

板蓝根青菜、田七叶、片仔癍菜……上海市民的餐桌越来越丰富

# “新面孔”春菜，到底是药还是菜？

“板蓝根能当菜吃？”“田七叶也能炒着吃？”最近，有消费者在上海菜市场发现“时令蔬菜”中，出现了板蓝根、田七、片仔癍等中药名称，很是好奇：它们究竟是药还是菜？

记者调查发现，在春菜“新面孔”中，有的是新上市的农业科研成果，有的是借助现代物流体系实现全国流通的地域春菜。总之，上海市民的餐桌越来越丰富了。

## 科研赋能，春菜家族添成员

“板蓝根青菜是菜不是药。”华中农业大学国家油菜工程技术研究中心教授葛贤宏介绍，“板蓝根青菜”是商品名称，由油菜和板蓝根杂交而成，品种登记名为“蒜油1号”。

原来，油菜和板蓝根是十字花科的“远亲”。起初，研究中心将两者杂交，希望能提升油菜的抗病性。但研究发现，将板蓝根的部分成分导入油菜后，油菜不仅具有一定的抗病毒活性，而且杂交菜口感好，有市场推广价值。经过多次迭代，研究中心培育出新油菜品种“板蓝根青菜”，并获得国家专利局认证。与普通油菜相比，板蓝根青菜营养成分更全面，口感却没有板蓝根的苦涩，对烹饪方式要求也不高，很快从小范围销售向全国拓展。

面对部分消费者有关“板蓝根青菜能不能治病”的疑问，葛贤宏明确，它是蔬菜不是药，既不能当药用，也不担心“吃多了会对板蓝根产生抗药性”等问题。

上海农科院同样培育出了很多蔬菜新品种，近期上市的“藜麦菜”是其中之一。藜麦菜是藜麦的嫩茎叶，与藜麦种子一样，富含蛋白质、膳食纤维、叶酸等营养成分。但未经改良的藜麦菜受环境影响大，种植难度大，还存在口感苦涩等问题。这些都成为农业专家的攻关方向。目前，上海农科院已育成多个适合在上海种植的藜麦菜新品系，市民看到的就是规模化种植的产品。

紫色青菜、紫色花菜、紫色玉米等也是“上海出品”。它们富含花青素，所以呈现紫色。国家蔬菜改良上海分中心研究员、上海农科院科技兴农办主任



许多网友在社交媒体分享了新奇的春菜体验。

社交媒体截图

任谢祝捷介绍，花青素属于天然强抗氧化剂，有利于人体健康。作为农科成果，部分原本不含花青素或花青素含量较低的蔬菜，得以具备“外观呈现紫色”这一显著的花青素高含量特征。他提醒：“这类蔬菜在水煮后，汤水会呈现紫色或蓝色，消费者不用担心，这恰恰是花青素溶于水的表现。”

## 物流助力，全国春菜跨区域

“有一部分消费者认为‘稀奇’的春菜，其实是生鲜物流能力提升的结果——不同地区的春菜得以全国流通。”某电商平台春菜商品开发人员江利川举例，被戏称为“水性杨花”的大理海菜花对冷链保鲜和运输时效有极高要求，此前在原产地云南以外的市场难觅踪迹。可今年，依托产地直采、上海交通大学“气调锁鲜”专利技术等，俗称“头水花”的早春第一茬大理海菜花成功走出云南，出现在上海消费者的餐桌上。

受减重人群青睐的“面条菜”同样如此。面条菜也被称为“面条棵”，是石竹科麦瓶草属麦瓶草幼苗的俗称，叶片细长，形似面条。它是黄河中下游地区春天常见的野菜之一，此前受物流条件限制，在上海等江南地区较少见。这些年，生鲜电商不断挖掘各地春菜，面条菜在冷链物流网络的帮助下，出现在南方市场。

还有田七叶、片仔癍菜等上海消费者眼里的小众春菜，在原产地也不稀奇。

田七叶主要在云南、广西等原产地流行，是五加科人参属三七的嫩叶，营养价值较高。片仔癍菜则在闽南地区流行。“要说明的是，片仔癍菜与药品片仔癍没有关系。”江利川解释，片仔癍菜学名“白凤菜”，是菊科菊三七属药食同源食材，不是药品片仔癍的原料。但它的主产地漳州是片仔癍故乡，加上白凤菜有助于清热解暑、护肝消炎，与片仔癍功效相近，所以有“片仔癍菜”的俗名。

