

药食兼用佳蔬马齿苋栽培技术

王光全, 孟庆杰

(山东省聊城大学生命科学学院 252059)

中图分类号: S647 文献标识码: B

文章编号: 1001-0009(2006)06-0079-01

马齿苋 *Portulaca oleracea*, 别名长寿菜、五行草、酸苋、耐旱菜、瓜子菜等, 为马齿苋科一年生肉质草本植物。马齿苋分布于全国大部分地区, 以嫩茎、叶供食用。马齿苋含有多种对人体十分有益的营养成分和药用成分, 是具有较高营养价值的药食同源保健型蔬菜。

1 生物特性

1.1 形态特征

马齿苋植物茎平卧, 先端斜上生长, 株高 30~35 cm, 全株光滑无毛, 肉质多汁。茎圆柱形、基部分枝较多, 淡绿色, 阳面常带紫红色; 叶肉质肥厚, 深绿色, 倒卵形, 全缘, 对生或互生, 长 1~3 cm, 宽 0.5~1.5 cm; 叶腋有腋芽 2 个基部腋芽较大, 上部较小; 叶柄极短; 花黄色, 无梗, 通常 4~6 朵集中在顶端数叶的中心, 每朵花有萼片 2 个对生, 基部与子房相连, 花瓣 5、雄蕊 7~12; 雌蕊 1, 子房下位, 1 室, 受精后成长为蒴果; 种子多而细小, 黑色, 千粒重约 0.48 g 发芽能力可保持 3~4 年; 花期 5~9 月, 果期 6~10 月。

1.2 生物学特性

马齿苋具有野生习性, 广泛分布于田间地头、河岸边、池塘边、沟渠旁、山坡草地以及路旁和住宅附近。马齿苋对气候、土壤等环境条件适应性很强, 地温 10℃ 以上就可出土生长。因其茎可储存大量水分, 再生力很强, 几乎在任何土壤中都能生长, 抗旱能力特强, 失水 3~4 d 后遇水即能复活, 而且相当耐荫, 在遮荫和有少量散射光的条件下, 也能很好生长。马齿苋一般用种子播种或用枝条扦插繁殖, 可在 3 月上旬起至 5 月间种植, 为使其茎、叶生长肥嫩, 应选择土质疏松、保水性好、排水通畅、肥力较好的沙质壤土种植。马齿苋既耐旱又耐涝, 生命力较强, 田间稍加管理即可健壮生长。

2 药食利用价值

2.1 营养食用价值

马齿苋全草营养丰富, 据测定, 每 100 g 鲜茎叶中含维生素 C 23 mg、蛋白质 2.3 g、脂肪 0.5 g、碳水化合物 3.0 g、粗纤维 0.7 g、胡萝卜素 2.3 mg、维生素 B 族 20.1 mg。矿质营养也较高, 钙 85 mg、磷 56 mg、铁 1.5 mg 及钾、镁、锌等。马齿苋还含有苹果酸、柠檬酸和谷氨酸、天门冬氨酸等多种氨基酸及微量游离状态的草酸。

马齿苋的食用是将采集的马齿苋嫩茎叶, 用开水烫软后煮汤、炒食或凉拌, 还可腌制成很好的调味品, 亦可用开水烫

后凉至半干, 与白菜、萝卜或肉等原料一起作馅。民间还有将采集的马齿苋用开水烫后晒干储藏, 于大年除夕和春节拿出作馅包水饺, 或与肉煮食作菜肴, 全家一起共享天伦之乐。当前, 马齿苋已成为星级饭店餐桌上一种高营养的未污染的绿色佳肴, 由于其营养丰富, 药食兼用, 被人们称为天赐的绿色食品, 同时沂蒙山区等地还将其深加工, 如将收购的马齿苋去根、摘叶后切成 5~8 cm 长的段, 制成罐头等保存出售, 使采摘和种植马齿苋的农民亦获得了可观的经济收入。

2.2 药用医疗保健价值

医学研究表明, 马齿苋含有高浓度的去甲肾上腺素, 每克鲜品达 2.5 mg, 它能促进胰岛素的分泌, 调节人体内糖代谢过程, 有降低血糖浓度并保持血糖稳定的作用, 所以常吃马齿苋对糖尿病有食疗作用。马齿苋鲜草含丰富的维生素 A, 能促进上皮细胞的生理功能趋于正常, 促进溃疡病的愈合。马齿苋所含的 α -亚麻酸和维生素 E 含量, 分别是菠菜的 10 倍和 6 倍, 特别是在马齿苋中发现了只有鱼类, 尤其是海洋鱼类动物体内才有的 ϕ -3 脂肪酸, 这些物质对心血管都有保护作用。马齿苋还是一种天然的抗生素, 具有清热解毒、散血消肿的功能, 其所含丰富的钾元素, 亦是防治高血压不可缺少的元素之一。马齿苋对痢疾杆菌、伤寒杆菌也有抑制作用, 还可以治疗毒蛇咬伤、淋巴结核、急性阑尾炎和痔疮等。

3 栽培技术

3.1 整地播种

整地: 种植地深耕 18~25 cm, 施入腐熟有机肥 15~20 t/hm², 耕耙均匀, 然后按 1 m 宽做畦, 长度不限, 浇足底水。

播种: 于每年的 9~10 月份采集种子, 翌年春季的 3~5 月份露地直播。播前用 25~30℃ 的温水浸种 30 min, 再用清水浸泡 10~12 h。也可以保护地育苗, 晚霜后移栽至露地, 可提早采收。采用条播或撒播, 播种量 2.0~3.0 kg/hm², 播后将畦面耙平。马齿苋种子细小, 为使播种密度均匀, 可将种子与其体积的 50~60 倍的细沙混匀后再播种。因其马齿苋茎匍匐向四周生长, 所以种植密度不宜过大, 条播时按行距 15~20 cm 为宜; 如采用撒播, 在出苗后应及时间苗, 保持株距 15 cm 左右。

另外马齿苋的茎生根能力较强, 可利用茎段扦插繁殖, 从野外或种植田采摘一些茎段, 栽植后浇水, 适当遮阴即可成活。

3.2 田间管理

马齿苋在生长期, 应根据生长情况追肥 2~3 次, 一般每次施用尿素 50~75 kg/hm²; 另外在其生长旺季, 还应适当追施一次磷钾肥。马齿苋耐旱能力较强, 一般情况下不用浇水, 在特别干旱致使马齿苋出现萎蔫时, 可浇水补充。马齿苋抗病力强, 只是在偶有的年份出现白粉病的危害, 这时可用 70% 甲基托布津 800~1000 倍液或 25% 粉锈宁 2000 倍液或 50% 多菌灵 600~800 倍喷雾防治, 效果良好。

3.3 采收

每年的 4~9 月份均可采集野外和田间种植的马齿苋, 采集标准一般在开花前为限, 这样才能保持其鲜嫩。早春现蕾前可采收全部茎叶, 现蕾后应及时不断地摘除顶端, 促进其营养生长, 可连续采收新长出的嫩茎叶。一旦开花, 生长就会停止, 茎亦逐渐老化, 失去食用利用价值。

*基金项目: 聊城大学科研基金资助项目(Y0302010)

收稿日期: 2006-06-20