

## 防癌果菜及栽培要点

翻阅一些科技资料发现有些蔬菜、水果具有防癌、治癌的特殊功能,有些蔬菜如黄花、胡萝卜及无花果,在内蒙古到处都有栽培,但只知道有营养价值,对其防癌、治癌的功效,则很少知晓,又如苦瓜及芦笋,栽培者甚少,品尝者不多,知其具有抗癌功能的人,恐怕更少了。

现根据有关资料,和笔者最近几年栽培的实践,加以粗浅整理报道,以提高广大群众对这几种蔬菜、水果营养价值及药用功效的正确认识,引起重视,并去积极扩大种植,在增强体质、防癌、治癌方面,起点抛砖引玉的作用,即达写此报道的目的。

一、黄花菜,也叫金针菜、萱草,古时叫忘忧草。是百合科萱草属多年生的宿根草本植物,具有食用、药用和观赏用的价值。

(一)分布:黄花菜原产亚洲,我国为原产地之一。栽培已有数千年的历史,目前种植黄花菜的地区相当广泛,全国几乎都有栽培。据有关部门统计,全国种植面积达40多万亩,年总产量约1500万公斤。内蒙古各盟市一些农场,也有栽培。城乡居民庭院亦有少量种植,内蒙古西部区,主要是从山西省大同引入的“大同黄花”优良品种栽培。

(二)形态特征:黄花菜,根肥大,根系发达,最深可达1米以上。叶狭长带形,黄绿色,花茎高出叶的上面,茎高达0.8—1.5米,秆粗10毫米,分枝4—6个,每枝生花蕾30—50个,优良品种结蕾还要多,蕾长10—15厘米,蕾身青绿色,将开放时呈浅黄色,花有花被6片,基部联合而成筒状,花为雌雄同花,雄蕊6个,雌蕊1个,子房3室,受精率,结实率较低,果为蒴果,有三棱,内有三隔,每个蒴果内含种子10—20粒,种子黑色,有光泽,呈不规则的棱形,表面凹凸不平,黄花种子含油量高达24.7%。

(三)环境条件:1. 温度:具有百合科蔬菜耐寒力强的特点,宿根在-45℃低温条件下,仍能安全越冬,当平均气温达到5℃左右时,黄花根状茎上的腋芽,开始萌动出苗,叶丛生长最适温度为14—20℃,抽苔适温为20—30℃,开花为25—30℃。2. 光照:对光照强度适应范围较广,在树冠下的半阴处,也能正常生长,故可作为果园的间作作物,但黄花属长日照植物,阳光充足时,生长繁茂,早熟、高产、产品质量较佳。3. 水分:是一种喜水作物,抽苔前一般需水较少,而抽苔期,是大量需水的临界期,到开花期(尤其是盛花期)需水最多,但水分过多,对生长也不利,内蒙古西部区,雨水较少,一般多栽培在菜园、果园的水渠两旁,植株生长旺盛,产量较高。4. 土壤:对土壤要求不太严格,耐酸碱,北方微碱性土壤皆能生长,PH值高达8.5的土地,均可栽植,但以土壤疏松,土层深厚的沙壤土为宜,对肥料要求,以氮肥为主,磷、钾肥次之。

(四)栽培技术要点:1. 播种育苗栽培:黄花菜结实比较少,如用种子播种育苗时,先将种子在3月份放在花盆或小木箱内,进行湿沙层积处理,经15—20天,促进其发芽,然后再播种到田间苗床上育苗,行距25厘米,开2—3厘米浅沟,每隔3—5厘米,点播1粒种子,黄花种子发芽较快,25℃时6—10天即可出苗,长出2—3片真叶后,侧根大量发出,这时要中期松土,追施一次化肥,结合灌溉,以促进生长,当年形成小植株,来年再起苗定植。2. 分株(根)繁殖:秋季茎叶枯萎,停止生长或早

春土地解冻后,挖出母株,将老叶老根除去,将带新芽的根株一一分开,每株带一新芽,然后以行距2尺、株距1尺,进行栽植,每亩密度3000株,栽植时间,春季在4月上旬,秋季在10月下旬。

