

原来不爱吃香菜是基因在「搞事情」

香菜这种植物作为食材备受争议，有人说“等我有钱了，要把全世界种满香菜，餐餐都吃”，其对香菜的喜爱不言而喻；有人却说“闻到香菜就想吐，要把全世界的香菜拔光”，可谓是对香菜恨之入骨。为什么香菜的评价两极分化如此严重？本期“长见识”，带您了解香菜的“化学奥秘”。



香菜的“前世今生”与多样别称

香菜，学名芫(yán)荽(suī)，属于伞形科。原产于地中海沿岸及中亚地区，在汉代由张骞出使西域引入中国，如今已在全国各地广泛栽培。因其独特的香气和味道，让它在中国的烹饪文化中占据了重要的地位。

香菜在不同的地方有着不同的称呼。在北方，人们习惯称它为“芫荽”或“胡荽”，在南方，则更多地被称为“香荽”或“延荽”。而“满天星”这个别称，则是因为香菜的细碎叶片在光线下闪烁着点点光芒，如同夜空中闪烁的繁星。

香菜里藏着哪些关键化学成分

别看香菜长得小巧，它的“化学家底”可一点也不简单。香菜含有的成分中已确定结构的化合物就有79种。而让一部分人闻之色变的“臭味”，恰恰就源于这些化合物中的特定成分，这也成了香菜最具争议的“化学魔法”。

这背后藏着两大“气味推手”：一种是占了82%的醛类物质，像芳香醛、九碳醛类、十碳醛类都在其中，尤其是苯乙醛、2-十二烯醛、2-十四烯醛，一遇到高温就会“跑”出来，形成让人皱眉的“臭味”；另一种是香菜里的可挥发醇类，比如正葵醇、芳樟醇，它们的气味更“硬核”，常被形容成“臭虫味”。这种“臭味”可能还和我们的本能反应有关——当甲虫受到攻击时，会释放出和香菜气味相似的醛类化合物，而这种来自自然界的“危险信号”，或许就悄悄刻在了部分人的基因里，让他们一闻到香菜味，就本能地产生排斥感。

香菜喜好，为何天差地别

嗅觉受体基因的影响

美国一家著名基因检测公司研究人员发现，不爱吃香菜可能与体内基因有关。研究人员对DNA进行研究比较发现，那些吃了香菜觉得有臭味的人都携带一种名为OR6A2的特殊基因。这类基因参与人体的嗅觉味觉的感知，并且对香菜成分中的醛分子敏感，产生所谓的“臭味”。

此外，研究人员还表示：嗅觉受体基因附近的遗传变异，会左右人们对香菜的喜好。从相关数据能看到，不同香菜喜好的人群，在数量、女性占比、年龄等维度都有不同表现，充分说明基因对香菜喜好有着关键影响。同时，人体11号染色体上的OR6A2基因变异也导致嗅觉受体对醛类物质异常敏感，携带此变异基因的人群对香菜气味更易产生排斥反应。那香菜的气味究竟是如何被我们感知的呢？当香菜里的醛类分子作为配体进入鼻腔后，会和嗅觉受体结合，接着触发一系列反应，像产生环磷酸腺苷等物质，还会让钙离子、氯离子通道打开，产生的信号经嗅神经元传导到嗅球，再传递至大脑，这样我们就感知到香菜的气味啦，这也能解释为啥不同人对香菜气味的感受大不相同。

苦味基因与脂肪代谢基因的影响

苦味基因：TAS2R38基因变异可增强对苦味的敏感度。要是这个基因发生了变异，它就会把你嘴里的“苦味雷达”调到最高档。别人吃香菜只尝到清香，你却精准捕捉到其中那一点点苦味，而且还会无限放大，导致部分人对香菜的苦味难以接受。

脂肪代谢基因：CD36基因变异可能影响脂肪摄入量的偏好，这个基因变异后，会悄悄改变饮食偏好，导致天生更偏爱低脂食物。例如某些人因基因作用更倾向低脂饮食，从而减少对香菜的摄入。

其他因素影响

年龄、文化、饮食习惯和健康观念的差异也会影响人们对香菜的接受程度。比如儿童因未成熟的味觉系统更易接受香菜，而成人因嗅觉受体基因变

异可能产生排斥。科学家们已经通过味觉无水经典测试表明了甜味、酸味、苦味等味觉随着年龄的增长而逐渐降低。

在一些广泛食用香菜的地区，如墨西哥，人们从小就接触香菜，逐渐适应并喜欢上它的味道。而在另一些地区，如非洲，香菜因宗教或地域差异被限制使用，导致当地人群对香菜的接受度较低。在东亚文化中，香菜因历史原因被部分群体视为“不洁”或“药用”，例如中国北方地区相对南方地区更少食用香菜。饮食习惯的形成与当地食材、烹饪方法和文化传统密切相关，因此不同文化背景下的人们对香菜的偏好也会有所不同。

香菜可搭配这些食材

对香菜“望而却步”？试试以下几组黄金搭配，用食材风味互补弱化其特殊气味，或许你从此会爱上香菜的独特清香。

柠檬×香菜

清新感中和“臭味”。香菜中的萜烯本就能为海鲜祛腥，而柠檬汁的酸甜堪称“神助攻”——不仅能以柑橘芬芳与香菜的草本气息融合，还能通过酸度切断海鲜中的组胺，从根源减轻腥气。像香菜柠檬拌虾、香菜柠檬小海鲜这类菜式，入口清爽，几乎尝不到令人不适的异味，初次尝试也毫无压力。

葱×香菜

辛香层次掩盖“刺激性”。葱的独特辛香自带“提香buff”，与香菜搭配时，既能通过风味叠加让菜品口感更有层次，又能巧妙掩盖香菜的特殊气味。无论是炒肉时撒一把葱花香菜碎，还是拌凉菜时加入葱段和香菜段，两者联手不仅能为肉类、海鲜祛腥增香，还能让香菜的存在感变得柔和又讨喜。

核桃×香菜

坚果香甜化解“违和感”。核桃的醇厚香甜自带“温柔属性”，能直接掩盖香菜的特殊气味。香菜拌核桃仁做法较为简单，脆嫩的香菜裹着核桃的甘香，每一口都是草本清香与坚果油脂香的融合，连不喜欢香菜的人都能轻松接受。

香菜藏着不少医用价值

别只把香菜当配菜，它的“隐藏技能”超实用，是个“宝藏蔬菜”——它里面含有多酚、黄酮、挥发油等活性成分，其提取物具有抗氧化、抗肿瘤、抑菌、抗焦虑、抗糖尿病和抑制铅沉积等功效，可以预防心血管疾病、癌症、衰老等由氧化损伤引起的慢性疾病，还可以有效降低高脂肪食品所产生的衍生物对人体健康的影响。由此可见，香菜可谓是一种神奇的蔬菜。

近几年，香菜的应用开发又取得一定的研究进展，香菜及其提取物和香菜籽及其提取物也被研发作为饲料添加剂、食品添加剂和重金属吸附剂等。所以香菜益处多多，那些能接受香菜的人可谓是中了基因的“彩票”。

从梳理香菜的起源脉络与多样别称，到拆解其引发味觉争议的醛类等关键成分，再到揭开基因主导香菜偏好的核心机制，我们终于明白，对香菜的“爱憎分明”并非主观挑剔，而是基因赋予的独特味觉选择。这场关于香菜的科普探索，不仅解答了日常饮食中的味觉疑惑，更让我们以科学视角重新认识身边常见食材的独特价值。

据《洞察化学》

