## 

美国人对茄子爱恨交加

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/01/31 17:10

都说需求决定市场,在美国的华人商店,茄子摆在醒目的柜台上;但在以白人为主的商店里,却鲜见茄子的身影。所以有人得出结论——美国人不爱吃茄子。

据史书记载,早在五世纪,印度和中国就有人种植茄子了。到了12世纪,阿拉伯人将茄子引进西班牙 ,随后欧洲移民又将茄子引进美国。在较长的历史时期,美国人认为茄子会让人发疯、呼吸困难、罹 患癌症。因为这些坏名声,茄子长期被贬为装饰品,直到近代后才逐渐被美国人接受。

美国著名食品鉴赏家南希·罗勒曼最近在评论茄子时说,她本人原来是一个厌恶茄子的人。有一次让一家意大利餐馆送外卖,发现里面掺有湿漉漉的茄子,她顿时没了胃口。这是她第一次吃茄子。后来,她又尝试吃了几次,结果发现,茄子不仅营养丰富,而且味美可口。和罗勒曼一样,许多美国人对茄子态度经历了一个过程,即从厌恶到接受、再到喜欢。

为了让越来越多的人接受茄子,美食专家们可没少下工夫。关于如何烹调茄子,美国著名的美食家欧佛·乔瓦尼出了《茄子:75天不重样》一书,根据美国人的口味习惯,对中餐的茄子做法进行改良,衍生出75种菜谱——这可以算是在美国最受欢迎的茄子书了。其中经典的做法包括:将西芹、胡萝卜、洋葱切丁和茄子丁一起翻炒,再倒入番茄酱和高汤,做成"茄子版"罗宋汤,将西红柿和牛肉粒炒熟,铺在炸好的茄子上,做成茄子汉堡;将蒸熟的茄子切成细丝,和菠菜、三文鱼一起凉拌;以及模仿中国的鱼香茄子等。记者在亚马逊网站发现,甚至有一本书叫《厨房里有茄子就够了》——几个茄子,能做出汤、沙拉、主菜满满一桌,让人叹为观止。

爱上茄子,不仅因为有了可行的菜谱,更因为科学家给了它充分的支持。美国科学家发现,茄子含有较多的皂甙,能降低胆固醇,对预防动脉硬化、高血压、冠心病很有帮助。所以,茄子是心血管疾病患者的食疗佳品。美国一家杂志在介绍《降低胆固醇12法》一文中,更把食用茄子排在了首位。 人们对它如此着迷,也就不足为奇了。