庭院则在地边、道旁、窗前、果树下,进行少量栽植,每户人家有10—20丛,除供观赏外,还可供作鲜食及晾晒一些干菜食用,制干率一般在18—20%左右。真是一年栽植,十年获利。

(五)综合效益:1. 营养价值:据中国医学科学院卫

生研究所化验分析,黄花菜营养成分比一般蔬菜丰富(见附表)。鲜黄花,用盐浸渍,就可生食,晾干后又可炒食,干黄花菜可与猪、羊、鸡、鸭肉等,制成多种美味佳肴,宴会筵席中不可缺少,可与木耳、香菇媲美,深受国内外人们所喜爱,在国际市场上享有很高的声誉。2. 药用价值:叶、根、花均可入药,尤以根的疗效最佳。据有关资料介绍,它性甘凉,有清热、消炎、利尿、止血、健胃、镇痛、安神等多种疗效。因此常用于治疗小便不通,大便带血、吐血、鼻出血、肺结核、肝炎等症,民间还用来治疗便秘、月经不调、风湿性关节炎等病。黄花菜的根,含有冬门素,秋水仙碱,和董草根素,近来医学研究认为它能抑制癌细胞,对乳腺癌有一定疗效。3. 经济效益:经济价值很高,出口一吨干黄花菜,可换回1万4千美元外汇。在经济特区,每公斤干菜。价格为12元。黄花菜能连续采摘十年以上,受益时间很长,当年新植的黄花菜,就有少量结蕾,第3年即进入盛产期,成熟龄的黄花菜,一般亩产干菜150—200公斤,如果选择肥沃上等好地种植,加上良种良法,科学栽培管理,亩产还可高达250公斤以上,每亩产值,平均在1000元左右,高产者可达1500元以上。4. 综合利用:黄花菜全身是宝,花蕾可加工干菜,供食用和药用,粗壮结垂肉质根可制药,老叶可纺绳,编织精美的工艺品,还可作纸和作人造棉,干枯的苔秆粉碎后,可作牲畜饲料,基杆也可作燃料。

黄花菜和一般蔬菜营养成分比较表

北京抽样 市品500克

名称	蛋白 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	热量 (千卡)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素A (毫克)	维生素B <sub>1</sub> (毫克)	维生素C (毫克)	尼克酸 (毫克)	钾 (毫克)
香菇	46.8	6.5	194.4	1.022					0.25	4.07	68.0		
黑木耳	53	1.0	327.5	1.530	1.785	1.005	925.0	0.15	0.75	2.75	13.5		
干黄花	70.5	2.0	300.5	1.500	2.315	865	82.5	17.2	1.8	0.70	20.5	0	
鲜黄花菜	14.4	2.5	57.4	312	362	343	6.9	5.8	0.94	0.64	5.4	164	
洋葱	7.1	0	31.6	154	158	198	7.1	微量	0.12	0.08	0.8	32	
萝卜	2.3	0	22.2	97	191	133	2.0	0.08	0.08	0.16	2.0	1.7	
大白菜	3.7	0.6	7.1	51	207	126	1.7	0.03	0.07	0.14	1.0	68	
菠菜	10.7	2.2	13.8	120	320	236	8.0	17.22	0.18	0.58	2.7	174	
黄瓜	2.6	0.9	6.9	49	82	125	1.3	0.56	0.17	0.17	1.3	26	

二、苦瓜,也叫锦荔枝、癞葡萄、凉瓜,是葫芦科,苦瓜属蔓性一年生蔬菜及观赏植物。

(一)概述:因其果实含有特殊的苦味而得名,又因其果实有奇特的瘤、皱又叫作癞瓜,原产东印度,我国南方栽培较多,北方较少,内蒙古各地城乡庭院,亦有栽培,但不普遍。

培,但不普遍。

(二)形态特征:苦瓜根系比较发达,但分布较浅,茎蔓生细长达5米左右,茎节长有卷须,茎的分枝力很强,每个叶腋都可发出侧蔓,叶掌状深裂,淡绿色,花单生,黄色,雌雄同株,花期6—9月,果熟期7—10月,果实为纺锤形和长圆筒形,长10—20厘米,果面有许多瘤状突起,成熟时橙黄色,肉鲜红色,有苦味,瓤鲜红色,味甜,果实顶部极易开裂,种子扁平,白色或棕褐色,呈龟甲状,两端各具三小齿,表面有雕刻纹,种子发芽比较困难。

