

导读：此菜产自非洲，浑身是冰珠子，引进国内成网红，成熟后3天采摘1次

夏季的时候，因为酷热难耐，很多人也常没有食欲。

尤其是面对热气腾腾的食物，更是下不去嘴。于是更多的人爱吃一些凉拌菜，或者是冷饮。甚至有些人是恨不得把菜肴都给放到冰箱里面冷藏一下，然后再来吃。



冰菜的学名叫冰叶日中花，这个名字又长读起来还有点拗口，而在民间多数简称它为冰菜，非常的好记，也能凸显出它的特性。

冰菜的故乡在遥远的非洲，大家可不要小看了非洲，这里的环境虽然恶劣，但是也盛产多种蔬菜和水果。冰菜原产自非洲南部纳米比亚等地区，后来被世界上多个国家引进种植。

这是番杏科、日中花属的一年生或二年生草本植物，它的茎是匍匐状的，叶子互生，扁平状的，并且是肉质的，看起来很像多肉植物。

而最大的特点，就是这种植物的茎叶上布满了“冰珠子”。不少人第一次看到冰菜了，会以为这是刚刚用冰凉的井水清洗过有残留在它上面的水滴，殊不知冰菜本来就长这个样子。



别看冰菜在市场上曾卖到20几块钱一斤，被网友评价为“贵族蔬菜”，而在近两年价格有所下跌，但也要十元左右一斤。但是它的种植其实并不难，并且产量还是非常高的。

前面也说了，冰菜来自自然环境较为恶劣的非洲，这也注定了它有着很强的生命力。这种植物喜阳光，具有耐干旱、耐盐碱和耐高温的特点，但是却怕寒冷和水涝。

最适宜的温度是在5-25℃，当温度高于35℃或者是低于5℃就会出现枯萎，甚至死亡的情况。

而且在种植的时候，要把它栽种在排水良好，且阳光充足的地方。像雨水过多的地方就不宜种植它。由此可见，在国内南北方都是可以种植冰菜的。



也是由于它自带天然植物盐，所以冰菜吃起来是有点淡淡的咸味。

而冰菜的吃法也是非常方法的，这种蔬菜可以和生菜一样，是能直接生吃的，口感冰爽，菜吃起来还有一股酸酸的味道，类似于苹果的酸味，而且生吃起来的冰菜口

感非常脆，可以说是入口即化。

除了生吃以外，它还可以用来蘸酱涮锅子，炖熬烧烤都很常见。在北方地区，就很喜欢用冰菜蘸大酱吃。而在非洲和欧洲等国家，它们喜欢用冰菜做沙司，或者是把它和一些水果、肉类、蔬菜等一起来个大杂烩，毕竟非洲地区的饮食方面是比较原始和野蛮的。