，至今已經連續舉辦了 15 個年頭，以各式各樣的創意活動，吸引民衆到場參觀，也成功地向外推廣路竹番茄的全新形象。

番茄名稱百百種 你知道的是哪一種？

番茄有幾個名子，念法不同，意思不同，但其實指的都是同一件事。番茄之所以被稱之為番茄顧名思義指的是這種植物是茄科，並且是從外地傳入的茄種，但而為何使用番字則是自古以來對於非本土所在之地皆稱其為番外之境，從番地傳入的物品通常被冠上「番」字，於是乎被稱之為番茄；另一種念法是「西紅柿」，其實和上一個由外地傳入的概念相似，意思是指從西洋引進長得很像紅柿；還有兩個較少人知道的民間臺語俗稱分別是「臭柿子」及「柑仔蜜」，被稱為臭柿子是因為番茄植株的莖會分泌一種臭味和黏性物質，且外型長的跟柿子極為相似，而另一個俗稱柑仔蜜，起源應是由番茄菲律賓語 **Kamatis** 轉化而來，口耳相傳之下就變成我們現在聽到的柑仔蜜。

前世今生命運大不同

番茄原產於中南美洲，約於 16 世紀到 17 世紀被引進歐洲（西班牙），但因當時的番茄葉中含有毒素，造成人們食物中毒，於是在很長一段時間中並無食用番茄

的認知而是將其當作觀賞用植物，到了 18 世紀才作為蔬菜在南歐種植。經過幾世紀以來漫長的篩選、育種，直至今日已是被全球各地廣泛種植的食用蔬果。至於臺灣則是一直到稍晚的 19 世紀末的日據時期才開始引進品種，再經由農業試驗機構推廣栽培。直至現今研究發現，番茄擁有多種營養素，有益於人體吸收的果糖、葡萄糖，還富含多種營養成分，以紅色大番茄為例，100 公克果實中，水分 94.5 公克，總碳水

化合物含量 4.1 公克，其中包括膳食纖維 1.0 公克，其他成分有礦物質、維生素 B 群、維生素 C、維生素 E、維生素 A 等，特別是 β 胡蘿蔔素、茄紅素等成分，以至於被人們奉為養身保健聖品。

在瞭解了眾多番茄的好處後，就讓我們趕緊跟著幾個簡單步驟動手做個好吃又營養的番茄料理，用臺灣的地好食材一路竹番茄來入菜，變化兩個家常食譜，吃進滿滿的茄紅素，讓身體更健康。🍅



蕃茄脆梅涮肉片



食材

1. 火鍋肉片 (五花或梅花) 一盒、
2. 小蕃茄 10 顆、
3. 脆梅 3 顆

調味料

1. 醬油 1 小匙、
2. 醋、香油適量、
3. 些許脆梅醃汁

作法

1. 取一鍋熱水，將小蕃茄蒂頭劃一刀放入滾水內川燙，取出後放涼，將小蕃茄脫皮並切成細碎蕃茄泥備用
2. 脆梅去籽，切成碎丁狀備用
3. 將蕃茄泥及脆梅碎丁加入 1 小匙醬油、幾滴白醋及香油和脆梅醃汁混和均勻，放入冰箱冷藏備用
4. 再另取一鍋滾水，將肉片置入川燙，待肉片熟後取出瀝乾放入盤內
5. 將蕃茄脆梅醬淋到肉片上，無油煙清爽冰涼又開胃的蕃茄脆梅涮肉片就完成了



魚香蕃茄豆腐盅



食材

1. 雞蛋豆腐 1 盒
2. 大蕃茄 1 顆
3. 小蕃茄 20 顆
4. 豬絞肉 100g
5. 蔥 1 根
6. 薑 20g(薑末)
7. 蒜 30g(蒜末)
8. 水(高湯)200cc
9. 太白粉 1 大匙

調味料

1. 辣豆瓣醬 1 大匙
2. 糖 1 茶匙
3. 香油少許
4. 紅油少許(若無可不添加)
5. 白醋 1 茶匙

作法

1. 先製作盛裝容器，將大蕃茄切開後挖出裡面果肉的部分備用
2. 小蕃茄切碎丁狀備用
3. 雞蛋豆腐切成適當大小，浸泡鹽水

貼心小提醒：下鍋煎才不會容易破掉，尤其使用雞蛋豆腐更易碎





4. 熱鍋熱油後即放入豆腐塊，先不急著翻動豆腐，等聞到豆腐的香味飄出後，再翻動煎至兩面金黃即可
5. 豆腐煎成兩面金黃焦香後，取出切成小丁狀再放回鍋內，肉末順著鍋邊下，將肉末炒出香味
6. 肉末下鍋後，再放入薑末及蒜末下鍋一起爆香
7. 此時加入些許的辣豆瓣醬與肉末、薑末及蒜末一起拌炒出濃烈香氣

貼心小提醒：豆瓣醬一開始不需要加太多，否則將會蓋過食材本身的氣味，並於加入時盡量放在鍋底，使之充分加熱翻炒，才能散發出豆瓣醬獨有的醬香味

8. 接著將蕃茄末及當作容器挖出的大蕃茄果肉連同高湯一起倒入過中滾煮，讓豆腐煨煮入味
9. 等 2~3 分鐘鍋內滾開後，再加入一茶匙的糖並試試看味道，如果覺得太淡再調入適當的辣豆瓣醬
10. 關火，倒入芡水提鍋搖晃均勻後，再開火
11. 起鍋前加入蔥花及一點點白醋、香油、紅油提味即完成