

营养保健蔬菜—苦瓜

崔文海 刘凤兰

(吉林省集安市农业局)

苦瓜又名癞瓜、锦荔枝、凉瓜、癞葡萄、红姑娘。因其略带苦味而故称苦瓜。原产东印度,我国南方很早就有栽培,东北地区近几年栽培面积逐渐扩大。其营养丰富,每500g苦瓜含蛋白质0.9g,碳水化合物3.2g,钙18mg,铁0.6mg,胡萝卜素0.08mg,硫胺素0.07mg,核黄素0.04mg,尼克酸0.3mg,抗坏血酸84mg。苦味性甘苦、寒、无毒,果实具有清心明目,种子具有益气壮阳功效。含有丰富的Vc,一般每天食用100g苦瓜即可获得人体对Vc的需求量。

苦瓜喜温耐热,不耐寒。种子在15℃时开始萌动,13℃以下发芽困难,30~35℃发芽迅速。幼苗10℃以下能缓慢生长,25℃左右15天便可育成4~5片真叶的幼苗,15℃则需20~30天。温度稍低,短日照发生第一雌花节位早。开花结果适温20~25℃,15~25℃范围内,温度越高,越有利于生育,结果早,产量高。30℃以上和15℃以下对生长结果不利。

苦瓜为短日照植物,但对光照长短要求不严,开花结果期需较短光照。喜光不耐阴,苗期光不足可降低对低温的抵抗力。充足的光照有利于光合作用及座果率提高,光照不足,易造成落花落果。喜湿不耐涝,85%的空气湿度和土壤湿度对生长有利,土壤积水易烂根。对土壤要求不严,以肥沃的粘壤土为宜。

苦瓜有大苦瓜和小苦瓜两个类型。北方地区栽培较多、品质较好的主要是大白苦瓜。大白苦瓜主蔓长3m以上,分枝力强,主蔓第11节着生雌花,侧蔓第一节后结瓜。单瓜重150~250g,产量高,抗旱力强,品质好。苦瓜的栽培技术要点:

1. 整地、施基肥:苦瓜虽然对土壤要求不严,但由于生长势极为强盛,因此生产上以选择肥沃的粘壤土为宜。666.7m²施优质农家肥5000~7000kg,深翻20~25cm。

2. 播种育苗:东北地区一般在4月上中旬播种育苗,5月中下旬定植,苗龄30~40天。直播的于5月中下旬播种。种子先用50~60℃温水浸种10~15分钟,边浸边搅动,然后在10℃以上温度下浸种24~48小时,投洗几遍,放在瓦盆中,保持25~30℃,7天左右可发芽。出芽后,播种在育苗箱内,出苗后,子叶展开时移植于纸筒中。

3. 定植:当4~5片真叶展开时即可定植。一般采用宽行栽培,行距0.7~0.8m,株距0.2~0.3m。

4. 田间管理:(1)施肥:苦瓜耐肥,不耐瘠薄,充足的肥料是生产的保证。幼苗期对肥料耐性较弱,不耐浓肥。但苦瓜生长快,分枝多,吸肥力强,所以,除施足底肥外,在整个生育期间还需追肥2~3次。一般在植株上出现雄花时追第一次肥,第一果开始采收时追第二次肥,进入盛果期第三次追肥。每次666.7m²可追30~35%人粪尿1500kg或硝酸10kg。盛果期后增施1~2次过磷酸钙,延长采收期。(2)浇水:苦瓜要求较高的土壤湿度和空气湿度,所以在整个生育过程中要保持土壤湿润。在管理上以中耕保墒为主,以保证植株生长所需的水分与温度。正常条件下,幼苗出齐后浇一次水,以后随着植株生长,逐渐增加浇水量和浇水次数。从支架到采收,每4~5天浇一次水,进入盛果期,1~2天浇一次水。(3)支架、绑蔓与植株调整:在主蔓伸长到30cm左右时,及时支架。生长前期架下可套种生长期短的绿叶菜,充分利用土地。幼苗上架后,及时绑蔓,使蔓分布均匀。苦瓜主侧蔓都能结瓜,主蔓在10节以上出现雌花,侧蔓1~2节后即可有雌花。苦瓜分枝性强,根据茎蔓生长和开花习性,一般多保留主蔓,除去基部30cm以下的侧蔓以及上部的弱蔓、病蔓,摘去过密和枯黄的叶片,以利于通风透光,促进主蔓与上部子蔓结瓜。也可在主蔓长到1m时摘心,促使侧蔓发生,同时,保留基部1~2条粗壮的侧蔓,侧蔓结瓜后摘心,有促进早熟的作用。(4)病虫害防治:苦瓜病虫害较少,连年种植,常有枯萎病、炭疽病、白粉病发生。防治方法是注意轮作,加强水肥管理,增强植株抗病力。同时,用石灰等量式波尔多液250~300倍防治,或用25%多菌灵可湿性粉剂300倍液、75%百菌清可湿性粉剂500~600倍喷雾防治。

5. 采收:苦瓜以嫩果供食,种子发育快,生理成熟迅速。一般花后12~15天为采收期,即果实充分长大,条状或瘤状突起较饱满,果皮有光泽,果顶颜色开始变淡,花开始干枯时,应及时采收。雨水过多情况下,应提早采收,以保证品质和增加结果率,提高产量,过熟采收降低品质和产量。(邮编 134200)