

# 新兴保健野菜白筩及栽培技术

杨 辽 生, 梁 玉 勇

(铜仁职业技术学院, 贵州 铜仁 554300)

中图分类号: Q 949.763.2 文献标识码: B 文章编号: 1001-0009(2010)19-0069-02

白筩(*Acanthopanax trifoliatum* (Linn.) Merr)为五加科(Araliaceae)五加属植物, 别名筩菜、白筩花、白筩根、白刺、鹅掌筩、禾掌筩、三加皮、三叶五加、刺三加、刺三甲等。作菜食用嫩梢、嫩叶, 色泽翠绿、口感脆嫩、品味清香、苦中带甘、回味无穷, 可以炒食、也可做汤, 很受人们喜爱, 是一种新兴保健野菜、疗效食品。

## 1 植物学性状

攀援状落叶灌木, 高2~3 m。根粗, 横走。树皮灰白色, 茎直立或蔓生, 枝常有散生的粗短刺。小枝有白色皮孔。茎枝、叶柄及叶主脉常有小钩刺。叶互生, 有长柄, 三出掌状复叶(美丽奇特, 极具观赏价值。可做背景材料)由3片小叶组成, 故命三加; 小叶片长卵形或长椭圆形, 先端渐尖, 两面无毛或仅上面叶脉有疏短刚毛。长4~10 cm, 宽3~6.5 cm, 先端急尖或短渐尖, 基部楔形或圆钝形, 稍偏斜, 边缘有疏钝粗齿或锯齿。秋季开黄绿色小花, 伞形花序集成顶生总状花序或复伞形花序, 小梗长短不齐, 萼边缘有5齿, 花瓣5, 雄蕊5, 子房下位, 花柱2~3, 基部合生至中部分离。浆果扁球形, 花期7~8月, 果实黑色, 9~10月成熟。

## 2 生长环境

白筩主要分布于我国华南、西南、华中等地区, 贵州省分布比较多, 主要分布在黔南、黔东、黔中部。印度东北部至印度支那, 日本和菲律宾也有分布。生于海拔500~1 000 m的疏林、林缘、灌丛、山坡、路旁等处。

### 2.1 微酸砂壤, 湿润肥沃

白筩适宜生长在土壤较为湿润、腐殖质层深厚、微酸性的杂木林下及林缘, 种植在排水良好、疏松、肥沃的夹沙土壤中最好。

### 2.2 性喜温暖, 需光中等

白筩对气候要求不严, 喜温暖, 也能耐寒, 喜阳光,

又能耐轻微荫蔽, 但以夏季温暖湿润多雨、冬季严寒的大陆兼海洋性气候最佳。白筩生存能力很强, 不需太多的管理且病虫害发生也少, 容易栽培成活。

### 2.3 长日作物, 种子后熟

白筩果实于9~10月成熟, 但种子的种胚没有发育成熟, 不论是当年秋播, 还是第2年进行春播, 都需要经过一个夏季在温度、湿度适合条件下完成形态后熟和经过一个冬季的低温完成生理后熟后才能萌发。白筩种子寿命为3 a, 在生产上适用年限为2 a。

## 3 营养价值

白筩粗蛋白含量较低, 仅为0.46%, 但含较丰富的VC(1 280 mg/kg, 是番茄的5~6倍)和粗纤维(2.2%), 富含矿物质和微量元素 钾 5 300 mg/kg, 钙 3 660 mg/kg, 铁 139 mg/kg, 钠 50 mg/kg 等; 有害元素硝酸盐含量较低, 亚硝酸盐 2.3 mg/kg, 重金属镉 0.022 mg/kg, 铅 0.17 mg/kg, 完全符合安全食用标准, 属于无毒食品, 具有较高的营养价值。

白筩嫩叶、枝梢中还含有丰富的氨基酸和人体必需的矿质元素, 氨基酸总含量达20.8%, 其中谷氨酸含量最高, 具有健脑和增强脑细胞呼吸作用的功能。经常食用白筩, 可以摄入足够的热量供人体正常生理活动的需要。白筩不但香味独特, 还有良好的药用价值。它的根、茎、叶均可入药, 能舒筋活血、祛风除湿、清热解毒、散瘀止痛; 治肋间神经痛、风湿性关节炎肿痛、劳伤、头目眩晕、腰腿疼痛、跌打损伤、骨折、胃痛、胆囊炎、咯血、肠炎、腹泻、无名肿毒、感冒高热、湿热痢疾、疮疡痈肿、疥疮、青竹蛇咬伤、异物入肉等。具有通气血郁滞、抑菌、提高免疫力、提高血管弹性、降胆固醇、增强心脏功能、平衡血糖及清肝的作用。民间流行以筩菜作为保健蔬菜, 其特有的食疗功效, 深受人们喜爱, 尤其是烟酒、肥胖人士。

## 4 食用方法

白筩的食用部位为春季初生的嫩梢、嫩叶, 3~5月采集嫩梢, 色泽美观, 清香脆嫩, 具有特殊的山野风味, 初次食用筩菜的食者会觉得微苦并且味道古怪, 因此难

第一作者简介: 杨辽生(1963-), 男, 硕士, 副教授, 现主要从事设施蔬菜的教学及科研和推广工作。E-mail: yangliao161@qq.com.  
收稿日期: 2010-06-12

