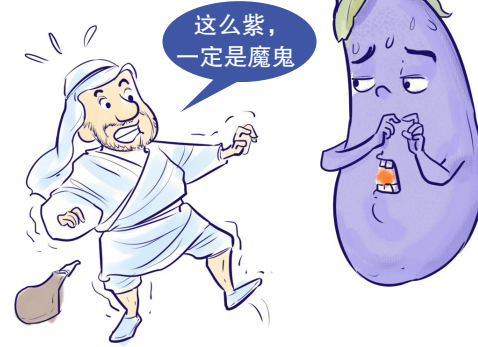




因为紫色蔬菜里的花青素含量高,有助于改善视疲劳,一些超市会在考试季开辟“紫色专区”,最近网购平台也上新了“紫色限定”,这让原本很普通的茄子成了香饽饽。很多人不知道,昔日茄子曾是令人讨厌的“恶魔的蛋”,不过茄子凭借自身实力纠正了对其不利的说法,最终在世界餐桌上大放光彩。



生食的苦涩
曾让人心生畏惧

茄子,属于茄科茄属,源自亚洲东南部古印度地区,由野生茄科植物丁茄驯化而来,人工栽培的历史将近4000年。从印度出发,茄子在东南亚、波斯和中国等地都留下了足印,其中波斯是茄子迈向欧洲的一个关键节点。公元7世纪时,阿拉伯人对波斯的征服,结束了波斯文明在中东地区的绝对主宰。茄子进入了阿拉伯人的视野,又在之后的一个世纪里,跟随阿拉伯军队和商人的脚步,从中东扩散到北非、伊比利亚半岛和南欧地区。不过,在几百年的漫长岁月里,茄子的身影从未出现在餐盘上,而是埋首于阿拉伯人五光十色的花园中,作为奇异的观赏植物:青茄子、白茄子、绿茄子、紫茄子……茄子含有的花青素和叶绿素,在成熟过程中的分解和合成,使得果实呈现出不同的颜色。无论哪种颜色,色泽都相当饱满浓郁。

茄子的美丽外衣吸引过阿拉伯人品尝吗?回答是肯定的,但结果是否定的。生食茄子的苦涩滋味让阿拉伯人止步不前,甚至心生畏惧。“恶魔的蛋”——这是早期阿拉伯人对茄子的称呼。

公元9世纪的一场宫廷宴席中,后厨里的一位阿拉伯厨师试着把茄子切开,再用盐腌了一下,结果意外发现茄子的苦涩味大大减轻,从此茄子被端上了餐桌。在天气炎热的中东和北非,茄子的烹饪者们延续了加盐腌制的思路,把茄子烤熟后连皮捣碎,加入油脂和孜然等香料,制成一种类似“茄子酱”的阿拉伯传统菜肴,滋味浓郁鲜美。在此基础上,还衍生出许多阿拉伯菜肴,茄子也摘下了“恶魔的蛋”的帽子,摇身变成阿拉伯人的“蔬菜之王”。



茄子逆袭记



隋炀帝赐名“昆仑紫瓜”

从印度传入我国的茄子,在国内的栽培史已有2000多年。西汉文人扬雄认为,茄子的“茄”字来自梵文“伽”的音译,原本的意思是“由印度而来”。西汉时,茄子已被国人普遍种植、食用。西晋学者嵇含所著的《南方草木状》,是世界上最早的区系植物志,主要记载产于岭南的植物,书中提到:“茄树,交广草木,经冬不衰,故蔬圃之中种茄……”后来明代李时珍《本草纲目》把茄子列入果菜类首位,可见其地位之高。

隋炀帝特别爱吃茄子,他曾赐予茄子一个响当当的名字“昆仑紫瓜”。后人推测这里的“昆仑”大约出自昆仑山脉的昆仑玉。昆仑玉多青白色,以稀少的紫色为贵,而隋炀帝吃的茄子,应该就是色泽最饱满浓郁的紫茄。还有一种说法是,“昆仑紫瓜”里的“昆仑”,指的是隋唐时期对越南南部湄公河口昆仑岛的称呼。遗憾的是,史书没有记载隋炀帝的“昆仑紫瓜”如何烹饪。后人推测,秦人最常见的食用方式应该是古代蔬菜的菹(音zū)法,简单来说就是做成腌茄子或者酱茄子。清代的“满汉全席”里有一道“昆仑紫瓜”,做法就复杂了:取长条紫茄约500克,改刀成寸段后入油锅炸熟捞出,放入蒜蓉、姜末、辣椒、醋、酱油等拌匀的调料汁里泡三小时后,捞出装盘即可食用。

有“将军肚”的茄子
黄庭坚叫它“紫膨亨”

如果说隋炀帝起的“昆仑紫瓜”这个名字威风凛凛,那么茄子在吴越地的别名“落苏”则多了一份南方的秀丽。关于“落苏”名字的由来,宋代陆游《老学庵笔记》里讲述了这样一个故事:五代十国时,吴越开国国君钱鏐(杭州临安人)之子跛足,因为“茄子”的发音近似“瘸子”,钱鏐为避讳儿子缺陷,又见帽上的流苏与茄子的形状相似,于是下令改称“茄子”为“落苏”。茄子还有一个与“落苏”谐音的名字——“酪酥”,南宋《五代贻子录》里解释说:“(茄)作酪酥,盖以其味如酪酥也。”酪酥,是古时的奶制品,一般由牛奶、羊奶或马奶制成,口感像是奶酪,确实与茄子内瓤绵密松软的质地相似。

