

# 百变“春菜” 药用食用皆有用

从“板蓝根”到“板蓝根青菜” 高校赋能蔬菜产业发展



知道板蓝根，但很多人不知道“板蓝根青菜”。这款“身价不菲”的蔬菜如今在全国多地销售火热，它到底是个什么菜？和中药板蓝根有啥不同？近日，记者在岛城多家盒马鲜生看到，板蓝根青菜已经成为市民餐桌上的新宠。随着板蓝根青菜的出现，不仅丰富了春日的市场，也为市民带来了舌尖上的新体验。



## 板蓝根青菜成市民新宠

在大多数80后、90后人的记忆里，“板蓝根”的名字一般出现在药店里，是一种苦涩的药用冲剂。但如今“板蓝根”却出现在了商超货架上，它难道还有食用价值？据青岛万象汇盒马鲜生相关工作人员介绍，板蓝根作为蔬菜的一面往往被人忽视。超市两年前也曾尝试售卖过板蓝根叶，吸引了不少顾客尝鲜，但吃完有渣、味道发苦，难以获得顾客的青睐。但如今的板蓝根青菜却不同，超市上架一段时间以来，日均销售量火爆，收获了不少回头客。

“板蓝根青菜啥味道？买回家尝尝！”在盒马鲜生门店，春菜新品种吸引不少市民尝鲜。青岛万象汇盒马鲜生相关工作人员表示，板蓝根青菜今年首次通过超市大规模上市，目前已经成为春菜类目的第二大单品，日均销售量已经超过香椿，仅次于春笋。记者了解到，成为市民新宠的板蓝根青菜，在今年1月10日左右上市，一份300克，售价为13.9元，产自云南。工作人员介绍，板蓝根青菜现在每天都在加大订货量，线上平台的销量也在持续增长。

板蓝根青菜究竟有什么特别之处？记者了解到，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“菘油1号”。科学家把菘蓝（板蓝根）和甘蓝型油菜杂交，将板蓝根中广谱抗菌的特性与油菜结合。与普通油菜相比，板蓝根青菜营养价值更高，口感没有了板蓝根的苦涩，取而代之的是类似菜薹的脆甜，并且对烹饪手法要求不高，清炒或涮煮都可以，不容易煮老。华中农业大学教授葛贤宏曾在采访中表示：“一开始我们将油菜和板蓝根组合，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，这个实验最后没有达到预期效果。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、抗炎等特性。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‘菘油1号’。”经过3年多的试种，板蓝根青菜实现批量生产，终于在今年初通过盒马鲜生



盒马鲜生销售的板蓝根青菜。

首次大规模上市。青岛万象汇盒马鲜生相关工作人员表示，板蓝根青菜适合在高原种植，目前盒马鲜生在售的板蓝根青菜均来自云南，今年夏天，甘肃、宁夏等地的板蓝根青菜也即将上市，能够实现全国门店的稳定供应。

## 春菜上市 吃法多样

除了板蓝根青菜，在青岛，记者看到还有多种春菜争“鲜”上市。记者在团岛市场、埠西市场、抚顺路蔬菜副食品批发市场了解到，香椿、苦菜、蒲公英、荠菜等春菜从2月份就开始陆续上市，市民可以一直吃到5月初。目前销售较好的有香椿、芦笋头、春笋、荠菜等。

春菜好吃，还要会做。据青岛李沧绿城喜来登酒店中餐厅行政总厨马维涛介绍：“香椿的香味浓郁，无论是凉拌、清炒甚至油炸，都颇具风味；而苦菜根、蚂蚱菜是极具本地特色的春菜，蘸酱、凉拌皆可。再过些日子，还会有枸杞芽、金雀花、槐花、茉莉花等春菜春花陆续上市，这些菜的吃法更丰富，可以用来包饺子、包子、汆丸子等。”

