

# 舌尖上的香菜 意料外的美味

张寒 (复旦大学)

## 香菜丸子



最近,微博上新红了一种来自东京,名为“香菜火锅”的招牌菜。这家店的老板是香菜的顶级脑残粉,所以每种菜里都有香菜,简直是香菜控的天堂。

说起香菜,一直是作为菜肴上的“最佳配角”出现。因其含有一种特殊香气,故有调味,去腥臭和增进食欲的作用,被广泛运用在各式菜肴里。做汤加上香菜可增加汤的清香;烹制畜肉类菜肴时加些香菜,可去腥膻而美味。香菜既可凉拌,又可炒制,还常用于菜肴的装饰,是家庭和宴席上不可缺少的蔬菜。

不过对于香菜味道的分歧很大。大致分为两种人,一种是爱香菜爱得无法自拔,一种是不管吃什么,都要将香菜一根根挑出去,眼里容不得半根。然而,作为一个对香菜爱得深沉者,让小编盘点一下,这些藏着香菜的美食和简单做法。

- 做法:
- (1)准备香菜、油、花椒、盐、干辣椒、生姜。
  - (2)将香菜洗干净,水沥干后放入保鲜盒,一定要将水控好,不能太多。
  - (3)加入盐巴揉匀,盖上盖子,储存一晚就足够了。
  - (4)第二天将香菜切成段,坐锅放油,爆炒干辣椒、花椒和生姜。
  - (5)将爆炒好的干辣椒、花椒和生姜浇在香菜上。



## 墨西哥鳄梨酱

鳄梨酱(Guacamole)是南美洲阿兹特克文化里传统的调料,用来蘸着主食,如墨西哥薄饼吃。在美国,鳄梨酱很受欢迎,是年轻人开派对时经常准备的零食,和炸薯片、炸玉米片等食用。

- 做法:
- (1)准备鳄梨、香菜、青柠、洋葱、蒜等。
  - (2)先将鳄梨的皮跟核去掉,放入碗中碾碎,将从青柠中挤出的汁水混入鳄梨碎中。
  - (3)把洋葱块、蒜瓣、香菜放入榨汁机中打碎,加入盐和胡椒粉。
  - (4)装入碗中,配上零食,就能蘸着吃了。



## 妙捲滋



台湾的传统小吃“花生卷冰淇淋”曾一度火遍上海滩。花生碎和香菜的组合,看着像是很奇葩的组合,配在一起却是意外的和谐。味道香甜,花生的质量很好,又脆又香,香菜味夹在里面倒没什么违和。东京在香菜火锅走红之前就有一家香菜屋东京,里面是香菜全席。其中一道甜点就是香菜冰激凌。

友情提示  
地址:黄浦区南京西路2-68号新世界B1楼(屈臣氏旁)

## 凉拌香菜

凉拌香菜据说能用来刺激食欲,脆脆香香,还带着点儿微辣,给胃口不好的人吃效果

不错。



- 做法:
- (1)香菜洗净,去根去黄叶,用凉开水最后清洗,捞出沥干。
  - (2)香菜切成段,将蒜和姜剁成末,吃辣的话可以加些红辣椒。
  - (3)将食材全部放进盆里,依照喜好加入盐、料酒、耗油、白糖、白醋后均匀搅拌。随后静置一会儿,等调料全部入味之后,就能食用了。
  - (4)也可以往里面加些鸡丝、猪肚、猪耳、牛肉等东西搭配。

## 腌香菜

吃过泡菜、咸菜,但腌香菜还很少尝过,上次有亲戚在家腌了一堆香菜,尝尝味道还不错。听说腌香菜还是是一些地方的特色美食,以下是腌香菜的作法。

全球最大的旗舰店将落户魔都,或增设餐饮服务

# 去无印良品 除了购物还能尝鲜

张寒 (复旦大学)

号称全世界最大的 MUJI 旗舰店,将于 2015 年 12 月 12 日在淮海路盛大开业。这家 MUJI 不仅是规模最大,而且还增设了 MUJI BOOKS、Café & Meal MUJI 料理餐厅!

对吃货们来说,最关心的可能还是吃的,小编就简单说一下 Café & Meal MUJI 吧。因为还没开张,有些消息不一定十分准确,还是以最后的官方结果为准吧。

Café & Meal MUJI 计划登陆上海后,首次尝试全透明的厨房设计,让每个食客都能隔着玻璃亲眼见证料理的诞生过程。

另外,Café & Meal MUJI 以素之食为主题。素之食当然不是吃素的意思,而是提倡去享受食物最本真的风味。通过远离香精、香料,遵循简单的烹饪方式来呈现食物最自然而原始的滋味。

此外,餐点也遵循了 MUJI 一贯简洁大方的路线,总共有三种套餐,以下参考自原先成都最大的 MUJI 旗舰店:

- 3 品套餐:2 个热菜 1 个冷菜,68 元/份
  - 4 品套餐:2 个热菜 2 个冷菜,78 元/份
  - 5 品套餐:3 个热菜 2 个冷菜,88 元/份
- 主食除了五谷饭,还有白米饭。

料理有:香草柠檬烤鸡、番茄风味炒鱿鱼、芝士风味土豆沙拉、香醋黑猪肉、照烧酱油菜鸡肉饼、杏仁奶油蘑菇烩鸡、甜辣酱炸鸡、和风小米蒸排骨。



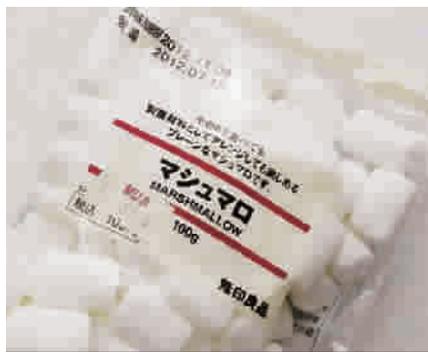
芝士蛋糕、经典巧克力蛋糕、香甜甘薯泥、冰淇淋、日式焦糖布丁、烘焙茶布丁、青柠薄荷特饮、抹茶果冻巴菲。

快带上你的小伙伴们一块儿去拔草。

除了 MUJI 新开的餐厅,MUJI 的一些零食也是值得尝试购买的。以下是小伙伴们的建议合集。

## MUJI 白巧克力草莓 (每包 50g)

之前有一期日本零食介绍的时候专门说过白巧克力草莓,虽然日本比较出名的牌子是北海道花六亭和 Fantz 的神户草莓巧克力,但在国内买起来都有些麻烦,主要是不



## 甜点一览

能确定淘宝上的零食是不是假货。所以 MUJI 的优势就出来了,它可以在国内直接买。里面的草莓是冻草莓,口味偏酸,配上外面甜腻的白巧克力,酸酸甜甜,别有一番风味,而且造型可人,是送人和自己吃的绝佳选择。小编在 MUJI 只想买这一款零食。

## 原味棉花糖

甜甜软软的很适合菇凉们当成零食。要是觉得单吃没什么意思,还能丢几颗在热巧



克力里。此外,有喜欢 DIY 的姑娘还把它做成牛轧糖,有嚼劲,又不会很硬。

## 曲奇饼干

甜度适中,个头小巧,分为可可曲奇、黄油、白巧克力、草莓奶油这四种。

## 抹茶红豆饼干

传统的岛国抹茶,加入香甜的红豆,口感松软,每一个都是独立小包装,食用以及跟别人分享起来很方便。

## MUJI 焦糖爆谷

不是太甜也不太焦,味道恰到好处。