

甘薯茎尖的营养价值及栽培要点

邢凤武

(安徽省阜阳市农业科学研究所, 安徽 阜阳 236065)

中图分类号: S 531.035.3 文献标识码: A 文章编号: 1001-0009(2009)05-0156-02

1 甘薯的营养价值

甘薯茎尖蔬菜有“蔬菜皇后”之称, 营养丰富, 翠绿鲜嫩, 香滑爽口, 甘薯茎蔓的嫩尖含有丰富的蛋白质、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 及钙、磷、铁等矿物质。一个成年人只要每天食用 100 g 甘薯茎尖, 即可满足人体的矿物质需求。众多研究表明, 甘薯茎尖具有补虚益气、健身强肾、益肺生津、抗癌及延缓衰老的作用, 作为一种功能食品, 在 21 世纪人类食品中的影响将愈加广泛。据山东省农业科学院和食品研究所对山东省几个主要甘薯品种茎尖、叶的化验检测, 蛋白质含量为干物质的 22.6%~36%, 与牛肉、猪肉相当, 是苋菜、大白菜的 2 倍, 粗纤维含量是健康食品的重要标志之一, 其含量为 8.6%~11.4%, 总糖含量 11.8%~25%, 胡萝卜素含量比胡萝卜高出近 4 倍, 维生素 B₁ 含量 2.98 mg/kg, 维生素 B₂ (核黄素) 含量 98.02~112.41 mg/kg, 与芹菜、大白菜相同, 维生素 B₆ 含量 208.66~310.75 mg/kg, 维生素 C 含量 48.52~64.16 mg/kg, 与蕹菜相当, 比芹菜、大白菜高一倍多, 矿物质钙、铁、磷、锌等含量也高出一倍, 叶菜类蔬菜。特别是黑、紫薯茎尖叶, 含有抗癌物质硒元素, 对防癌、抗癌有较好的作用。根据医疗专家的检测, 甘薯茎尖、叶、柄 有较好的医疗保健功能, 有“补虚益气、健身强肾、益肺生津、抗癌防衰老”的作用, 还有增强免疫功能、提高肌体抗病能力、促进新陈代谢、延缓衰老、降血糖、通便利尿、升血小板、止血、预防动脉硬化、阻止细胞癌变、催乳解毒、保护视力、预防夜盲的良好保健功能。据国外专家检测, 甘薯叶菜还具有减肥和美容的作用。近年来, 我国各地已研究培育出了专门采摘茎尖甘薯品种。

2 甘薯的食用方法

①清炒: 象炒芹菜、白菜、豆苗似的直接烹炒食用。
②烩炒: 与鸡、肉、蛋一起烩炒。
③凉拌: 放在开水里烫熟后, 用蒜泥或辣油等佐料凉拌。
④做汤: 象菠菜、白菜一样做汤。
⑤蒸食: 洗净后用面拌匀, 象蒸米饭似的食用。

用。⑥做包子、饺子馅。

3 茎尖菜用甘薯的主要栽培要点

3.1 选用藤薯双高产类型的甘薯良种

甘薯品种很多, 并非都可用于茎尖菜栽培。作茎尖菜栽培的品种要求茎尖产量高、粗壮、光滑无茸毛、肉质嫩滑且味儿甜, 植株生长强壮, 萌芽率高。台农 71、鲁薯 7 号、福薯 6 号、食 20、莆薯、鲁薯 3 号等品种可供选用。这些品种生长势强, 地上部茎叶产量较高, 667 m² 茎叶产量 2 000 kg 左右, 薯块产量 2 000 kg 左右, 且品质较好, 适应性强、抗逆性强、综合性状较好, 是茎尖菜用甘薯的首选品种。

3.2 育苗方法

可采用老蔓越冬育苗法来培育甘薯幼苗。具体作法是: 秋天在种植藤薯的田块中, 选择健壮的甘薯植株, 定植或假植越冬; 翌年春天勤追水肥, 特别是氮素化肥, 待薯苗成长起来后剪苗栽入大田中。此种育苗方法特别适合于茎尖菜用甘薯使用。一可节约种薯, 降低生产成本; 二是因其出苗较早, 从而采苗也较早, 可适当提早大田移栽期, 相对延长甘薯的大田生长期, 使茎叶生长迅速旺盛, 可增加茎尖的采摘次数与产量。

3.3 选地与整地

宜选择土层深厚、肥沃的向阳地块, 土壤、水源必须无污染且远离污染源 2 km 以上。翻耕时, 667 m² 施无污染腐熟厩肥 2 500~3 000 kg, 或浇施腐熟粪肥 3 000~4 000 kg, 生石灰 50~70 kg, 过磷酸钙 40~50 kg, 耕耙 2~3 次后按需整成畦备用。

