

2.6 毫克、钠 0.81 毫克、铁 124 微克、锰 63 微克、锌 34 微克、铜 10 微克。3. 食用方法：幼苗及嫩茎叶皆可食用。4~6 月间采嫩幼苗及嫩茎叶，洗净，生食、加盐生拌或用沸水焯一下做馅，也可与其他蔬菜混合凉拌冷盘，风味独特，是下酒的理想佳肴。

三、小根蒜：

别名小根菜。学名 *Allium macrostemon* Bunge 百合科。1. 识别特征：系多年生草本植物。鳞茎白色，外皮棕黑色，纸质，不破裂。叶半圆柱形，中空，上面具纵沟，比花序短。伞形花序半球形至球形，具多而密集的花，花粉红色或紫红色，或间具珠芽，珠芽暗紫色基包具白色膜质小苞片，子房近球形。蒴果。花期 7~8 月，果期 8~9 月。2. 营养成分：每百克鲜品含水 68 克、蛋白质 3.4 克、脂肪 0.4 克、碳水化合物 26 克、粗纤维 0.9 克、灰分 1.1 克、热量 506.26 千焦耳、钙 100 毫克、磷 53 毫克、铁 4.6 毫克、胡萝卜素 0.09 毫克、维生素 PP1.0 毫克、维生素 B₁0.08 毫克、维生素 B₂0.14 毫克、维生素 C36 毫克。每克干品含钾 31.3 毫克、钙 31.1 毫克、镁 2.5 毫克、钠 0.32 毫克、铁 251 微克、锰 67 微克、锌 26 微克、铜 6 微克。此外，鳞茎还含有蒜氨酸、大蒜糖及甲基蒜氨酸。3. 食用方法：嫩茎叶及鳞茎均可食。3~5 月或 9~10 月挖出鳞茎或全株，用清水洗净，可生食，也可炒食或腌制咸菜食用，尤其朝鲜咸菜极佳。也可做调味品。

四、荠菜：

别名荠荠菜，学名 *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medicus 十字花科。1. 识别特征：一年生或二年生草本植物。冬季茎短，嫩叶平卧；至第二年抽茎开花，直立，分枝或不分枝，有软毛，呈白色，为单毛或分枝毛，基生叶莲座丛状，平铺地面，倒长圆披针形，羽状分裂，裂片呈不规则的粗齿状，顶端裂片呈三角形；基生叶为宽披针形，基部抱茎而两侧呈耳状，两面有单毛或叉状毛。总状花序，顶生或腋生，花白色，短角果，呈三角状倒心形。花期 4~5 月，果期 5~7 月。2. 营养成分：每百克鲜品含水分 85.1 克、蛋白质 5.3 克、脂肪 0.4 克、碳水化合物 6.0 克、热量 204.82 千焦耳、粗纤维 1.4 克、灰分 1.8 克、钙 420 毫克、铁 6.3 毫克、胡萝卜素 3.20 毫克、维生素 B₁0.14 毫克、维生素 B₂0.19 毫克、维生素 PP 0.7 毫克、维生素 C55 毫克。每百克干品含钾 29.5 毫克、钙 24.7 毫克、镁 12.25 毫克、磷 2.96 毫克、钠 0.77 毫克、铁 288 微克、锰 56 微克、锌 52 微克、铜 7 微克。3. 食用方法：幼苗可以食用。一般早春时节挖采嫩苗，用清水洗净后，可用沸水焯一

下，炒食、凉拌、做馅均可，也可以腌制或干制，其做汤有一股极好的清香味，是上好的调汤佳品。

五、车前：

别名车轱辘菜。学名 *Plantago asiatica* L. 车前科。1. 识别特征：多年生草本。根状茎不明显，多须根。叶基生成莲座状，叶片椭圆形、宽椭圆形或卵状椭圆形，长 3~10 厘米，先端钝近全缘或边缘波纹状，两面无毛或具疏短柔毛，有 5~7 条弧形脉，叶柄长 2~10 厘米，基部扩大成鞘。花序数个，从叶丛中生出，直立或斜上，高 20~30 厘米，被短柔毛；穗状花序，花密；苞片三角形；背面突起；花冠筒状，膜质，淡绿色，先端四裂，裂片外卷。蒴果椭圆形，有毛，盖裂。花期 7~8 月，果期 9~10 月。2. 营养成分：每百克嫩叶含水分 79 克、蛋白质 4.0 克、脂肪 1.0 克、碳水化合物 10 克、粗纤维 3.3 克、灰分 2.3 克、热量 271.96 千焦耳、钙 309 毫克、磷 175 毫克、铁 25.3 毫克、胡萝卜素 5.85 毫克、维生素 B₁0.09 毫克、维生素 B₂0.25 毫克、维生素 C23 毫克。3. 食用方法：幼苗可食用。4~5 月间采嫩幼苗，用沸水焯一下，可凉拌、做汤、炒食等。

以上五种是我省果园中常见的主要野菜，只要开发得当，一定会取得较高收益的。（邮编：157041）

番茄摘老叶能增产

摘除老叶是番茄一项十分有效的增产技术。

为什么番茄摘老叶好呢？这是因为：1. 番茄的叶片在叶龄 15~20 天内，光合作用最强，制造的干物质最多，使植株能健壮生长发育；当叶龄超过 60 天以后，其光合效率低，制造的干物质比消耗的多，需壮龄叶片提供养分，对增产不利。及时摘除老龄叶，可使养分集中利用，有利增产。2. 番茄叶片太多，往往造成全田郁闭，及时摘除老叶，有利全田能通风透光，提高光合强度。3. 老叶生长期长，大多已受病虫感染和侵袭，并是病虫的棲生处，及时摘除老叶，可减少病虫危害。摘除的老叶应统一带出田外投入沤肥坑，忌在株行间乱扔。（河北省唐山市新区科协 刘炳文 彭向银）

更正：本刊第 2 期 50 页“85—1 特大青椒简介”一文作者应为：张振林；倒数第 5 行应为缓苗后苗开长；邮编应为：131400。——编者表示歉意。