

生食蔬菜及其特点

张德纯, 王德槟

随着商品经济的崛起, 蔬菜生产得以迅猛发展, 据报道 1999 年我国年人均蔬菜占有量为 284.6kg。在蔬菜产量和品种已基本满足消费的前提下, 人们对蔬菜的营养观念和食用方法有了较大提高和明显改进, 充分认识到蔬菜生食的意义, “生食蔬菜”这一新概念悄然兴起。

1 “生食蔬菜”的概念

蔬菜生食, 历来有之。人们喜欢生食蔬菜, 图的是新鲜脆嫩的口感和较高的营养价值。新鲜蔬菜中一般都含有人体必须的维生素, 若经高温烧炒, 其营养成分会受到不同程度的破坏。不少蔬菜中含有可促进人体新陈代谢, 防止血管硬化及抗衰老等作用的生理活性物质, 一经高温, 大多会损失或完全被破坏。

蔬菜生食是保存其营养的最佳方法, 但在众多种类蔬菜中, 并不是所有的蔬菜均适于生食, 只有品质鲜嫩、口感清脆、多浆多汁、膳食纤维含量适中的蔬菜才适于生食。生食蔬菜可定义为: “新鲜、脆嫩、营养丰富、洁净无污染、不经烹调即可食用的一类蔬菜。”

2 生食蔬菜的特点

为选择、培育生食蔬菜的种类、品种, 必须首先确定生食蔬菜的特点及必须具备的一些条件。

2.1 清洁、无污染的绿色食品 从卫生角度考虑, 生食蔬菜首先要达到清洁无污染的绿色食品要求。用以生食的蔬菜在生产中以施用有机肥料为主, 施用的肥料须经无害化处理, 如高温堆制、沼气发酵等, 尽量减少使用化学合成肥料, 最后施肥应在产品收获前 30d 施用。对于生产中病虫害防治尽量采用生物防治, 需要喷打农药应选用低毒、低残留农药。产品达到净菜上市标准。

2.2 选用优良品种 作为生食蔬菜对其品质要求较高, 为了保证品质要求, 品种选择十分重要。例如一些传统的农家品种蔬菜, 虽然风味很浓, 但因纤维较多, 生食品质不好。而一些西芹的品种(如文图拉、高优它)则品质脆嫩, 宜作生食用。又如茼蒿, 一般品种生食味道不好, 但云南丽江地方品种茼蒿, 脆甜多汁, 是一种很好的生食品种。世界上流行蔬菜生食的国家, 都十分注意培育生食蔬菜的优良品种, 如经改良的甘蓝, 质地柔软, 纤维短, 生食香甜爽口, 熟食反而味同嚼蜡。荷兰型黄瓜, 表面光洁无刺, 便于清洗。荷兰 Canoso 番茄肉厚紧实, 便于切片, 均是很好的生食品种。

2.3 生食蔬菜着重色彩要求 生食蔬菜口感品质十分重要, 但色彩作为外观品质也是十分为消费者看重。为了达到色、香、味俱佳, 育种工作者在生食蔬菜品种色彩上作了大量工作。如目前走俏市场的彩色甜椒, 其颜色有绿、红、黄、橙、紫、白等颜色, 且外表平滑光亮, 十分诱人。生食用的西葫芦有绿色、黑绿、金黄、乳白色等品种。由于生食最大限度地保存了蔬菜原有的色彩, 使其艳丽

的颜色得以完美的展现在餐桌上, 生食蔬菜色彩鲜艳是其一大特点。

2.4 生食蔬菜更钟情于小型化 小型化生食蔬菜极受生食者的青睐。小型化品种不用切割即可整个(株)装盘上桌, 食用起来十分方便, 尤其适于儿童食用。由于型体小, 适于精细包装, 其玲珑剔透, 娇小可爱深受市场欢迎。例: 樱桃番茄、算盘子萝卜, 金皮香蕉西葫芦、钢笔萝卜、斗白菜、抱子甘蓝、顶球洋葱、簇生椒等。这些小型生食蔬菜作为航空、旅游食品, 更有发展前途。

3 当前种植的一些生食蔬菜品种及特点

3.1 芽球菊苣 芽球菊苣是欧洲散叶菊苣肉质直根经软化栽培生长出的芽球。单位芽球重 100~150g, 结球紧实, 颜色黄白色, 口感清脆, 略带苦味, 用于生食。品种有 ZoomF₁, Premiva 等荷兰品种, 国产种子有“中选一号”。

3.2 苜蓿芽 苜蓿芽是欧美国家人民十分喜食的生食蔬菜, 采用无土、纸床、立体栽培的苜蓿芽由于生长周期短, 在整个生产过程中不施加任何化肥、农药, 是一种符合绿色食品要求的生食蔬菜。苜蓿芽每 100g 鲜重含维生素 C 118mg, 远高于柑桔等一些水果的维生素 C 含量。生产用品种有“清水河苜蓿”、“敖汉苜蓿”。

3.3 脆叶型结球生菜 脆叶型结球生菜叶片较厚, 叶球大而紧实, 质地脆嫩, 甘甜爽口, 风味极佳。主要品种有大湖 659、皇帝、萨林纳斯。

3.4 彩色甜椒 彩色甜椒是目前市场十分走俏的生食蔬菜。由于其色彩亮丽, 适口性好, 深受消费者欢迎。目前生产中使用种子多为从荷兰、德国进口的种子, 价格较高, 国内已有自己繁育的彩色椒种子。

3.5 樱桃萝卜 小型萝卜品种, 圆型肉质根, 外皮有红色、白色两种。单根重 15~20g, 生育期 25~30d。品种有二十日大根, 算盘子萝卜等。

(中国农业科学院蔬菜花卉研究所, 北京 100081)

欢迎订阅 2001 年《农村实用科技》

《农村实用科技》由教育部主管, 教育部城市与农村教育综合改革办公室与河北省教育厅主办, 面向全国发行, 适合初中以上文化程度者阅读。其以种植、养殖、加工等农村百业实用技术为重点, 突出“实际、实用、实效”的特色, 是农民朋友和农业科技人员的良师益友。

《农村实用科技》为月刊, 16 开本 48 页, 彩色铜版纸封面, 每期定价 3.00 元, 全年 36.00 元。邮发代号 82-709, 全国各地邮局(所)均可订阅, 逾期可向发行部订阅。发行部地址: 石家庄市石岗大街 18 号报刊社发行部。邮编: 050061, 电话: 0311-7043498。编辑部广告部地址: 石家庄市中华北大街 65 号, 邮编: 050000 电话: 0311-7025625 7813784 7839641