

# 蒲公英的食用、药用栽培

王书臻 谢福光 高春燕

一、特征特性及用途：蒲公英属菊科蒲公英属，多年生草本植物种类极多，分布于全国各地，生长在山野、田边、路旁、生命力极强。叶根生、头状花序、花黄色或白色，两性、种子倒披针形、瘦果，千粒重为0.418克。蒲公英嫩时或经过软化栽培可食，炒食，焯后凉拌和生食都是早春的一种极好蔬菜，根去皮抽芯亦可生食和腌制，其风味独特、营养丰富。据分析100克可食部分含蛋白质2.27克，脂肪0.65克，粗纤维1.34克，钙190毫克、磷120毫克，灰分1.04克，胡萝卜素7.35毫克，核黄素0.39毫克，维生素C47毫克，此外蒲公英在医药上也有广泛的作用，有清热解毒，消肿散结利尿通淋之功效，全草皆可入药。

二、对环境条件的要求：蒲公英耐寒性较强，土层化冻达10厘米时，生长点即开始萌动，地表下10厘米日平均温度达4℃，气温日平均达10℃时，就能迅速生长，冬季地上部分枯死，春季如果提前进行小拱棚覆盖保温进行人工栽培，则可提早返青，提早上市，它的生活力极强，既抗旱，又耐涝，去掉生长点以后，留在地下部分的根又重新形成新的多个生长点，对土壤的要求不严格，但以土壤疏松，向阳肥沃的土壤或砂壤土最为适宜，人工密植栽培能获得较高产量，整个生长周期不发生病虫害，不需要喷药，是一种无污染的保健蔬菜。

三、育苗移栽及软化栽培：目前，人们还没有蒲公英的定型品种，种子来源还是采收野生种子，也可挖野生的蒲公英的根移栽到苗床内。1988—1992年，我场连续四年进行蒲公英的人工栽培试验，都取得了成功并获得较好的经济效益，归纳起来它的人工栽培方法分成三种。①种子直接播种法：当年6月份采收蒲公英种子（在种子已成熟，但种盘没有展开或刚展开时采收，若没有种源，可采收野生种子）。露地栽培6~7月份播种，大棚在8月末9月初播种，采用畦作或条播，亩播量为2.5公斤，播前把整好的地作畦，打透底水，播种要均匀，密度在1万粒/米<sup>2</sup>左右（即48克），覆土0.8~10cm出苗后要拔除田间杂草，及时追肥浇水，使苗子生长旺盛，养好根。②人工移栽法：就是在当年10月份挖取蒲公英根子，栽到大棚或温室中，密度为3×8cm，浇定植水，缓苗

养根，封冻前浇一次封冻水，封冻时盖上草帘子，等待越冬。③人工种植移栽法：在6月份采收下来种子以后，在露地播种育苗，秋季移植棚内定植，既解决了到野外挖蒲公英根而浪费大量人力，又解决了大棚温室菜田的倒茬，增加了棚室土地的利用率。

在我省，大棚栽培的蒲公英，3月初就要扣棚暖地，温室栽培的第二年1月末就要引火增温。为了达到软化栽培的目的，蒲公英萌动后可分为沙培，每次培1cm厚的细沙，等叶子长出沙面1cm后再进行沙培，这样进行沙培4~5次，待叶子长出沙面5cm以上时，连根挖出洗净，去掉须根和叉根，捆成小捆上市。在我地区温室栽培的采收期为3月10日左右，大棚栽培采收期为4月10日左右，小棚采收期为4月20日，露地采收期为5月1日，通过软化栽培，使蒲公英苦味降低，纤维减少，品质脆嫩，商品性好，是早春季节喜闻乐见的蔬菜。（牡丹江市郊区种子分公司 穆稜县农技推广中心）

## 同样种西瓜 为何差10倍 请种黄金西瓜！

亩产万斤的黄金西瓜、生长70天始收，春夏秋都可栽培，是特早熟品种。亩栽500棵，株产4果、单果重6斤、果皮金黄色、鲜艳夺目、玲珑可爱、肉质鲜红汁多、糖度13%、皮薄坚韧、品质特佳、商品性极好，具有食用、观赏、送礼和宴席上的高级珍品。投放市场深受消费者青睐喜爱而畅销，售价每斤10~3.50元，经济效益是其它西瓜10倍多，但栽培和管理相同，各地都可种，是瓜农们谁先种先富的特优品种，市场也希望你尽早去上市！现供纯种每袋28.80元（400粒）种半亩，购4袋100元。其它品种详见本刊第90期。浙江嘉兴市凤桥镇星火村张洪观，邮编314007。

## 寻 合 作 者

我已从事园艺工作十余载，喜爱研究各类果树栽培，因本地交通闭塞，果品销售困难，影响各种果品开发，现寻找家住城郊，有土地5亩以上，有经营能力热爱园艺工作，合建葡萄桃园和新特良种生产，有意者来函商谈业务，付足邮资，有问必答。（黑龙江省宝清县853农场一分场 张永华 邮编：155631）