

“板蓝根青菜”走红 并非人人适用 春菜养肝 得会搭配

□本报记者 朱晓洁

最近,福州市场上的时令春菜大量上市。除了香椿、春韭、春笋这些经典春菜,一款名叫板蓝根青菜的蔬菜凭借“听起来就健康养生”的名字,一跃成为春菜界的“网红”,吸引不少市民购买尝鲜。



什么是板蓝根青菜

板蓝根学名菘蓝,不仅是一味常用药,还能当作蔬菜食用。不过,板蓝根叶子味道偏苦,吃起来还带渣,口感欠佳,因此没有得到广泛推广。

板蓝根青菜是将板蓝根和油菜通过杂交等生物技术培育出的新品种。这一品种由华中农业大学国家油菜工程技术中心耗时16年研发而成。

据该校教授葛贤宏介绍,板蓝根和油菜有一定亲缘关系,团队最初将两者杂交,本是为了提升油菜的抗病性,没想到意外培育出携带板蓝根不同染色体的甘蓝型油菜新材料。经过克服重重困难,最终成功选育出新型菜用油菜品种“菘油1号”,也就是如今市民餐桌上的板蓝根青菜。它味道清甜,口感鲜脆,类似芥蓝和菜薹,更受大众喜爱。

食用板蓝根青菜有讲究

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98.4毫克,相当于橙子的2~3倍、苹果的30倍。每天吃约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(100毫克)。

福建中医药大学国医堂中医(特需)营养专科团队成员、国家二级营养师严扬认为,药食同源的理念契合春季养肝需求,板蓝根青菜继承了板蓝根清热解暑、凉血利咽的药性,整体营养成分比油菜还要更全面一些。

她提醒消费者,板蓝根青菜属寒凉性食物,并非所有人都适合食用。脾胃虚寒者若大量食用,可能会引发腹泻,且不能替代药物,市民对待食材功效需保持理性,避免盲目跟风。

五类春季养肝蔬菜推荐

严扬指出,春季乃中医养肝之良时,当秉持“天人合一”与“形神一体”之整体观念,顺应春季阳气生发之性,养护肝脏。肝主疏泄,调畅一身气机,既可条达情志,使人心情舒畅,又能藏血调血,保障脏腑的濡养,且与脾胃、肾等脏腑功能紧密相关。因此,春季养肝不能局限于养护肝脏本身,而应依据人体脏腑的生理特性,采用疏肝理气、健脾和胃、调和气血之策,令气血畅行周身,实现五脏六腑的协调共济,维持人体阴阳的动态平衡,从而实现养生保健,让身体在春季焕发生机,为全年健康奠定基础。

结合中医与现代营养学理论,她给出了五类春季养肝蔬菜及其搭配建议:

菠菜:春季阳气生发,肝阳随之偏盛,人们容易出现肝火上炎、肝郁气滞之征。菠菜味甘性凉,可滋阴平肝、补血养血,与春季养生需求甚为契合。然菠菜含较高草酸,易与钙结合成难溶性草酸钙,影响人体对钙的吸收,需经焯水之法,再与高钙食材搭配,更为安全。



烹饪时,可巧用鸡汤为底,加入菠菜与猪肝共煮成汤。三者相伍,菠菜、猪肝发挥平肝养血之能,鸡汤发挥补气之效,共奏滋阴平肝、补气养血之功,有效缓解春季肝阳偏盛引发的不适,调和气血,为全年健康筑牢根基。

山药:山药归脾、肺、肾经,能健脾益气、固肾益精。山药凭借增强脾胃运化之力与肾脏闭藏之功,实现“肝肾同源”的协同护养,使精血充盈,脏腑调和。



推荐食用山药炒木耳,这道菜既符合中医“培土生金”理论,又能实现膳食纤维与植物蛋白的合理搭配。营养互补,既养生保健,又美味。

韭菜:春季适量进食韭菜,契合春气生发之性,可疏肝理气、畅达气机,还能刺激脾胃运化,增进食欲。同时韭菜温补肾阳之效显著,尤其适合春季肾阳气虚者滋补。

有胃肠道疾病或肠胃功能较弱的人、急性上呼吸道感染者不可多食。另外,韭菜不宜生食或隔夜食用。

韭菜性温,多食易致上火,为平衡其温热之性,可搭配滋阴食材,如猪肉、鸡蛋、鸭肉等。既发挥韭菜行气之功,又借其滋阴之力,调节体内阴阳,缓解上火之虞,更能滋养肝阴。搭配豆芽等清热食材,也能降低上火风险,协同起到清热养肝的作用。



荠菜:荠菜入肝经,可清肝热、平肝阳,故能有效缓解肝火上炎所致之目赤肿痛,对脑充血、头昏等症也有一定的缓解作用。且其利尿之功,可使体内内湿之邪从小便而出,从而达到排出毒素、舒畅肝气之目的。

荠菜性凉,脾胃虚寒者宜慎用之。若欲食用,可搭配生姜、红枣、糯米等温中健脾之食材。

黄瓜:黄瓜水润多汁,有清热利水、解毒、消肿的功效,其可通过促进尿液排泄,有效清除体内蕴积之热邪,达到清热泻火、滋阴养肝的目的,助力肝脏维持疏泄之常。



烹饪黄瓜炒鸡蛋时,因黄瓜禀性寒凉,巧用鸡蛋性平偏温,阴阳调和,不仅削弱了黄瓜的寒凉之性,避免损伤脾胃阳气,还能使菜品的营养功效得到升华,维护人体阴阳的动态平衡。