

# 蒲公英的利用价值和保护地立体栽培

陈胜利

(辽宁朝阳工程技术学校,辽宁 朝阳 112000)

中图分类号:S 647 文献标识码:A 文章编号:1001-0009(2010)18-0079-02

在众多绿色无污染的山野菜品种中,蒲公英以品质好、又有很好保健医疗作用倍受人们的亲睐。蒲公英作为特种蔬菜的需求量逐年提高。蒲公英的市场价格虽较高,但由于蒲公英的叶子生长缓慢,产量较低,在保护地上单位面积产值不如种植其它蔬菜作物高,成为蒲公英作为特菜生产的制约因素。采用蒲公英保护地立体栽培方法,可较大提高其生产量,大幅度提高保护地单位面积经济效益。

## 1 生物学特点

蒲公英(*Herba Taraxaci*),又名蒲公英、婆婆丁、尿床草。多年生草本植物。全草含甾醇、胆碱、菊糖、果胶等物质,含维生素、胡萝卜素等多种人体健康营养活性成分,以及各种微量元素,同时又是含钙较高的蔬菜。据分析报道,蒲公英中还富含对人体有很强的生理活化物质硒元素。

## 2 保健医疗价值

据《本草纲目》记载,蒲公英性平味甘微苦,有清热解毒、消肿散结及催乳作用,对治疗乳腺炎十分有效;还有利尿、缓泻、退黄疸、消炎利胆等功效,有非常好的利尿效果。“蒲公英嫩苗可食,生食治感染性疾病尤佳。”作为中草药主治上呼吸道感染、眼结膜炎、流行性腮腺炎、乳肿痛、胃炎、痢疾、肝炎、急性阑尾炎、泌尿系统感染、盆腔炎、痈疖疔疮、咽炎、急性扁桃体炎、急性支气管炎、感冒发烧等症。据美国研究人员表明,蒲公英是天然利尿剂和助消化圣品,除含有丰富的矿物质,还能预防缺铁性贫血;蒲公英中的钾和钠共同调节人体内水盐平衡,使心率正常。还含有丰富的蛋黄素,可预防肝硬化,增强肝胆功能。加拿大将蒲公英正式注册为利尿、解水肿的中药。

## 3 蒲公英的食疗食用方法

凉拌:除蘸酱生食外,还可凉拌。将嫩叶洗净,用沸水焯1 min左右,捞出用冷水冲一下,加辣椒油、味精、香

油、盐、醋、蒜泥、姜末等,根据个人口味拌各异小菜。做馅:将嫩叶洗净,用沸水焯后,稍攥一下,剁碎,加佐料调成馅(也可加肉),做包子和饺子。蒲公英粥:蒲公英30 g、粳米100 g,熬煮成粥,可清热解毒、消肿散结。蒲公英茵陈红枣汤:蒲公英50 g、茵陈50 g、大枣10枚、白糖50 g,熬制成汤,是治疗黄疸型肝炎的上等辅疗药物。蒲公英茶:将嫩叶洗净,放锅中加水淹没,用大火煮沸后盖上锅盖,再用小火熬煮1 h,滤后晾凉饮用可防病除疾,促进健康。

## 4 蒲公英日光温室立体栽培技术

### 4.1 种子采集

蒲公英种子成熟一般是在5月末到6月初。种子几乎没有休眠期,采收后几天就可播种。剪下果穗晒干,搓出种子,去除杂质,即可播种或育苗。

### 4.2 立体栽培要点

要长年将蒲公英投放蔬菜市场,北方做好日光温室大棚蒲公英的反季节生产是很重要的。实践证明,蒲公英的生物产量和其它常用蔬菜作物比较起来要小得多,如按传统栽培方法,即使冬季蒲公英的市场价格较高,但单位面积产值和经济效益也远没有其它蔬菜作物高。所以日光温室蒲公英立体栽培是增产增收的关键。

4.2.1 用三角钢焊架 尺寸要根据日光温室大棚具体情况,靠北墙、东西走向焊斜面架,充分利用光照。也可焊可移动的小铁架,长、宽尺寸要稍大于托盘尺寸,便于摆放。可设计摆放3~4层,高度根据温室高度而定。托盘以长、宽各100 cm,高20 cm的木质材料、可移动托盘为好。

4.2.2 播种育苗 7月份将托盘放光照充足的地方,盘内装入基质。为便于移动,尽量减轻托盘重量,基质要求高腐熟的秸秆肥与土1:1混合均匀,搂平压实,将收获采集的新蒲公英种子撒播在托盘表面,密度不宜过大,力求均匀,每盘(1 m<sup>2</sup>)播种量控制在2 g左右。覆土0.5 cm,稍压实后喷透水,保持湿润,一周后即可出苗。

4.2.3 苗期管理 出苗后注意清除杂草,过密的要稀疏一下,株间距保持在2~3 cm。要经常淋施些沼气的沼水肥,或“果蔬鲜”等冲施肥(冲动力),加强管理,培育壮苗。

