

蒲公英及其人工栽培技术

张军民 徐启江 廉 华
马光恕 霍宏图 赵希智

蒲公英〔*Taraxacum mongolicum* Hand. Mazz.〕别名婆婆丁，菊科蒲公英属，多年生草本植物，全株含有白色乳汁，根垂直生长，叶丛生，头状花序，花瓣黄色，瘦果褐色，尖端着生白色绒毛，成熟后自动脱落且能随风飘移。在我国东北、西北、华北等地均有分布。

1 营养价值

据《食物成分表》一书介绍，蒲公英叶可食用部分占84%，每百克可食用部分中含蛋白质 4.8g，脂肪 1.1g，碳水化合物 5g，粗纤维 2.1g，灰分 3.1g，钙 216mg，磷 93mg，铁 10.2mg，胡萝卜素 3.7mg，硫胺素(V_{B1}) 0.03mg，核黄素(V_{B2}) 0.39mg，抗坏血酸(V_C) 147mg，这些物质对人体维持正常的新陈代谢和一系列的生物化学反应都有重要的作用。另外，蒲公英还有一定的医疗保健作用。中医认为：蒲公英全株可入药，性寒，长于泄降，消痈散结，清热解毒。可用来治疗上呼吸道感染，急性扁桃腺炎、咽喉炎、胃炎、痢疾等疾病。其根部含有丰富的蒲公英甾醇、胆碱和各种维生素，对人体有很大的益处。在蒲公英分布的北方地区，每年3~5月间蔬菜淡季，可以采集蒲公英以丰富菜肴。其食用方法很多，可凉拌或与鸡蛋混炒，别有风味。

2 栽培技术

2.1 生育特点

2.1.1 叶片生长特点 蒲公英叶莲状平铺，匙形或狭长倒卵形，边缘羽状浅裂或齿裂，其生长的最大特点是叶片大，肥厚鲜嫩且多汁，生长速度快。在哈尔滨地区蒲公英一般于4月8日到13日发芽，4月25日以后就可以采集食用。从萌发到采挖大约只经10多天，叶片全长即可达到5~7cm，5月初到5月末是蒲公英快速生长期，一般每天叶片可生长0.4~0.6cm左右。

2.1.2 生育年限与植物生长状况 蒲公英是多年生植物，生育年限越长根系越发达，植株长势就越强。

2.2 人工栽培技术

2.2.1 整地作畦 蒲公英对土壤条件要求不严格，但为了提高品质和产量，以疏松肥沃富含有机质的沙壤土为最好。整地通常在前一年秋季完成，秋作物收获后立即翻耙地，起成60cm宽的垄，结合耕翻整地施入充分腐熟的优质农家肥作基肥，每亩施入4000~5000kg，翌年4月上旬土壤化冻，用耙子隔垄荡平，搂去大土块，按5~10m长度切割，以池埂为作业道，即成宽1.2m的菜畦。

2.2.2 催芽翻种 蒲公英的种子较小，其千粒重为0.7~1.1g左右。播种前对种子进行催芽，先用30℃左右的温水浸泡5~9h，然后，放在18~20℃的温度下催芽。大约2~3天即可出芽。在催芽过程中要求每隔6~8h投洗一次，以利于气体交换和去掉一些抑制发芽的物质。不同温度对蒲公英种子发芽势和发芽率的影响见下表。播种的方式为湿条播。用镐在畦内开

不同温度对发芽势发芽率影响表

温度	10℃	15℃	20℃	25℃	30℃
发芽势	3.57	62.75	77.86	55.10	49.22
发芽率	55.83	78.21	80.36	75.24	69.50

5~7条沟，沟内灌水，待水渗下后将催芽的种子播入，用量3g/m²左右，最后用耙子荡平，稍加镇压。

2.2.3 播种后管理 蒲公英直播于田间后，出苗的早晚，产量的高低，不仅受条件的影响也与管理技术相关，所以要视天气情况采取相应的技术措施保证早出苗，出齐苗，优质高产。第一，出苗前的管理 若播种后气温较高，土壤墒情好，10~20天即可出苗；若天气干旱，由于底水不够不能出苗，此时需用喷壶在畦面上均匀喷水，待畦面干后，用小木板轻轻拍打畦面，打破板结层，以利种子出苗。第二，松土除草，浇水施肥 每次降雨或浇水之后待地面干后要及时松土除草，主要打破板结层，以免伤根。其浇水原则为经常保持土壤湿润，苗期少浇勤浇，生长盛期加大浇水量和浇水次数。一般追肥一至两次，1m²施入尿素15g，于4月末至5月初供应市场。

2.2.4 早熟栽培 蒲公英是多年生宿根植物，生育年限越长其生长势越强，产量越高，品质越好。所以，为了提高产量和质量及经济效益，人工栽培蒲公英多采取前一年7~8月份播种当年不采摘，于第二年春季采取以下保护措施进行早熟栽培管理。一是扣小棚；二是采用温床栽培；三是多层覆盖栽培。

(第1作者黑龙江省农科院园艺所，第2作者阿城市农垦师专，第3、4作者八一农大，第5作者大庆市公用事业管理局，第6作者北安农校)

萝卜喷硼不空心

萝卜在生长后期，肉质根往往发生空心症，这是由于缺硼而引发的。喷施硼酸或硼砂可以防治。具体方法是：从萝卜苗出现2~3片真叶开始，到收获前半个月左右停止，每隔20天进行一次叶面喷施。每亩用硼酸100g或硼砂150g。由于硼砂较难溶于水，可事先加少量70℃左右热水将其溶解后，再兑水75kg，在傍晚喷施。

萝卜生长发育期要求土壤含水量在60%~80%，土壤干旱会影响萝卜对硼肥的吸收。因此，当萝卜地土壤含水量低于这个界限时，要适当浇水，以提高硼酸的施用效果。