## 春味诱人，食品安全放第一

走访市场可见，今年上海的春菜品种眼花缭乱，既有马兰头、荠菜、草头、蚕豆等本地春菜，又有蕨菜、面条菜、田七叶、片仔癍菜、各色食用鲜花等外来春菜，部分电商平台上的春菜超过120种。但农业专家提醒，有相当一部分春菜由“野菜”驯化而来，有的还是药食同源食材，所以消费者要注意食用方法。不少春菜含有草酸、生物碱等成分，需要提前焯水。

例如，菠菜、苋菜、荠菜、春笋、马齿苋、田七叶等春菜的草酸含量不低。其中，马齿苋不仅草酸含量高，而且寒性偏重，直接炒制极易引发肠胃不适，部分人群还可能因其所含的光敏物质出现过敏反应。所以，务必先焯水再烹饪。蕨菜、片仔癍菜等则含有生物碱，焯水会有涩味、麻嘴感等不适。而且这类植物性凉，不适合脾胃虚寒、易腹泻人群，也不建议过量食用。还有香椿，同样要先焯水。因为香椿嫩芽中的亚硝酸盐含量较高，焯水30秒能去除大部分。

此外，一些消费者觉得春菜是野菜，会前往公园、绿地等采摘，社交平台上还有所谓的“春日打野（即采春菜）指南”。殊不知自行采摘春菜风险很大。一来公园、绿地的野菜不是人工种植的农产品，可能被杀虫剂、汽车尾气等污染；二来如果识别错误或过量食用，轻则引发肠胃不适、过敏，重则存在食物中毒、威胁生命等风险。

可见，春菜好吃，但不能随便吃。消费者若看到不熟悉的春菜，建议咨询销售方，了解正确的食用方式。

本报记者 任翀



## 留言板

# 网约公交要跑得好口碑好 路线班次安排还得更智慧

今年1月起，陆家嘴的公交站点悄然出现变化：原有站牌上新增了“网约公交”标识。经过一段时间试运行，2月末，网约公交开始以1元的票价在陆家嘴区域正式运营。

然而，运营一个多月来，网约公交却未能收获预期口碑。明明是更为高效、智慧的出行新方式，为何会遇冷？网约公交还有优化空间吗？网友在观新闻微信公众号留言区进行了讨论。

**sunji:** 还是应该优化现有公交线路，增加高峰时期的班次。

**勿响:** 公交车毕竟不是出租车，还是要突出一个“公”字，网约公交确实创新，但实用性仍待检验。

**小迷虎:** 现在知道网约公交的人太少，可以加大宣传力度。

**清风:** 价格虽然便宜，但等车时间完全没谱，赶时间的上班族根本不敢用。

**小周:** 发车班次太少，高峰期根本约不到，平峰期又空跑，浪费资源。

**凯文:** 路线覆盖范围太小，只在陆家嘴内部转，实用性不强。

**小夏:** 经常看到空车来回跑，感觉资源有点浪费，运营模式还需要调整。



嘉宁：网约公交没有固定时刻表，全靠系统派单，心里没底，靠它出行不太放心。 本报记者 徐佳晨 整理

# 高铁宠物托运再升级 “爱宠行”服务上线

记者从中铁快运股份有限公司获悉，自4月8日起，铁路部门在前期高铁宠物托运服务成功试行的基础上，推出“爱宠行”服务，提供“携宠出行”与“爱宠单独行”两种托运模式，办理宠物托运业务的高铁车站增至121座、列车增至228趟，将更好地满足旅客多样化需求。

“爱宠单独行”主要针对购票旅客以外的客户，客户可于托运日前2至5天，通过“中铁快运”微信小程序预约并提交宠物相关信息及照片，每名客户单独列车最多可托运1只符合规定的宠物。预约成功后，旅客或客户需按约定时间携带宠物、有效身份证件、有效期内的《动物检疫合格证明》，前往出发高铁车站的中铁快运营业部办理托运手续。抵达目的地车站后，可根据中铁快运短信提示领取宠物。

据新华社北京4月8日电

# 随身带一“袋” 减“塑”行动派

## REDUCE PLASTIC POLLUTION

出门购物记得带上我哦~



自2021年1月1日起，全市范围的商场、超市、药店、书店等场所以及各类展会活动，禁止使用一次性塑料购物袋（与食品直接接触的塑料预包装食品袋、连卷袋、保鲜袋等不在禁止范围内）



上海市塑料污染治理工作推进机制