(三)环境条件:苦瓜起源于热带,喜温耐热,发芽适温为30—35℃,植株生长适温为20—30℃,对光照要求不严格,对土壤温度和空气相对湿度要求较高,所以在高温雨季时,生长结瓜特别好,对土壤要求不严格,适应性广,对氮肥的要求高,在肥沃、疏松的沙壤土上生长良好,结瓜经久不衰。

(四)品种:现在北方栽培的品种,多为“北京白苦瓜”由南方引进栽培,株高3米,茎细分枝多,叶为掌状七裂叶,瓜长纺锤形,表面有棱及不规则瘤状突起,瓜皮白绿色,有光泽,老熟时变红黄色,瓜肉白色,肉质嫩脆,苦味适中,清香可口,品质好,已成为首都人民餐桌上不可缺少的佳肴。

(五)栽培技术要点:1. 北方庭院栽培,在4月初,应选择适宜的地方,进行直播,最好在走道一侧或两侧,窗前及进门处,搭起棚架,在这些地方栽培,较为适宜。因苦瓜的绿州繁茂,花果吊满棚架,既可遮荫,供乘凉休息,又可观赏苦瓜瘤状奇特,色彩变化异常的特殊情景。2. 种子在播前,需用50℃温水浸泡1小时,然后放置在室温30℃条件下,催芽3—5天,开播种沟,按株距35厘米左右,单粒点播,覆土2—3厘米,踏实,以利出苗。开始抽蔓时,用细绳、细铁丝一头固定地表,一头固定在棚架上面,人工牵引上架。3. 瓜秧爬架时,应及时剪去下部侧枝,集中养分,以促进主枝的发育成长,为上部的分枝及开花结果打好基础。4. 苦瓜结瓜多,收获时间长,在无雨情况下,应10—15天浇一次水,20—30天追一次肥,以尿素为主,每株不超过30克为宜。其他锄草松土,则应适时进行。5. 苦瓜采收成熟度要求不严,嫩果,成熟果都可食用,但为了保证品质脆嫩和增加结果数,应采收中等成熟果为好。即果皮瘤状突起膨大,果实顶端开始发亮,花冠干枯时采收,较为适宜。

(六)药用价值:苦瓜含有很苦的奎宁及蛋白质类,据国外科学家试验,苦瓜的蛋白脂,能驱使免疫细胞去消灭癌细胞,也能提高抗体的免疫能力,据现代医学研究,认为晒(S)和锗(G)这二种元素,具有抑制消灭癌细胞

胞,治疗癌症的作用,苦瓜中含有硒(S)0.03PPM,锗(G)0.65PPM,分别比同科黄瓜含这两种元素高2.7倍和25倍,还含有丰富的维生素。因此我们积极在庭院栽植一些苦瓜,是非常必要的,除美化庭院,进行观赏外,可随时食到别具风味的佳肴,还可当作药用植物,经常服用,防病去疾,以增强人们体质。

三、无花果:又叫密果,是桑科无花果属落叶果树及观赏植物,也是世界最古老的栽培果树之一。

(一)分布:我国栽培的无花果,最早是晋代从伊朗传入的,早在唐朝就有栽培无花果的记载,至今已有1000多年的历史了。我国长江流域以南,各地都有栽种,新疆南部栽培较多,以阿图什的无花果最为著名,河北石家庄以南,山东烟台地区,城镇及农村庭院也多有栽培,在北方,内蒙古地区,则以盆栽为主,冬季移入室内。

(二)形态特征:落叶灌木或小乔木,原产地植株高达3米,小枝直立粗壮,茎节明显,枝条内含有白色乳汁,单叶互生,革质、上面粗糙,下面有柔毛,倒卵形,3—5掌状深裂。叶腋里形成2—3芽,形小呈圆锥形者为叶芽,大而圆钝的是花芽,浅绿色。小花着生在囊状的花托内,从外部看不到囊内隐藏的花朵,因此只见结果不见花而称无花果。花期很长,春、夏、秋三季均开放,果实期7—10月分期成熟。果的颜色,因品种而异,有绿白色,黄色,红色和紫褐色等,果实形状也不一致,有球形,扁圆形,梨形等。

