

涓 杓漢兼姪邇 - 涓 洙鏃 工逢鑑伴栲鏃朵龔 - 鏗儿棉錦序汉绀惧施洪ゆ侯 日本人迷上“香菜”馆

美食

浣淖

鏄賤龔浜庸細2008/04/29 17:41

香菜是世界上最古老的香料植物之一，在我国它更是常见的入菜作料，不过，由于味道比较特殊，很多日本人对香菜“唯恐避之不及”。香菜其实13世纪就从中国传入了日本，不过直到上世纪90年代，随着南亚美食大举进入日本，人们才慢慢接受了香菜。不过最近，越来越注重饮食健康的日本年轻人却“不约而同”迷上了吃香菜。日本市场上的香菜也开始慢慢涨价，现在在日本，买三四棵香菜要300日元左右（约合人民币23元）。

日本东京有一家不起眼的小餐馆，它的菜肴却很有特色。菜单上的所有菜都是由一种绿色蔬菜烹制而成的，那就是香菜。原来，这家“香菜屋”的老板佐谷恭先生在2005年去了一趟柬埔寨，在那里，按照他本人的话说，就是“第一次真正与香菜有了次亲密接触”。出人意料的是，就是这一次接触，他便爱上了香菜。

回国后，佐谷恭在网上成立了一家“香菜协会”，会员都是香菜的爱好者。去年年底，佐谷恭又突发奇想，开了东京第一家专门经营香菜的餐馆。没想到，自从开业，餐馆天天门庭若市，生意红火极了。佐谷恭说，应顾客的不同要求，他们不断地在改变菜肴的种类。不仅有香菜酱汤、香菜天妇罗、香菜沙拉等日本传统菜式，最近，他们还推出了香菜甜点和香菜冰激凌，很多顾客都觉得不错。

香菜在日本的流行，主要是爱美女性盯上了它的减肥功效。不过，从营养分析来看，香菜内含维生素C、胡萝卜素、维生素B1、B2等多种营养。一般人食用7—10克香菜叶就能满足人体对维生素C的需求量。但目前为止，并没有科学证据证实其有减肥功效，因此也有人猜测可能是香菜奇怪的口味起到了抑制食欲的作用。

不过，关于香菜的其它保健作用，中医早就给予了认可。中医认为，香菜辛温香窜，内通心脾，外达四肢，辟一切不正之气，为温中健胃养生食品。日常食之，有消食下气，醒脾调中，壮阳助兴等功效，适于寒性体质。可用来治疗胃脘冷痛，消化不良、麻疹不透等症状。因此，胃寒的人常用香菜泡水或加入粳米熬粥，都是不错的选择。