以入口。品尝多次后, 苋菜给人味感却大大不同, 入口先感甘苦, 再细嚼后会有清香甘甜可口之感觉, 是一道不可多得的待客佳肴, 特别是在当今崇尚绿色无污染纯天然食品的热潮下, 白苋作为一道地方特色鲜菜, 在旅游业蓬勃发展的今天, 更是倍受人们的青睐。

白苋食用方法主要有 4 种。

**炒食:** 将洗净的白苋放进预先煮开的水中, 再煮约 5 min, 去其苦味, 之后用冷水冲洗, 沥干水; 将蒜蓉放进冒烟的油锅里翻炒至出香味, 加生抽和水少量, 最后加白苋, 炒约 5 min, 加盐调味即可。白苋用沸水烫过, 清水漂洗后与肉或鸡蛋等同炒, 待有香味时起锅。此菜色泽翠绿, 清香爽口。

**煮汤:** 一般煮 2~3 min, 加入调味品食用, 此汤清香, 菜碧绿。苋菜煲鲫鱼、上汤苋菜, 都是暑天的常见菜式。

**凉拌:** 嫩梢或嫩叶用沸水烫过, 清水漂洗后捞出沥干水, 切段可加调料凉拌, 食之有香气, 有黄瓜味, 比椿菜好吃。

**苋菜茶:** 具有去血脂、降糖尿、清热解毒、去湿等作用。

## 5 栽培技术

### 5.1 采集新枝, 扦插育苗

采集生长充实、半木质化枝条, 剪成长约 15 cm 的插条, 保留 2~3 个饱满腋芽。上平下斜, 切口光滑, 距腋芽 1~2 cm, 下切口位于腋芽对面, 插条只留 1 片小叶, 经过 1 500 mg/L 的 IBA 速蘸 10 s 后, 促进插条生根, 能明显提高生根率。

将圃地翻耕整平, 按床面宽 1.2 m、长 20 m 做插床, 然后将插壤土铺垫床面上, 厚约 20 cm。按行株距 15 cm×10 cm, 将插条斜插入沙质土苗床中, 入土深达插条 2/3, 浇透水后盖上薄膜保温、保湿覆盖薄膜拱棚保温、保湿和遮荫棚遮荫。每天酌情喷水 and 揭棚通风以利于生根。20 d 左右生根, 去掉薄膜, 每 10 d 加喷施 1 次含 5% 尿素和 0.3% 磷酸二氢钾的混和溶液, 促进生根及生长。生根率高达 95.4% 以上。到 50~60 d 便可进行移栽。

### 5.2 选地耕翻, 整地施肥

以疏松、肥沃的沙质土为好。选好地后, 在秋季进行耕翻, 经过一个冬天的充分风化后, 在第 2 年春季进行耙压、作畦、打垄。一般育苗田做成宽 1.2 m、高 20 cm

的高畦; 大田做成 60 cm 的高垄, 以待定植。

### 5.3 适时定植, 栽后管理

一般在春季萌芽前定植, 应选阴天或傍晚进行, 以带土移植最好。选择健壮、根系发达、无病虫害、整齐一致的苗木栽植, 苗高 50 cm 左右。在林分郁闭度 0.5~0.6 的林下, 清除枯枝落叶, 按株距约 1 m 挖深 25 cm、直径 30 cm 的栽植坑, 栽植后扶正踩实, 土壤干旱时要浇透水。

前 1~2 a 植株较小, 可适当在行间种植大豆、小豆、花生等农作物; 生长季及时除草, 坡地不便铲地应在 6~8 月割草 2~3 次。

白苋是喜肥植物, 每年应施肥 2 次。第 1 次在返青后距植株 20 cm 处刨 6 cm 深坑穴, 株施尿素或二铵 0.1~0.2 kg。第 2 次在 9 月初, 顺垅开 10 cm 深的条沟, 施量为 3 000 kg/667m<sup>2</sup> 的农家肥。因枝条密度大和枝上有刺施肥难度较大, 可在平茬采枝后进行。生长季遇天气干旱应及时灌水, 雨季园地如积水应尽快排除。

### 5.4 预防为主, 病虫害早治

白苋病虫害少发生, 偶有蚜虫危害。可用纯天然制剂(水煮猕猴桃根浸提液等)喷洒, 进行无公害防治, 连续 2~3 次, 效果相当显著。

### 5.5 适时采收, 留桩再生

白苋嫩梢和嫩叶的采收于春季进行, 采收后保鲜上市或盐渍后制酱菜、干菜供应市场。菜用第 3 年开始采收, 当新梢长达 20 cm 时, 剪留 5 cm, 二次梢长到 20 cm 时再选部分粗茎剪采, 每年可采摘 5~7 次, 但要注意防止树势衰弱至死树, 冬末春初留 5~10 cm 再平茬。药用枝皮的可每 2~3 a 在休眠期平茬。药用根皮可在第 3 年以后进行, 但每次去掉根量只能占原有根量的 1/2~1/3, 且要加强肥水管理, 这种采收方法应尽可能少用。果、种用第 3 年开始结实, 冬剪时注意培养 4~6 个向四周延伸的主枝, 剪除干枯枝、过密枝、细弱枝、衰老枝, 1 a 生枝留 3~5 芽短截。

## 6 精深加工

将当日采收的嫩梢, 挑选分级, 清洗干净, 扎成 500 g/捆, 按一层菜一层盐的顺序, 放入大缸或其它容器, 盐量要逐层增加, 最上层要多放些盐, 装满后盖上木盖, 压上石头, 使嫩梢全部进入饱和盐水中。盐渍好后, 分装成 200 g 小袋即可远销。