

題目：我最喜愛的食物

我最喜愛的食物西紅柿，又名番茄。

番茄的原產地是南美洲的安第斯山一帶。我曾經看過一本書，裏面提到在五百年前的歐洲，人們一直認為顏色鮮艷的番茄有毒。番茄自發現後，一直只用來觀賞，直至兩百年後，法國一位漫畫家冒險一試，發現非常好吃，於是廣為傳播。

番茄果肉多汁，形狀似水蜜桃，所以被稱為「野狼水蜜桃」。它的味道酸酸甜甜的，無論直接食用或和其他食材一起配搭都很適宜。而以它烹調的菜式更是五花八門：番茄榨汁、番茄馬鈴薯湯、番茄炒蛋等等。而我最喜愛吃的番茄肉醬意大利麵和三明治也有它的蹤跡呢！番茄煎、炒、煮、烤，甚至生吃做沙拉，無所不能。它一身紅裝，外表十分豔麗，吸引人，但又有內涵。

除了美味可口之外，它還營養豐富。番茄的營養十分豐富，有茄紅素、糖、酶、有機酸及維生素 A、B、C、D 等。而當中的茄紅素更可以抗氧化，延緩老化。番茄是屬於低熱量的食物，含有身體所需的微量元素，能促進鈣、鐵的吸收，幫助胃液消化脂肪和蛋白質。它是一種非常健康有益的食物。

番茄表裏如一，外表艷麗出色，熱情；「內功」深厚，健康。只要有它出現的菜式就一定能提高色、香、味和營養。它被稱為「神奇的菜中之果」絕對當之無愧。