(三)环境条件:无花果生长健壮,寿命很长,喜阳光充足,气候温暖和湿润的环境,不耐寒,当温度降到-20℃时,就会冻死。因此华北内蒙古地区,冬季需入花窖或室内越冬,温度维持在0—5℃即可,根系发达,比较耐旱,但怕积水,对土壤要求不严,在酸性、中性及微碱性的土壤里,均能生长,但以肥沃、疏松、湿润及稍带粘性的土质,生长良好。果熟期水分过多,会使果实的含糖浓度下降,品质较差。

(四)栽培技术要点:无花果的繁殖,多采取扦插繁殖,若少量繁殖时,也可以根基处分到萌蘖枝,进行分株繁殖。扦插繁殖,插条要在早春树液流动之前采取,选择生长健壮的一年生枝条,插穗长15—20厘米,插深5厘米,将周围土砸实,经常保持苗床的湿润,需30—40天生根,还可采用倒埋插条,促进根部愈合组织形成,这样经15—20天,就可生根发芽。扦插成活的幼苗,到秋季带土移栽到盆内越冬。

盆栽1—2年后,须根布满全盆,因此每2年,就需换一次盆,以利植株正常发育,稳产丰收。每年必须在休眠期,进行整形修剪,盆栽的植株,一般宜留矮小的主

干,主干高度35厘米为宜,留主枝3—5枝,每一主枝上,又留侧枝2—3个,通过3—4年,培养成枝条分布匀称的圆头形半产树冠。

(五)用途及效益:无花果是观赏、药用兼备的水果,古人早有论述,在《花镜》一书中,就提到无花果“其利有七”。一是“实甘可食”,二是可以制成果干,干制无花果含糖达75%,三是采收供果期长达3个月,四是大枝扦插当年结实,五是“外为医痔胜药”,六是没有成熟的果实,可作糖蜜煎果,七是“得土即活,随地可种”。除上述七条外,还有病虫害少,适应性广,抗污能力强,栽植容易等特点。

无花果的果实,富有营养价值,含9—28%的葡萄糖和果糖,维生素A、C、蛋白质等,生食之外,可以制果干,又可制成罐头果品,果酱,果酒,蜜饯等,用无花果的干制果实,可制成咖啡代用品,中医学上以果干及叶、根入药,功能具有开胃止泄,润肠清热,消肿之效,主治咽喉痛,治疗痢疾,痔疮有效,树皮可作造纸原料。

四、胡萝卜:胡萝卜对于人类究竟有多少好处。其营养价值主要是维生素A原,即胡萝卜素。人们第一次提出纯净的胡萝卜素,是1831年,从胡萝卜中得到的。有着强烈的紫罗兰的香味,是一种红色结晶体。

有一种实验证明,如果将维生素A的正常供给量提高到四倍(我国的正常量约为2000—3500国际单位)有延长寿命的作用。日本人的平均寿命,1979年登上世界首位(男73岁,女78岁),据说与多吃胡萝卜有关,已引起营养学家的注意。

近年来,医学界纷纷报道,多吃胡萝卜,有助于抑制癌,首先是对肺癌。维生素A的抗癌作用,认为在于它对上皮组织细胞的作用,那些肺癌、肝癌、胃癌等,都是由于上皮组织病变而生成的,它还有个不可忽视的作用,能使已经往癌细胞分化的细胞,重新转变成为正常的细胞,日本九州大学副教授,村上浩纪试验证明,胡萝卜中的木质素,也有提高生物体的免疫能力和间接消灭癌细胞的能力。胡萝卜对许多疾病也有抗御能力。

五、芦笋:又名石刁柏,龙须菜,是百合科天门冬属多年生宿根草本植物,是稀有高档蔬菜,宴会佳肴珍品,营养丰富,具有防癌、治癌多种功能,已在内蒙古巴盟试栽成功,今后可在内蒙古西部区,适宜地区大面积栽培推广,由于篇幅关系,本文不再论述,有喜爱栽培者,可参阅《内蒙古科技简报》89年一期“高档蔬菜芦笋在巴盟试栽成功”一文。(参考文献5篇略 中国林科院沙漠林业实验中心 内蒙古自治区磴口县 015200)