

寒地木耳菜实用技术

何 仁, 姜玉荣, 王建强, 高中奎

(肇源县农业技术推广中心 黑龙江 肇源 165500)

中图分类号: S 646.6 文献标识码: B 文章编号: 1001-0009(2008)01-0092-01

木耳菜又名落葵、西洋菜、豆腐菜。因为它的叶子近似圆形, 肥厚而黏滑, 烹调后清香鲜美, 口感嫩滑, 好像木耳的感觉, 所以俗称木耳菜。木耳菜热量低、脂肪少, 经常食用有降血压、益肝、清热凉血、利尿、防止便秘等功效, 极适宜老年人食用, 并且钙含量很高, 是菠菜的2~3倍, 且草酸含量极低, 是补钙的优选经济菜。

1 木耳菜的栽培措施

1.1 品种选择

选用大叶木耳菜。该品种是1a生蔓生作物, 生长势强, 分枝多, 营养价值很高; 茎粗, 绿色; 叶片肥厚, 深绿色, 嫩叶柔软、光滑、肉质; 叶柄浅绿色; 耐高温、耐干旱、耐潮湿。

1.2 浸种消毒

种子用凉水浸泡30 min, 然后倒入热水, 并不断地搅拌, 使温度控制在55~60℃, 保持30 min。然后加入500倍的多菌灵, 浸泡24~40 h后捞出, 用清水淘洗2遍, 盛于容器里盖上湿毛巾, 在保湿透气的条件下催芽, 在一部分种子露白时, 用干草木灰轻拌, 使种子散开, 即可播种。

1.3 育苗播种

一般在4月中旬, 采用大棚营养钵育苗。育苗土以肥沃田土6份、腐熟过筛的有机肥4份混匀装入8 cm×8 cm营养钵中, 浇透水, 每钵播芽种子1粒, 覆土厚1 cm左右, 然后用塑料膜盖好保温保湿。此时温度保持白天25℃左右, 夜间18℃左右, 5~7 d左右即可出苗。出苗后注意控水控温, 培育壮苗。

1.4 本田移栽

终霜期过后, 一般在5月中旬进行本田移栽。每667 m²撒施腐熟农家肥2 000 kg, 与土壤翻耙混合均匀起垄镇压; 移栽时, 每667 m²施用N:P:K=15:15:15的复合肥20 kg做底肥。采用覆膜坐水移栽。

1.5 本田管理

一般木耳菜不需用药防治, 在特殊年份有斜纹夜蛾为害。如出现较多嫩叶尖有小眼, 可用菊酯类杀虫剂

在虫龄1~2龄时喷1次, 否则不需用药防治。还有是褐色圆斑病, 此病也不需药剂防治, 主要是保证充足肥水供应, 植株生长旺盛即可避免发生。

2 木耳菜的采收技巧

2.1 以食用嫩梢为主

当苗高30 cm时, 留3片叶掐去头梢, 选健壮侧芽生长新梢, 其余的抹掉。新梢收获后再选2~4个健壮侧芽生长新梢, 后期生长势减弱后可在整枝后保留1个健壮芽。一般腋芽长到15~18 cm再采收, 以此反复多次采收, 每隔8~10 d采收1次, 每667 m²产量可达1 500~2 000 kg。

2.2 以食用嫩叶为主

以采收嫩叶为主时, 留主蔓和基部1个侧蔓, 植株达到架顶时摘心, 然后从主蔓基部选留新主蔓, 原主蔓叶片采收完以后, 在近新主蔓处剪去。前期每隔10 d采收1次, 后期每隔5~7 d采收1次, 每667 m²产量为1 500 kg左右。每次采收后, 要加强肥水管理。



3 木耳菜的烹饪方法

3.1 旺火快炒

洗好的木耳菜放在有许多孔的容器里, 把水尽力控干, 用葱、姜、蒜爆锅, 旺火快炒, 炒的不宜时间过长, 以不出黏液为好, 并且不宜放酱油。

3.2 打焯凉拌

将木耳菜择洗干净, 放入煮开的水中焯烫, 直到菜色变得绿而鲜亮, 立即盛出, 过凉, 切长段; 银耳泡发后洗净, 撕成小朵, 将木耳菜段盛入盘中, 加入银耳, 拌上蒜泥、香油、醋、盐、味精各适量, 拌匀即可食用。也可用芝麻酱、盐、鸡精、麻油、辣椒油调拌成麻辣口味的。口感滑润、凉爽, 营养丰富。

第一作者简介: 何仁(1956), 男, 农艺师, 现从事水稻试验示范研究。

收稿日期: 2007-09-12