茄子在古时最有趣的称呼莫过于“紫膨亨”。正如北宋诗人黄庭坚《谢送银茄》诗曰:“君家水茄白银色,殊胜坝里紫膨亨。”虽然黄庭坚这句诗的本意是他认为银白色的茄子比紫茄子好,但也让圆紫茄子“紫膨亨”的大名因此远扬。如果知道“膨亨”一词在古代专指肥胖男人的将军肚,就更能体会把圆紫茄子叫作“紫膨亨”的幽默感了。

古人吃茄子
脑洞很大

茄子虽然是寻常作物,但古人吃起来很讲究,北魏贾思勰《齐民要术》提到,煎制茄子不但要“细切葱白,熬油令香。豆酱油,擘葱白,与茄子俱下,焦令熟,下椒姜末”,切茄子时还必须“以竹刀、骨刀四破之”——不用铁刀而用竹刀或骨刀剖茄子,是因为铁刀切开的茄面更容易氧化变黑,而竹刀或骨刀更能保持茄肉的新鲜。

在酱烧之外,古人吃茄子的脑洞也很大。比如元朝有一道“吴氏鹌鹑茄”,就是把茄子切细丝,然后焯水控干,用盐、酱、花椒、苜蓿、茴香、甘草、陈皮、杏仁等调料拌匀一起蒸,蒸熟之后晾干收起来。每次吃的时候,把这种“五香茄子干”用开水泡一下,再用香油炸香。

明清时期,有一道美食,名为“囫囵肉茄”。清代顾仲《养小录·蔬之部》记载了制作方法:将嫩茄留蒂,上头切开半寸许,以肉切末作馅,油酱调和,慢慢塞入茄内。做好,入锅内蒸熟,轻轻取起,味道鲜美。



清宫主打菜

到了清朝,茄子迎来了高光时刻——成为最重要的蔬菜之一。



不管是老百姓还是王公贵族,都对茄子高看一眼。《国朝官史》里记录了清中前期的紫禁城内饮食标准:“皇太后、皇后:鲜菜15斤、茄子20个、黄瓜20条,每人定量折合29斤。贵妃、妃:鲜菜10斤、茄子8个、黄瓜8条,每人定量折合15.6斤。嫔:鲜菜8斤、茄子6个、黄瓜6条,每人定量折合12.2斤。贵人、常在:鲜菜6斤、茄子6个、黄瓜6条,每人定量折合10.2斤……”

看看,只有茄子和黄瓜配拥有姓名,其他的菜只能叫鲜菜。而且每位主子每天都供给茄子,它是有多受欢迎啊!



慈禧拍照开始喊“茄子”

瓜果蔬菜有那么多,为什么拍照时偏偏要喊“茄子”?可以说,这是一场历经上百年、跨越了东西方“集体创作”的成果,历史的幽默感,就藏在发“茄子”音时翘起的嘴角里。

1839年,摄影技术在欧洲诞生,早期的相机曝光原理要求被拍摄者在一段时间内保持姿势不动,控制好面部表情。英语国家最早发现拍照时口念“cheese”(奶酪),就能充分调动面部肌肉,形成自然的笑容表情。

而“cheese”到了中国变成“茄子”,据说和慈禧有关。20世纪初,“cheese”随着西方摄影技术一起传入晚清宫廷,第一次接触拍照的慈禧太后总是发不好英语“cheese”的读音。身边亲信情急之下,建议太后说“茄子”,还解释寓意“紫气东来”。从此宫廷里拍照流行喊“茄子”。

科普一下

紫色限定菜
真的值得买吗?

最近,网购平台悄悄上新了“紫色限定”的蔬菜,点进去一看,螺丝椒、芦笋、秋葵等常见的绿色蔬菜竟然出了紫色版。

在大家通常的印象里,紫色蔬菜只有紫茄子、紫甘蓝、紫洋葱、紫薯等几种,没想到现在种类越来越丰富。紫色蔬菜是不是“智商税”?

紫色的蔬菜看似与众不同,原理却不复杂,这种特殊的颜色主要来自花青素。它属于酚类化合物中的黄酮类物质,又名花色苷,是一种水溶性天然色素,广泛存在于开花植物中,成为水果、蔬菜、花卉里的主要呈色物质。

许多紫色蔬菜原本属于基因突变,经过人为培育后这一性状得以稳定遗传,紫色花椰菜就是其中之一。

花青素最为人熟知的功效是可以改善视觉疲劳,摄入一定量的花青素有助于增强眼睛对光感的适应能力。它还具有较强的抗氧化性,能够起到一定的抗衰老、抗退化性疾病作用。在此基础上,花青素还具备保护心肌和心血管免受自由基氧化的伤害的功能,降低心血管疾病的发病率。

花青素虽然作用很多,却有着不稳定的特性。花青素遇热、遇光都容易分解。紫色蔬菜如果长时间浸泡、加热炖煮、油炸,可能吃到的有效成分并不多。

适合生吃的紫色蔬菜,建议洗净后直接凉拌或者做沙拉;不适合生吃的,也最好以快炒的方式炒好即食。另外,还要注意蔬菜中含有花青素的主要部位,比如茄子的花青素基本在外皮里,如果把皮削掉后做菜,就无法实现有效摄入了。

总体来说,紫色的蔬菜富含花青素,在营养上确实略胜一筹,但要想通过食补达到实验室里花青素的效果是不现实的。

要想获得健康,不能只看到某种营养元素的作用,更重要的是食物多样、合理搭配,做到膳食均衡,充分摄入各种营养。

(北京日报 钱江晚报 科普中国 博物)