3.4 栽培技术

茎尖菜用甘薯露地栽培 3~9 月份都可进行, 大田栽培一年四季都可以。栽培方式有如下 3 种。

3.4.1 以茎尖为主的栽培 采用茎蔓段栽插法, 株距 15~20 cm, 667 m² 栽 1.5~2 万株。成活后主蔓长到 20 cm 时应及时打顶, 以促分枝; 分枝长度达 15~20 cm 时开始采摘。采摘用剪刀剪取, 一般剪取茎尖长 10~15 cm, 留 2~4 个节间以利增加分支。第 1 次采摘在栽后的 25~30 d 进行, 以后每天都应采摘, 循环进行, 每月 667 m² 可采摘茎尖菜 400~600 kg。茎尖采摘中每月应沟泼施 1 次腐熟兑水粪水 500~600 kg, 或 10~15 kg 尿

作者简介: 邢凤武(1973-), 男, 本科, 农艺师, 现从事甘薯研究工作。E-mail: xingfengwu@126.com。

收稿日期: 2008-12-13

素 同时要注意防旱、灌水和除草等。茎尖菜用甘薯栽培很少发生严重病虫害,在必须防治时,也不可用高毒、高残留农药,而应用无公害的生物农药。

3.4.2 薯菜兼用型栽培 用大垄双行密植栽培,要求垄宽 80~90 cm,株距 20 cm,其他管理方法参照上述方法进行。到了秋末,667 m²还可挖取薯块 1 500~2 000 kg。

3.4.3 大棚茎尖栽培 用薯块直接播种生产,初期如育苗法。此法栽培不仅采摘量高而且间隔期短,可实现全年供市。栽培时先按上述方法施足基肥并耕耙,然后做 80~100 cm 宽的畦,排薯时 1 m²排 10~15 kg,再用疏松肥沃土覆盖住薯块并浇适量水。红薯茎蔓在 15~40℃ 都能生长,大棚内以控温在 18~30℃ 为宜,最适温 25~28℃。

3.5 采用摘心技术,促进分枝发生

通过摘心,能有效控制蔓长,促进分枝发生,并使株型疏散,改善植株群体受光条件,增强群体光合效能。具体作法为,在薯苗移栽成活后 15 d 左右,摘去植株顶心,促进地上部三节发芽分枝;待第三芽长出 3 叶时,进行第 2 次摘心,促生 9 个分枝。待 9 个分枝长节时再摘心,这样每株先后共长出 27 个分枝,待每个分枝茎尖长到 12 cm 左右时,便可采摘上市。

4 田间及采摘后的管理

栽插后 15 d 至封垄前,一般进行 1~2 次中耕培土,中耕深度一般第 1 次宜深,以后深度渐浅,垄面宜浅,垄腰宜深,垄脚则要锄松实土,即所谓“上浅腰深脚破土”。在生长期,要及时拔除杂草和防治病虫害。如遇干旱,则要灌水抗旱。每次茎尖采摘后应加强田间管理工作,采摘当天不宜马上浇水施肥,以利植株伤口愈合及防止病菌从伤口侵染植株。茎尖采摘后应及时进行中耕、除草、松土。特别要及时防治甘薯瘟病、甘薯疮痂病、甘薯蔓割病及甘薯天蛾等病虫害。

适时收获,安全贮藏。一般在 10 月下旬至 11 月初收挖地下薯块。若要获得较多的薯块,应减少采摘茎尖次数,并在收获前 40 d 停止采摘茎尖和灌水。收获要选晴天进行。薯块贮藏期间应注意通气、保温,冬季要保持窖温在 10~15℃ 之间。

5 主要菜用甘薯品种

5.1 台农 71

台湾地区农业科学研究所育成。茎叶嫩绿,叶心形,茸毛少,口感鲜嫩滑爽,既可炒食又可凉拌,营养丰富。菜用品质好过空心菜,短蔓半直立,基部分枝多达十几个,茎叶再生能力强,薯皮白色,薯肉淡黄色,块根产量较低,生长期间极少发生病虫害,是天然无污染的绿色蔬菜。

5.2 莆薯 53

福建省莆田市农业科学研究所选育。叶脉及茎均为绿色,叶形深裂复缺刻,茸毛少,短蔓半直立,基部分枝多,茎尖柔嫩,薯皮粉红色,薯肉淡黄色。生长势强,适应性广。株型、叶型、长势极像空心菜,茎尖熟化后色、香、味俱佳。



图 1 甘薯的食用



图 2 大田栽培甘薯

5.3 尚志 12

江苏徐州甘薯研究中心收集。薯块纺锤形、紫红皮、黄肉,地上部生长旺盛,茎尖产量高,茎尖嫩叶绿色,茎尖无茸毛,粗纤维含量少,茎尖熟化后仍保持绿色,无苦涩味,适口性好,适宜作菜用。宜在城郊种植,以采摘茎尖供应市场。

5.4 食 20

福建省龙岩市农业科学研究所选育。薯块下膨纺锤形,有条沟,红皮,淡红色肉。结薯较早,茎叶生长快,再生能力强,茎尖颜色翠绿,无苦涩味,适口性好,适于菜用。

5.5 福薯 7-6

福建省农业科学院耕作所选育。薯块纺锤形,淡红色皮,橘红色肉,茎尖嫩,颜色翠绿,无苦涩味儿,适口性好,煮熟后保持绿色时间长,栽后 25 d 可开始采摘茎尖以后每隔 7~10 d 采摘 1 次。