



折耳根迎来强劲“对手” 板蓝根青菜？ 到底是个啥子菜？

又到一年“食春季”，各类春鲜陆续上市。作为川渝地区春菜界的“扛把子”，折耳根已抢“鲜”登场，但今年折耳根迎来一个强劲的“对手”——首次上线商超平台的板蓝根青菜。

这种融合了板蓝根与油菜特性的新奇蔬菜，正迅速风靡重庆，成为市民餐桌上的新宠。那么，板蓝根青菜究竟是什么？它的销量如何？哪些人在购买？又能做出哪些美味佳肴呢？



板蓝根青菜是什么？

据介绍，板蓝根青菜是华中农业大学国家油菜工程技术中心研发出的新型蔬菜，编号“崧油1号”。科学家把崧蓝（板蓝根）和甘蓝型油菜杂交而成，将板蓝根中广谱抗菌的特性与杂交油菜结合。经过三年试种，今年是首次大规模上市。

华中农业大学教授葛贤宏表示：“一开始将油菜和板蓝根（也就是崧蓝）组合，主要是为了攻克油菜的一种重要病害——油菜菌核病。由于二者亲缘关系较远，这个实验最终没有达到预期效果。但是在研究过程中，我们发现，将板蓝根里的抗病毒成分导入油菜，获得的蔬菜不仅口感清甜，还具有显著的抗病毒、抗炎、免疫调节的特性。经过不断研究迭代，我们培育出了这款具有广谱抗病毒功效的杂交新品种‘崧油1号’。”

据农业农村部品质监督检验测试中心（武汉）检测结果报告，每100克板蓝根青菜所含的维生素C含量为98.4mg/100g，相当于橙子的2-3倍、苹果的30倍，每100克板蓝根青菜，就可基本满足成年人每日维生素C的推荐摄入量（100mg）。此外，它还富含17种氨基酸和硒、钙、锌等8种微量元素，是一种营养成分全面且具有养生功效的蔬菜。

在重庆销量如何？



自2月上市以来，板蓝根青菜在重庆市场的销量表现十分惊艳。盒马重庆蔬菜采购伍立威介绍，板蓝根青菜已经上市了1个月，每周销量环比增长150%，已经超过川渝人爱吃的折耳根，排名春菜销量榜前四。“板蓝根青菜上架一个月以来，日均销售已然翻倍，周环比增长超过40%，并且收获了不少回头客。”盒马全国春菜采购金汉涛表示，板蓝根青菜今年首次通过盒马大规模上市，目前已经成为春菜类目的第二个大单品，日均销售水平已经超过香椿，仅次于春笋。

在重庆的各大盒马门店，板蓝根青菜被摆放在显眼位置，吸引着众多消费者的目光。不少市民在看到这种新奇的蔬菜后，纷纷选择购买尝鲜。一位正在选购板蓝根青菜的市民表示：“以前只知道板蓝根是药，没想到还能变成蔬菜，感觉很新奇，而且听说营养丰富，就想买回去试试。”除了线下门店，线上平台的销售数据也十分可观，许多消费者在盒马APP上下单购买，进一步推动了板蓝根青菜的销量增长。

买它的都是谁？

板蓝根青菜的热销，背后是不同消费群体的追捧。首先，注重养生的中老年人是购买的主力军之一。板蓝根青菜的抗病毒、抗炎等功效，正好符合他们的养生理念，因此受到他们的青睐。

年轻人也对板蓝根青菜表现出了浓厚的兴趣。在快节奏的生活中，年轻人面临着工作压力大、熬夜等问题，“健康焦虑”促使他们在饮食上寻求养生之道。板蓝根青菜这种药食同源的产品，既能满足他们对美食的追求，又能在一定程度上起到养生保健的作用，正好契合了他们“养生不该是痛苦的修行”的理念。不少年轻人在熬夜加班后，会煮上一碗板蓝根蔬菜汤，这种“朋克养生”方式，在年轻人中引发了“把中药吃出仪式感”的热议。

此外，一些有孩子的家庭也会购买板蓝根青菜。家长们希望通过饮食为孩子提供更全面的营养，增强孩子的免疫力。板蓝根青菜丰富的营养成分，使其成为家长们眼中的理想食材。一位妈妈说：“孩子平时不太爱吃蔬菜，但是这个板蓝根青菜口感脆甜，孩子还挺喜欢吃的，而且营养好，我就经常买。”

