

咬一口生辣椒，舌尖不是刺激的辣味，而是清爽多汁；尝一颗洁白如玉的生莲子，脆嫩清甜取代了苦涩，莲芯都是甜丝丝的……

为何这些蔬菜的口感与我们日常吃的品种不同？答案是：它们是新培育的水果型蔬菜。水果玉米、水果黄瓜、水果甘蓝、水果甜椒……近几年，这些主打鲜食、味甜、脆嫩的新奇果蔬，悄悄出现在人们的餐桌上。

为什么要研发水果型蔬菜，水果型蔬菜的营养价值有何不同？我们一起来了解。

水果型蔬菜

跨界新味道

海南日报全媒体记者 李梦楠

水果蔬菜宜鲜食



三亚抱前村的水果莲子。海南日报全媒体记者 李梦楠 摄



水果甜椒。



水果玉米。



水果黄瓜。



游客在三亚大茅远洋生态村采摘果蔬。海南日报全媒体记者 武威 摄 本版图片除署名外均为资料图

雨洗莲花并蒂开，犹如仙子下瑶台。莲花，是夏日的“顶流”，在三亚市天涯区抱前村的一方莲池里，娇嫩的莲花摇曳生姿，暗香浮动，为夏秋时节增添了一抹亮色和几许浪漫。

满池叠翠，今年的主角就藏在一朵朵莲蓬中。取出其中的莲子，颗颗饱满、滚圆，个头比普通莲子稍大，除此之外，外形并没有太多奇特之处。

甜！是品尝这种莲子的第一感觉。当我们剥去绿色的外皮，咀嚼其乳白色的果肉时，可以感受到其水果一般的口感：清甜、脆嫩，不用取莲芯就可以直接食用。

这种可以当水果吃的莲子，是三亚市热带农业科学研究院今年引进的适应本地气候和土壤条件的优质果蔬品种“建选35号”。该研究院研究员符昌庆介绍，今年4月他们从省外引进试种这一品种，经过近两个月的种植，如今已到了结果期，预计采摘期将持续到今年11月。

和水果莲子同为“新秀”，近年来出现在海南果蔬市场上的水果型蔬菜还有水果辣椒。中国农业科学院茄科蔬菜创新团队首席科学家王立浩团队扎根南繁基地，经过5年多的努力，成功育成外表像樱桃的“灯笼辣椒”，这种辣椒清脆多汁，今年3月在中国种子大会新品种田间展示活动期间甫一亮相，就备受关注。

不同于“灯笼辣椒”的小个子，另一款水果辣椒“中椒黄钻2号”大小与菜椒相近，个大肉厚，通体金黄且多汁鲜甜，十分适合作为沙拉食材供人们生食。

水果型蔬菜的家庭成员远不止这些。我们熟知的水果玉米、水果黄瓜、水果番茄、水果胡萝卜等，在我省多个市县均有种植，成为饭桌上的“新宠”。网上售卖的水果型蔬菜，种类更为丰富，有一些不太常见的品种，比如水果苦瓜、水果芹菜、水果甘蓝等。

初次听闻水果型蔬菜的人，常有这样的疑问：它们究竟是水果还是蔬菜？这两者又是如何“跨界”联动的？

要回答这两个问题，首先要厘清果蔬的含义。商务部发布的《新鲜蔬菜分类与代码》(SB/T 10029-2012)规定，蔬菜指可作为副食品的草本植物及少数可作为副食品的本木植物和菌类植物。水果是指多汁且主要味觉为甜味和酸味，含水分和糖分较多的可食用植物果实。

从两者含义来看，蔬菜和水果属于两个不同的食物种类。而水果型蔬菜，指的是以鲜食果实为主的蔬菜。

把蔬菜和水果联系起来，出现“水果型蔬菜”的提法，或可追溯到20世纪80年代后期。当时，北京农业大学(今中国农业大学前身)黄瓜育种课题组朱其杰教授选育出了外表无刺、更适合鲜食的黄瓜新品种，为了转变人们对黄瓜“顶花带刺”的普遍认知和炒食为主的食用习惯，朱其杰提出了“好吃、好看、好洗”，以鲜食为主的水果型黄瓜概念。

那么，什么样的蔬菜适合往鲜食蔬菜的方向发展呢？符昌庆介绍，一般而言，蔬菜要不太易感病虫害，这样才能尽可能减少或不使用农药；同时适合大面积种植，表皮不可太薄嫩，这样易于运输和储存。

而水果化的蔬菜，不仅要有丰富的营养价值，还要在口感、风味、食用舒适度等方面满足人们的期待。

在口感方面，水果型蔬菜往往鲜嫩多汁。水果二字，“水”在前，一个字就说明了人们对多汁的追求。水果番茄、水果黄瓜之所以畅销，正是因其让人们在品尝时获得了如同品尝水果的多汁体验。

甜是人类最喜爱的味道之一，在蔬菜水果化的道路上，“增甜”是较为常见的变化。例如目前市场上接受度较高的水果玉米，其育种工作始于20世纪50年代初李竞熊、郑长庚两位教授进行的甜玉米育种研究。此后，经过多代科研工作者的努力，我国育成的甜玉米品种的数量和质量均有明显提升。

此外，向水果方向转型的蔬菜，纤维含量减少，入口更加清脆顺滑。其中，水果黄瓜的变化最为明显，它褪去一身“刺”，表皮光滑，肉质细腻，大幅提升了鲜食的舒适度，很多人将其当作餐前水果食用。

民以食为天，“吃得更好”是老百姓对生活最朴素的憧憬和追求。

水果型蔬菜的问世，在一定程度上迎合了消费者多样化的饮食需求。它们普遍可以直接食用，弥补了菜用型蔬菜即食性差的不足，给消费者带来新颖的味觉和视觉体验。

当然，相较于普通蔬菜，一般“新、奇、特”水果型蔬菜产量低，选育的过程较为不易，这使得其售价相对较高。

“水果莲子不仅口感佳，还具有清热降火的功效，适合各年龄段的人群食用，现在零售价为30元一斤，比普通莲子价格要高。”符昌庆介绍，虽然价格不低，但水果莲子目前销路畅通，已在三亚各大超市上架销售，市场反响良好。

除了作为新品种食品，水果型蔬菜还有哪些可能性？抱前村探索出的答案是：举办绿色采摘体验活动，在花期和莲子采摘季，吸引游客前往赏花和体验摘莲子，打造乡村旅游景点。

三亚吉阳区大茅远洋生态村同样在进行这方面的尝试。该村种植了水果黄瓜，在瓜田入口处打出了“减脂黄瓜”的宣传标语，并为前去游玩的市民游客精心设计采摘线路，设置拍照打卡点，吸引市民游客进村品尝鲜果鲜菜，深度游乡村。

未来，各式各样的水果型蔬菜是否会成为餐桌上的常客？这个问题暂时没有清晰的答案。不过，20世纪80年代仅在北京等大都市偶有售卖，特供涉外宾馆、西餐厅的甘蓝、生菜、荷兰豆等蔬菜，如今在菜市场、商超随处可见。按这种发展趋势，说不定，再过几年，这些蔬菜界的“新贵”也会变得十分寻常，混然众“菜”矣。

如果那一天到来，也是社会发展进步的体现，因为让更多老百姓享用优质平价的农产品，正是农业科研的意义所在。□

引客「买菜」游乡村