作者简介:陈胜利(1954-),男,高级讲师,现从事农艺专业特菜栽培,土壤肥料,中草药栽培,立体农业等学科的教学,科研及生产推广工作。

收稿日期:2010-06-11

# 浅析绿肥在土壤改良中的作用

周景福

(林甸县黎明乡农业服务中心,黑龙江 林甸 166300)

中图分类号:S 55 文献标识码:A 文章编号:1001-0009(2010)18-0080-01

林甸县地处松嫩平原,土质主要为盐碱土。土壤中含盐碱较多,对作物生长发育不利,是一种低产土壤。近几年土壤改良工作虽有了一定进展,但由于农民偏施化肥多农家肥少,客观上又加剧了土壤的碱性化。而绿肥正是改良和提高土壤肥力的重要物质条件,是农田氮素循环的重要环节,是防风固沙、保持水土的有效生物措施。现将绿肥的种类和作用简要介绍一下。

## 1 绿肥种类

草木栖、沙打旺、紫花苜蓿、兰花草、民豌豆、田菁及油菜等。种子繁殖系数大,适应性强,根系发达,入土深,抗逆性强,是北方适宜栽种的品种。

## 2 作用

### 2.1 综合作用

绿肥能改善土壤的理化性质,提高脱盐效果,培肥土壤。绿肥有繁茂的茎叶,可以减弱土表水分蒸发,抑制土壤返盐;根系庞大,大量吸收水分,从而有效地防止土壤盐分向地表积累,同时降低了地下水位,加大了土

壤脱盐率;它的根、茎叶进入土壤后,增加了土壤中的有机质含量,并在微生物作用下,产生各种有机酸,对土壤碱度起到一定的中和作用。

### 2.2 生物固氮

利用固氮生物,在常温、常压下,将大气中不能利用的游离氮转化为作物可利用的形态氮。豆科绿肥植物与豆科牧草,如草木栖、沙打旺、紫花苜蓿等平均 667 m<sup>2</sup> 固氮量在 4~10 kg,相当硫酸铵肥 20~50 kg。生物固氮优势于工业固氮,是个巨大的生物资源。

### 2.3 根茬肥田

豆科绿肥根系发达,入土深,穿透力强,庞大根系可有效地疏松土壤。如草木栖 667 m<sup>2</sup> 可产鲜根 1 000 kg,相当耕层土重的 0.13%,干根内含氮 4.5%,含磷 1.7%,为土壤增氮 667 m<sup>2</sup> 约 5 kg、磷 1.6 kg,给土壤增加有效养分。绿肥牧草地下部残留土壤中,既有高效改土培肥作用,绿肥地上部茎叶可为养畜优良饲料,含有大量糖和淀粉,少量蛋白质、脂肪、无机盐及维生素等,富含家畜所需的营养。如 1 kg 草木栖含可消化蛋白 22 g;1 kg 紫花苜蓿含可消化蛋白 32 g。而茎叶喂畜过腹还田,又将优良农家肥还给土壤,这种农牧综合利用,又极大地提高了绿肥的经济效益。

作者简介:周景福(1969-),男,黑龙江林甸人,大专,农艺师,现从事农业技术推广工作。E-mail:liupoju\_36@163.com。

收稿日期:2010-06-10

4.2.4 温室内管理 9月15日以后(不可遭遇轻霜冻)将托盘移入日光温室大棚内,上架,要经常进行松土除草,喷施叶面肥、淋浇沼液肥、冲施肥、油渣液体肥等,也可将少量磷酸二铵或氮、磷、钾复合肥溶于水后浇入托盘,保证蒲公英旺盛生长。据试验表明,日光温室内以北半部分架式生产蒲公英,南半部分生产其它蔬菜的方式较为理想。进行正常温室管理,立冬以后可采收蒲公英上市。

### 4.3 病虫害防治

野生的蒲公英具有抗病虫的特点,但因保护地环境高温多湿,还与其它蔬菜作物共同栽培的原因,常受到病虫害危害。为保证蒲公英的绿色无污染,主要采取以防为主的物理防治方法和高效低毒的化学防治,如早用蓝膜趋避或黄板诱蚜、架设隔离网、用蚜虱清以及菊酯类药物喷雾防治蚜虫为害;用抑霜净或霜霉威可湿性粉剂

(按说明使用)防治霜霉病;用特优玛生物液体肥防治根腐病等。

## 5 采收包装

蒲公英的采收以采集单叶为好,不可将生长点割下。一般以鲜嫩叶片长 20 cm 时采收,用保鲜膜包装上市。采收后加强肥水管理,以后可连续采收(但每株每次采叶片不宜过多)。

生长 2 a 以后的春、夏季,可将托盘换土,将根系重新栽植,确保旺盛的生产量。在生产过程中如有现蕾开花的,如不需留种,极早将蕾掐掉,以免影响叶子产量。

### 参考文献

- [1] 中科院中国植物志编委会. 中国植物志[M]. 北京:科学出版社,1979.
- [2] 兰州军区后勤卫生部. 陕甘宁青中草药选[M]. 兰州:兰州军区后勤卫生部,1971.
- [3] 周自恒. 中国的野菜[M]. 海口:南海出版社,2008.