

# 蕨菜的特征特性及栽培技术

王丽君

(唐山职业技术学院 农林工程系, 河北 唐山 063000)

中图分类号: S 647 文献标识码: B 文章编号: 1001-0009(2010)01-0107-01

蕨菜又名长寿菜、拳头菜、龙头菜、如意菜、吉祥菜等, 为蕨科、蕨属的多年生低等草本植物。它味道鲜美, 有野菜之香, 其幼叶、嫩茎中含粗蛋白质、脂肪、氨基酸、多种维生素、碳水化合物及多种人体所需的微量元素, 是一种营养价值很高的野生山菜, 素有“山菜之王”的美称, 是不可多得的野菜美味。我国蕨菜资源丰富, 每年都有大量出口, 年出口量达 10 000 t 以上, 可鲜食、盐渍、干制、罐制, 是典型的无公害低热量减肥食品, 在国内外市场享有较高声誉, 具有很高开发利用价值。

蕨菜在露地、塑料小拱棚、塑料大(中)棚、高效日光节能温室、加温温室内均可进行人工种植。可根据需要选择不同的生产方式, 如以鲜菜形式上市, 可选择在高效日光节能温室或加温温室内生产, 这种方式经济高效; 如以批量制干出口创汇为目的, 可选择露地生产, 此方式生产成本低, 适合规模发展。

## 1 特征特性

蕨菜株高 1 m 左右, 根状茎长而横走, 每年春季从根状茎上生出新叶, 幼叶拳状, 形似猫爪, 成熟时伸展, 呈卵状三角形, 长 30~60 cm, 宽 20~45 cm, 叶柄长 20~80 cm。蕨菜抗逆性强, 适应性广, 喜光、湿润和凉爽的气候条件。既耐高温, 也耐低温, 在 32℃条件下仍能正常生长, 在-36℃下根茎能安全越冬, 嫩叶在-5℃下才遭受冻害, 在地温 12℃、气温 15℃时叶片开始迅速生长, 孢子发育的适宜温度是 25~30℃。蕨菜对光照不敏感, 强光与弱光下均能正常生长, 但在光照时数较长的情况下生长发育快, 植株健壮高大。蕨菜对水分要求很严格, 不耐干旱。土壤要求有机物丰富, 土层深厚, 排水良好, 中性或微酸性。生长发育过程中需要氮、磷、钾及一定数量的微量元素, 需求量最大的是氮元素。

## 2 栽培技术要点

### 2.1 繁殖

蕨菜的繁殖方式有 2 种, 即有性繁殖和无性繁殖。

生产上多采用无性繁殖的方法。当土壤解冻而蕨尚未萌发时或土壤刚结冻植株进入休眠时采集野生种, 挖取粗大的根状茎。选择土质疏松肥沃的地块做畦, 畦宽 50 cm, 667 m<sup>2</sup>施复合肥 40 kg, 把蕨菜根状茎切成 50~70 cm 的长段, 开沟定植, 株行距 10 cm×20 cm, 第 2 年就能得到足够数量的种苗, 在苗高 15 cm 时定植。另外, 还可通过组织培养的方式来繁殖种苗。即在无菌条件下, 用组织培养的方法, 使成年植株中极细微的组织团生长成为新的植株, 当培养植株长到 6 cm 左右高时, 即可移出培养基进行土栽。

### 2.2 整地

蕨菜的生长对土质要求不太严格, 但应选择偏酸性的土层深厚、疏松、肥沃的砂壤土, pH 值在 5.5~6.8 之间, 如 pH 值大于 7, 应使用调酸剂和生物菌肥进行调整。在定植前 10~15 d, 667 m<sup>2</sup>撒施腐熟的农家肥 3 000~4 000 kg(主要以鸡粪、猪粪和羊粪为主), 化肥 667 m<sup>2</sup>施磷酸二铵 10~15 kg, 硫酸钾 5~7.5 kg, 或多元复合肥 10~15 kg。精耕细耙, 使土肥混匀, 土质细碎, 并作宽 1.2 m 的平畦。

### 2.3 栽植及管理

在畦中开沟, 每畦栽植 4 行, 667 m<sup>2</sup>保苗 0.9 万~1.1 万株。生长期应勤中耕除草、浇灌, 雨季加强排水, 以免引起烂根; 多次追施薄肥, 可采收 1 次施 1 次肥, 施肥在采收 2~3 d 后进行; 入冬后用枯草覆盖, 目的是防寒保湿; 初春发芽前应及时浇水和追肥, 促进茎叶萌发。

### 2.4 采收

蕨菜种植一次可采收 10 a 余, 每年春季和夏初, 当幼茎长到 20~25 cm 时, 叶柄幼嫩, 小叶尚未展开而呈拳钩状, 即可采收。过晚会影响食用价值, 并对来年收获有不良影响, 过早则会降低产量。采收时, 可用刀割或用手掐, 要尽量贴近地面, 采后轻轻放于底部垫有青草的筐内, 并在筐的最上面再盖 1 层青草, 以防止失水老化。采收 1 次后, 10~15 d 可采收第 2 次, 1 a 可连续采收 2~3 次。供鲜食的要随吃随采, 加工腌渍品的要扎成 6 cm 粗的小把, 加工干菜的可不扎把。当日采收的要当日加工, 还可加工成蕨菜罐头。

作者简介: 王丽君(1966), 女, 副教授, 现从事园艺教学及研究工作。E-mail: lijun79880@sohu.com.

收稿日期: 2009-08-20