

火锅店里奇奇怪怪的蔬菜来袭，你吃过哪几种

2025年11月19日 16:15 来源：上观新闻



随着立冬节气的到来，吃火锅成了深秋和冬日的“标配”，如今走进火锅店，神奇的“小众蔬菜”迅速抓人眼球：皱叶菜、荨麻菜、板蓝根菜……与家常的蔬菜相比，这些蔬菜光听名字就很稀奇，不知为何物。中国人对蔬菜的喜爱大概是刻入基因的，不妨走进神奇的“菜园”，认识一下小众蔬菜的“庐山真面目”。

近来，一款皱巴巴的蔬菜因奇特的外表和不菲的价格而走红，在超市货架、火锅店中都能看到它的身影。它因叶片厚实、表面褶皱多而得名，其褶皱结构有助于吸附汤汁。网友赐名“百洁布菜”，是因为它“吃起来的口感像啃树皮”，几片叶子就要二三十元的价格。

它的学名叫皱叶菜，也叫皱叶甘蓝。翻开皱叶菜的“家谱”，它是羽衣甘蓝的“家族成员”，和我们平常吃的甘蓝、西兰花、花椰菜同属于甘蓝类蔬菜，富含维生素、膳食纤维、矿物质等，尤其深受健身人士的喜爱。

火锅店里还有一种冷门蔬菜叫“荨麻菜”，菜名和“荨麻疹”的前两个字重合。之所以叫荨麻菜，是因为这种植物有刺毛，一旦小刺折断，释放出的甲酸让皮肤接触处瞬间感到剧烈灼痛。如果走进昆明的火锅店，点一盆新鲜的荨麻，随之会贴心地附送一块告示牌：“禁止触碰，我会咬人”。

最适合荨麻菜的烹饪方式是涮火锅。因为高温可以破坏荨麻小刺的结构，分解其中的成分。它煮熟后的口感和菠菜一样柔滑，清香中带着微微的酸味，适合解腻。只是在涮火锅时，切忌徒手抓荨麻菜。

在中国的西北城市，餐桌上常见一种细细的蔬菜，和羊肉搭配是一绝，还可以单独做成凉菜和咸菜。这种蔬菜叫“沙葱”。

有些人不爱食葱，但喜爱吃沙葱，因为沙葱没有葱味的那种“冲”，不像香葱或大葱有些辛辣，风味更接近韭菜，却没有韭菜味道重，更清新爽口。且沙葱叶片中含水量丰富，入口时还有丝丝的清甜感。

很多人吃过中药板蓝根，但是今年新登场的“板蓝根青菜”，从没见过。它看上去和普通油菜没有很大的区别，是研究人员的一次“偶然所得”。

华中农业大学国家油菜工程技术研究中心将菘蓝(又名“板蓝根”)和甘蓝型油菜进行杂交，本意是提高油菜的抗病性，却培育出了新品种“菘油1号”，

今年开始大规模走向市场。它含有板蓝根中的抗病毒成分，又有着油菜的清甜爽脆，并且富含维生素C、钙、蛋白质等营养成分，其维生素C含量是橙子的两三倍、苹果的数十倍。不过专家提醒，板蓝根青菜的本质仍然是一种蔬菜，不能用它来替代板蓝根等药物。

还有一种菜，民间叫“水性杨花菜”，它细细长长的，色泽鲜绿透着微黄。它的学名叫“海菜花”，虽然名字中有个“海”字，但它在云南的方言里是湖泊的意思。

海菜花的茎叶长在水中，花漂浮在水面，因花瓣会随水波荡漾，古人便将其命名为“水性杨花”。在云南，水性杨花菜是常见的食材，可用于火锅、炒菜等。现在，野生海菜花已列入国家二级保护植物，市面上的海菜花基本是人工培育的。

单词:	bāopèi	xīqí	qítè	bùfēi
	jùliè	róuhuá	jiěnì	shuǎngkǒu
	替代	色澤	蕩漾	褶皱

讨论: 1. 你是否愿意尝试外形或名字有点“吓人”的食物？日本有没有类似的外表奇特但味道不错的食物？请结合你的经历说一说。

2. 你会为了更高的营养价值而选择价格更贵的小众蔬菜吗？为什么？

源新闻: <https://www.chinanews.com/sh/2025/11-19/10518359.shtml>

音声 URL: <http://ttcn.co.jp/sound/text/files202512011764553874.mp3>

(以下为新闻中提及的部分蔬菜图例)



(皱叶菜)



(羽衣甘蓝)



(西兰花)



(花椰菜)



(荨麻菜)



(沙葱)



(板蓝根青菜)



(水性杨花菜)



(油菜)