

“板蓝根青菜”能抗病毒，怎么回事？



超市中售卖的板蓝根青菜。



消费者在武汉市盒马鲜生岳家嘴店内选购板蓝根青菜。

新华社记者熊翔鹤 摄

又到一年“食春季”，各类春鲜陆续上市。作为春菜界的“扛把子”，香椿已抢“鲜”登场，但今年香椿迎来一个强劲的对手——首次上线商超平台的板蓝根青菜。近日，多地商超货架上一款名为“板蓝根青菜”的蔬菜火了，吸引不少消费者线上线下“围观”。

有消费者表示，“第一次看到这种蔬菜，名字听起来挺养生的，打算买些尝尝鲜”。还有网友打趣道，“板蓝根青菜做出来不会是偏蓝色的吧？吃了能防感冒吗？”也有人看了后一头雾水，“这不就是咱们立春必薹的油菜薹吗？”

2月22日，华中农业大学教授葛贤宏在接受记者采访时揭秘，这是华中农业大学国家油菜工程技术中心历时十余年时间研发出的新型蔬菜，由油菜和菘蓝（别名板蓝根）杂交而成，品种登记名称为“菘油1号”，蔬菜名为板蓝根青菜。其在外形上和油菜相差无几，但多了板蓝根基因。

春菜扎堆上市 板蓝根青菜成抢鲜爆款

21日中午，记者走进武汉市的盒马鲜生岳家嘴店看到，板蓝根青菜被摆放在春菜品类的显眼位置，不时有市民前来选购。“第一次看到这种蔬菜，感觉很新奇，名字听起来挺养生健康的。”“90后”武汉市民张欣看到春菜上新，打算买些尝尝鲜。

“店里的板蓝根青菜在今年1月10日左右上市，一份300克，售价为

13.8元，产自云南。”盒马鲜生岳家嘴店店长王丹说，作为春菜新品推出的板蓝根青菜卖得比香椿都好，现在每天都在加大订货量。线上平台的销量，也在持续增长。

对比普通菜薹1斤3元左右的价格，板蓝根青菜显得有些昂贵。葛贤宏解释道，因为受种子生产、季节性等因素限制，板蓝根青菜目前的生产规模相对较小，所以价格偏高，后期等市场全部打通之后，价格就可能随之下降。

事实上，尽管板蓝根青菜的身价是普通菜薹的4倍，却硬生生把香椿、折耳根挤下春菜榜。记者了解到，因为口感和营养俱佳，加上近年来公众更加注重养生，板蓝根青菜也赢得了越来越多消费者的青睐。

武汉盒马的最新数据显示，板蓝根青菜2月环比1月销售增长超200%，2月至今销量超过香椿，比香椿销量高了约25%，目前已经成为春菜类目的第二个大单品，仅次于春笋。另据盒马重庆蔬菜采购人伍立威介绍，板蓝根青菜已经上市了1个月时间，每周销量环比增长了150%，已经超过了折耳根。吃货们用实际行动证明——贵不是问题，养生才是刚需。

据葛贤宏教授介绍，板蓝根青菜和油菜薹一样，必须要有低温的环境，才能够出“苔”。因此，当前板蓝根青菜冬季主要种植在云南和湖北，夏季则在甘肃和青海这样的高原地区种植。

那么，作为其他省份能否种上属于自己的板蓝根青菜？葛教授表示，

板蓝根青菜只是通过杂交导入了部分板蓝根的遗传物质，它生长习性跟普通油菜相差无几。所以只要能种油菜的地方，也可以种板蓝根青菜。

历经17年研究 兼具抗病毒等功效

“板蓝根青菜的研发可以说是个‘巧合’。”据葛贤宏介绍，最开始把油菜和板蓝根做杂交，主要是为了提升油菜的抗病性，“板蓝根和油菜有一定亲缘关系，像远房的亲戚一样，所以它可以作为油菜遗传改良的一种很重要的野生资源。”

不过因为油菜和板蓝根两者亲缘关系太远，直接通过授粉杂交无法得到它们的杂交后代，研究团队只好通过体细胞杂交、多次回交等技术手段，克服了多重困难才成功实现板蓝根和油菜的杂交。随后，他们又对以此获得的7类不同的“油菜+板蓝根”杂交材料进行了进一步的研究迭代，最终选育出新型菜用油菜品种“菘油1号”。而这一系列研究，前前后后花了约17年。

2021年12月，“板蓝根青菜”研究项目通过湖北省科技厅验收，研究成果获得国家专利局的认证。直到今年，这一特殊的蔬菜新品种终于大规模从实验室走向餐桌，为2025年春天带来全新的味觉体验。

油菜本身是由白菜跟甘蓝杂交而来，富含钙、锌、蛋白质、精氨酸、维生素等营养成分，和板蓝根杂交后，不仅保留了油菜原有的营养成分，还兼具了板蓝根的抗病毒、抗炎、免疫调节等功效，整体营养成分比油菜还要更好一些。葛贤宏说，与普通油菜相比，板蓝根青菜营养成分更全面，口感没有板蓝根的苦涩，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。

此外，据此前农业农村部品质监督检验测试中心（武汉）检测结果报告，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。此前因维生素C含量高而出圈的折耳根，100g中的维c含量也只有30—60mg。每100g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）。

专家力荐：涮鸡汤火锅最好吃

凉拌、粉蒸、白灼，或是用来煮鲫鱼豆腐汤……网友已经开始@美食博主：“求板蓝根青菜的一百种死法！”

面对全网菜谱battle（挑战），葛贤宏分享他的烹饪心得：白灼、涮鸡汤火锅或是清炒时加点水焖个几十秒钟。在他看来，这三种方式对于普通人来说不仅好做，而且更能最大程度地保留板蓝根青菜的鲜味。

葛贤宏强调，板蓝根青菜属于十字花科类的蔬菜，是菜不是药，不能当药用，公众也不必担心“吃板蓝根蔬菜等于吃药”“吃多了会对板蓝根产生抗药性”等问题。

据专家介绍，板蓝根青菜和油菜一样都是低温季节蔬菜，这意味着它在寒冷的季节里能够良好生长，可以充分利用长江流域的冬闲田来发展，既不与主粮争地，不影响粮食生产，又能为冬季蔬菜市场提供新的选择。

葛贤宏说，“菘油1号”已独家转让给湖北乡番茄生态农业有限公司，通过订单式生产来推广，企业与农户或者合作社签订生产协议，由企业提供种子，并负责蔬菜回收，当前主要在云南、甘肃、湖北等地推广种植，平均亩产在800公斤至1000公斤。由于气候差异，不同地区的采摘次数也有差别，各地产量有高有低，但回收价格要高于普通油菜薹，经济效益显著。

当下，研究团队还正在利用板蓝根青菜与其他十字花科的蔬菜杂交，希望拓展出更多药食同源的蔬菜。葛贤宏表示，油菜在我国主要用于榨油，作为薹类蔬菜并规模化利用还是近几年的事情，“菘油1号”的培育不会对油用油菜品种的格局产生较大影响，但是作为功能性蔬菜的规模化利用可能会显著促进更多菜用油菜新品种的开发。

公众多元化的消费需求为科研提供了更多思路。“后续基于‘菘油1号’的研发思路，还可以开发出板蓝根大白菜、板蓝根小白菜、板蓝根芥菜、板蓝根萝卜等系列蔬菜新类型。”葛贤宏说。

据新华网、封面新闻

