

每年入夏以后，大量的茄子就要上市了，茄子会经常地出现在百姓的餐桌上。茄子自古以来就深受中国人的喜欢，因为它没有怪味，可以随意搭配各种调料。

中国人用舌头吃饭，日本人用眼睛吃饭，美国人用脑袋吃饭。美国人知道豆腐有营养，但就是不爱吃，他们觉得豆腐口感太粗糙。其实，还有一样东西他们不爱吃——茄子，也是因为口感不佳。在美国，凡在华人商店，茄子都被摆在醒目的地方；但在以白人为主的商店里，想找到茄子很困难。

据史书记载，早在五世纪，中国、印度就有茄子种植了。到了12世纪，阿拉伯人将茄子引进西班牙，随后欧洲移民又将它带到美国。不过，在相当长的时间里，美国人都认为茄子会让人发病、呼吸困难、罹患癌症，因此茄子只被当作装饰品。直到近代，茄子才逐渐被美国人接受。

■ 其实，茄子很有营养

茄子又名落苏、茄瓜，含有丰富的营养物质，其量堪与番茄媲美。除维生素A、维生素C含量低于番茄外，其余各种营养素都非常接近，不仅是一种价廉物美的大众蔬菜，还是一种防病治病的食疗佳品。

茄子有一点与其他一般蔬菜不同的是，它含有丰富的维生素P，其量在紫茄中含量更高，每100克中高达720毫克。

维生素P是黄酮类化合物，能增强人体细胞间的黏着力，具有增强血管弹性、降低毛细血管通透性、防止毛细血管破裂的作用，使心血管保持正常的功能。因此，茄子对动脉硬化症、高血压、冠心病和坏血病患者都非常有益。茄子纤维中含有一种叫“皂草苷”的物质，它可以降低血液中胆固醇的含量。巴西科学家曾用胖兔做试验，结果食用茄汁的一组兔子的胆固醇含量比对照组兔子下降了10%。现代医学还发现，茄子中含有的葫芦巴碱、水苏碱及胆碱等，对降低胆固醇含量也有独特之功。美国有一家杂志在介绍《降低胆固醇十二法》一文中，把食用茄子排在了第一位。

茄子中含有龙葵碱，能抑制消化道内肿瘤细胞的增殖，对胃癌、直肠癌有抑制作用。

中医学认为，茄子性凉、味甘，具有清热止血、消肿止痛、祛风通络、宽肠利气等功能，对治疗热毒疮疡、皮肤溃烂、口舌生疮、痔疮下血等很有裨益。特别是在夏天食用，非常适宜那些易生痱子、生疮疖的人。茄子还含有丰富的维生素E，对延缓人体衰老具有积极意义。

■ 保持茄子营养须讲究烹调方法

茄子有多种吃法，烧、焖、蒸、炸、拌等都很适合。[做茄子如何避免“漆黑一锅”]

人们常说，“茄子吃油”。这是因为，茄子本身并无特别味道，所以只有烹调入味才能好吃，而

茄子对油脂的吸附能力很强，所以，“烧茄子”、“锅塌茄子”、“油焖茄丁”等都是人们爱吃的美味茄肴。但是，“过油茄子”不仅会让人吃进大量油脂，还会造成茄子中维生素P的大量损失。所以，做茄肴一定要降低烹调温度，最好不要用大火油炸，可改成挂糊上浆后再炸，这样既可以减少吸油量，也能够有效地保持茄子的营养价值。

■ 美国人也开始喜欢茄子了

美国著名食品鉴赏家南希·罗勒曼最初是一个非常厌恶茄子的人。有一次，她让一家意大利餐馆送外卖，发现里面掺有湿漉漉的茄子，顿时没了胃口。这是她第一次吃茄子。后来，她又尝试着吃了几次，结果发现，茄子不仅营养丰富，而且味美可口。[美国人对茄子爱恨交加(图)]

现在，许多美国人和罗勒曼一样，越来越喜欢茄子了，美食家们也为此下了很多功夫，甚至有了关于茄子的专著，并受到人们的追捧。

美国著名的美食家欧佛·乔瓦尼写了一本名为《茄子：75天不重样》的书，根据美国人的口味习惯，对中餐的茄子做法进行了改良，衍生出75种菜谱，有的非常经典。比如将西芹、胡萝卜、洋葱切丁和茄子丁一起翻炒，再倒入番茄酱和高汤，就成了“茄子版”的罗宋汤；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、三文鱼一起凉拌成菜。还有一本书，教人们用茄子做出各种沙拉、菜肴和汤羹，书名就叫《厨房里有茄子就够了》。看来，美国人对茄子不仅开始喜欢，而且开始着迷了。

■ 多吃点紫色蔬果

著名演员宋丹丹曾笑谈自己因为演了一个茄子，结果所有紫色的角色都找上门来了。不过，在饮食选择上，紫色的蔬菜或水果在营养上的确是名列前茅的。

蔬菜的营养价值高低遵循颜色由深到浅的规律，颜色愈深的价值愈高。所以，按顺序排列，紫色食品的营养价值仅次于黑色食品，而高于绿色、红色、黄色、白色等食品。食品的颜色不仅能体现营养价值，对人的心情的调节也有一定作用。紫色集合了一热一冷的红色与蓝色，所以紫色能够起到保持身心平衡、舒缓镇静的作用。

紫色有消毒及净化的作用，有助于调节身体的新陈代谢，特别是许多紫色蔬果中含有丰富的花青素，这是一种简单有效的抗氧化剂，有改善血液循环、保护心脏、预防某些疾病的作用。比如，紫椒含较多的维生素等抗氧化物质，能预防癌症与慢性病；紫葡萄的皮内含有抗高血压的物质，葡萄汁能提高血浆里的维生素E以及抗氧化剂的含量；紫玉米中的色素具有非常好的抑制癌症的功效；紫甘蓝含有丰富的维生素C，能保健美容，且适合减肥者食用；紫菜、海带、海苔等紫色的含碘食物对甲状腺非常有益，同时能强化脑功能，家长们别忘了常给孩子吃点。需要提醒的是，茄子不适合消化不良、容易腹泻的人。李时珍在《本草纲目》中明确指出：“茄性寒利，多食必腹痛下痢。”