可做哪些佳肴？

板蓝根青菜不仅营养丰富、销量可观，其烹饪方式也多种多样，能满足不同人的口味需求。

清炒板蓝根青菜：这是最常见的做法之一。将板蓝根青菜洗净切段，锅中热油，放入蒜末爆香，再加入板蓝根青菜快速翻炒。炒的过程中，板蓝根青菜会散发出清甜的香气，只需加入适量的盐调味，就能品尝到其原汁原味的鲜美。清炒后的板蓝根青菜口感脆嫩，清甜可口，是一道简单又美味的家常菜。

板蓝根青菜汤：把板蓝根青菜切成小段备用。锅中加入适量清水，放入姜片、葱段煮开，再加入适量的食用油或猪油。水开后放入板蓝根青菜，煮至断生，加入适量盐和鸡精调味即可。这道汤口感清爽，汤汁鲜美，具有一定的养生功效，在寒冷的季节里喝上一碗，暖身又暖心。

白灼板蓝根青菜：将板蓝根青菜洗净，锅中烧开水，加入少许盐和几滴食用油，放入板蓝根青菜焯水至断生，捞出沥干水分装盘。接着，在板蓝根青菜上淋上热油，撒上蒜末、生抽、醋、白糖等调制的酱汁，搅拌均匀即可。白灼的做法能最大程度地保留板蓝根青菜的营养和鲜味，口感清爽，十分开胃。

板蓝根青菜涮火锅：在重庆，火锅是必不可少的美食。板蓝根青菜也非常适合涮火锅，无论是清汤火锅还是红汤火锅，都能完美适配。将板蓝根青菜放入火锅中稍微涮煮片刻，待其吸收了火锅汤汁的鲜美后捞出，口感脆嫩，既有火锅的浓郁味道，又有青菜的清甜，别有一番风味。

未来市场前景如何？

板蓝根青菜在重庆市场的火爆，不仅为市民带来了新的美食体验，也为蔬菜产业的发展注入了新的活力。随着消费者对健康食材的需求不断增加，像板蓝根青菜这样的科研新品有望在市场上占据更大的份额。

未来，随着种植技术的不断完善和推广，板蓝根青菜的产量有望进一步提高，成本降低，价格也可能会更加亲民，让更多的消费者能够享受到这种营养美味的蔬菜。同时，科研团队也在不断探索，利用板蓝根青菜与其他十字花科的蔬菜杂交，拓展出更多药食同源的蔬菜，未来或许还能将板蓝根萝卜、板蓝根大白菜等一系列“板蓝根蔬菜”推向市场，为人们的健康饮食提供更多选择。

本报综合



白灼板蓝根菜芯



清炒板蓝根青菜



板蓝根青菜烧柴火豆腐



上汤板蓝根青菜

昨天是世界讨厌香菜日 你觉得香菜“香”吗？

2月24日是世界讨厌香菜日，#有多少小伙伴儿不吃香菜#这个词条也冲上了微博热搜。香菜，爱它的人爱得疯狂。讨厌它的人，往往敬而远之。

香菜到底有什么魔力？让人又爱又恨。

全球大约有15%的人不吃香菜

据不完全统计，全球大约有15%的人不吃香菜。也就是说，平均每100人有近15个人不喜欢吃香菜，在东亚地区讨厌香菜的人比例达到四分之一。

香菜的“香”是什么香？

香菜的学名叫芫荽(yán suī)，其名称源于《说文解字》，后因丝绸之路传入中原而改名为香荽，俗称香菜。

它的“香味”是由甘露糖醇、正癸醇、壬醇和芳樟醇等多种挥发油物质融合而成。这种味道对不爱吃香菜的人来说是一种“折磨”，而对于爱吃的人来说，则是一种美味。

讨厌香菜可能是“命中注定”

经科学研究发现：不爱吃香菜，可能与体内基因有关。主要是因为这类人群有“OR6A2”这个嗅觉基因，这种基因能够很敏锐地接收到香菜里的醛类物质，也就是香菜特殊味道的来源。这个“OR6A2”与肥皂的味道特别接近，这让他们觉得香菜闻起来的味道很恶心。

突然感觉吃香菜“真香”

对香菜的喜恶也是会变化的，香菜别名“半辈子菜”，意思就是说前半辈子不喜欢吃，后面也可能某天突然喜欢上。

有研究人员曾经探索过年龄和香菜喜好的关系，结果发现，随着年龄增长，不管男/女性都更喜欢吃香菜。这是因为随着年龄增长，味觉和嗅觉退化，能闻到香菜臭味的“天赋”也消失了……换句话说，离开“反香菜阵营”说明你老了。

据四川观察、央视网

在这个春天，不妨走进重庆的菜市场或商超，挑选一把板蓝根青菜，用它制作出一道道美味佳肴，感受这种新型蔬菜带来的独特魅力，为自己和家人的健康加分。