## 岛城高校赋能蔬菜产业发展

在培育推动蔬菜产业发展领域，岛城高校也起到了重要的赋能作用。

青岛农业大学通过“科技小院”模式，为蔬菜培育注入强大动能。青岛农业大学在诸城建立“蔬菜育种科技小院”，由刘倩倩教授带领团队入驻，实地考察优质、高效、特色大白菜新品种在创新研发、良种培育及生产销售等方面的情况，并将教学现场搬到“科技小院”，用通俗生动的语言，向种植户详细讲解“科技小院”最新培育的全国名优特新农产品“华珍”菜薹的成长培育全流程，为下一步的产业化发展提供技术支撑。

此外，青岛农业大学山东莱西胡萝卜“科技小院”扎根于农村和农业生产一线，带动莱西胡萝卜产量与品质的双重提升，科技成果转化率达到70%。“科技小院”还通过举行培训与科普活动，惠及当地种植农户，带动周边村庄实现科技致富，为乡村振兴做出了实实在在的“青农大贡献”。

## >> 延伸

## 春日限定 快来尝鲜

春回大地，万物复苏，大自然用一抹抹鲜嫩的绿意，为餐桌铺满了春日气息。香椿、蚕豆、荠菜、板蓝根青菜……这些春日限定的食材，被采摘、洗净、烹饪，最终成为餐桌上的一道道佳肴，用最质朴的鲜味，唤醒沉睡了一个冬天的味蕾。马维涛向记者介绍了几道春日小菜的做法，市民可以尝试一下。

## 香椿嫩芽 海肠鲜配

当香椿遇上鲜美的海肠和鸡蛋，便成了布袋香椿海肠炒鸡蛋这道美味，鲜香酥脆，每一口都是春天的味道。如何将这三种食材完美融合？香椿切末，海肠宰杀干净后切成小段，鸡蛋炒散后捞出备用。海肠段轻轻飞水后捞出，避免过老，保留鲜嫩口感。接着，葱花爆锅，加入鸡蛋、香椿和海肠，用大火快速翻炒，简单调味后盛出。最后，将炒好的馅料塞入炸得酥脆的布袋饼中，塞入罗马生菜，一份色香味俱全的布袋香椿海肠炒鸡蛋就完成了。

## 金盏酥脆 豆泥鲜香

蚕豆是春季的标志性食材，通常在3月至5月上市，此时的蚕豆鲜嫩多汁、口感软糯，带有自然的清甜，是春天独有的味道。春日的餐桌上，怎能少了这鲜嫩的豆香？金盏豆泥春蚕豆熏肉这道菜，以鲜蚕豆和熏肉为主料，搭配炸制的春卷皮金盏，口感丰富，创意十足。蚕豆蒸煮至软糯后再制成豆泥，加入切好的熏肉粒和蛋黄酱，调制成复合风味豆泥。熏肉的醇厚与蚕豆的清甜相互交融，蛋黄酱也为这道菜增添了浓郁的风味层次。而金盏则是这道菜的点睛之笔，南翔春卷皮经过炸制，变身为豆泥量身定制的“小杯”。将调制好的豆泥挤入金盏当中，撒上干蚕豆碎，点缀几粒百香果，这道春日美味就做好了。

## 鲜美春菜 多样美味

板蓝根青菜，白灼或是清炒皆清爽可口，令人回味无穷。而荠菜是春菜的代表之一，它富含多种维生素和矿物质，成为众多家庭餐桌上的热门食材。荠菜饺子，更是将这份春日的鲜美完美呈现。新鲜的荠菜和鸡蛋、虾仁或者其它肉馅配合，加上一些佐料，包成饺子吃甚是美味。荠菜饼，将荠菜剁碎，配合面粉和一些调味料，煎至两面金黄，外酥里嫩，香气扑鼻。凉拌荠菜，将荠菜焯水后切碎，加入蒜末、醋、香油、辣椒油等调料拌匀，一道清爽可口的凉拌荠菜就可以上桌了。

嫩绿的菠菜，只需简单清炒，天然的清甜就能让味蕾得到满足；脆嫩的春笋，无论是炖煮还是凉拌，都能成为餐桌上的主角……每一种春菜都以其独有的风味，为我们的味蕾带来“春天的问候”。

