

菜用红薯叶的阳台种植技术

曾朝晖, 方灵元

(益阳职业技术学院, 湖南 益阳 413049)

摘 要:随着人们对身体健康的重视,绿色、安全有较高营养价值和保健功能的蔬菜越来越受到城市居民的喜爱。而红薯叶是目前国内外普遍赞誉且推荐食用的一种营养丰富且具有多项保健功能的绿色蔬菜。现根据多年生活实践,提供一种家居阳台种植红薯叶的技术。

关键词:红薯叶;阳台;种植技术

中图分类号:S 531 **文献标识码:**B **文章编号:**1001-0009(2010)03-0223-02

近年来人们对于身体健康十分关注,食用绿色、安全、无农药残留的优质蔬菜,成为城市居民的首选。而红薯叶是当今国内外流行的一种高营养的保健蔬菜。美国把红薯茎尖列为非常有开发前景的保健长寿菜之一。日、美等国甚至将红薯茎叶列为长寿食品或航天食品,在我国红薯叶的价值也逐渐被人们认识,成为能登大雅之堂的特色蔬菜以及普通老百姓餐桌上的蔬菜种类。

1 红薯叶介绍

红薯(*Convolvulaceae*)属旋花科甘薯属多年生或一年生蔓生性草本植物,块根可作粮食、饲料和工业原料。菜用(叶用型)品种是经人工选择而选育出供食用的红薯苗嫩叶、叶柄、茎尖等部分的品种。红薯叶又称红薯芽苗、地瓜叶,在香港乃至世界被誉为“蔬菜皇后”,“长寿蔬菜”及“抗癌蔬菜”,是真正的绿色蔬菜产品。

红薯的嫩茎叶含有丰富的蛋白质、胡萝卜素、维生素、铁和钙质等营养元素。亚洲蔬菜中心曾对上百种蔬果的营养价值进行分析研究,发现红薯叶的营养成分居冠。红薯叶可以预防动脉硬化、防止肝及肾脏等器官结缔组织的萎缩,提高机体的免疫力。另外,还具有升高血小板、止血、防止夜盲、降血压、润肠、通便等保健功能。此外,含有多种矿物质,且钙、维生素A的含量很高,可维持头发、皮肤、呼吸道及消化道等部位的上皮组织健康,并保护视力。尤其红薯叶中的不良物质草酸等含量并不高,所以是优良且富营养的深绿色蔬菜。红薯叶的纤维质地柔细,没有苦涩味,入口滑润又不伤胃,是优良的膳食纤维;能促进胃肠蠕动、预防便秘、减少痔疮、大肠癌的罹患率;又可增加饱食感,减少热量摄取,有助于糖尿病患者的血糖控制;同时能降低胆固醇,增加油脂的排出及防止血管硬化等,有益人体健康。营养专家建

议,多样化的蔬果摄取,对人体是最好的,但如果没有时间准备5种以上的蔬果,其中便宜又好吃的红薯叶是最佳选择。食用红薯叶可以采用炒食、烧汤、凉拌或榨汁饮用等方法,既营养又美味。

菜用红薯品种喜温暖气候,不耐霜,在气温15℃以下时生长极缓慢,以气温在25~35℃时生长最好,适宜于春、夏、秋3季节栽植。菜用红薯耐寒、耐高温、耐湿、耐旱、喜阳光又耐荫,耐碱,不择土壤,病虫害发生极少,阳台种植不需施用任何农药、化肥。在阳台、屋顶种植其抗大风、暴雨的能力比其它叶菜类强,遭受天然灾害的损失较轻微,而且再生能力很强,能在短时间内恢复生长。生长期只要肥水充足、有光照就可以生长旺盛。现通过多年的阳台、屋顶种植蔬菜经验发现在众多的蔬菜如茄子、辣椒、南瓜、玉米、蕹菜、莼菜、芹菜、白菜、韭菜、紫背天葵等品种中,红薯叶是适应力最强而且种植效果最好的蔬菜。

2 红薯叶种植技术

2.1 品种选择

菜用红薯一般选分枝力强、生长迅速、叶片及叶柄质嫩无毛、口感好,茎细,叶片肥大的品种。如湘菜薯1号。

2.2 种植场地

除了家庭的阳台外,露台、楼房的平顶以及缓坡面(20°以内)的屋顶,只要是阳光充足均可用来种植红薯叶。

2.3 材料准备

2.3.1 种植容器 可自制方形或长方形木质种植箱,也可利用白色泡沫箱,长50~80 cm,宽50~60 cm,高35~45 cm。木箱底部的木板留缝隙,泡沫箱底部四角留小孔洞以利排出多余的雨水。此外还可利用塑料花盆做盆栽。

2.3.2 栽培用土及肥料 最好选用疏松、肥沃的优质园土,也可用泥土、锯木屑(谷壳)等作基质加入饼肥或腐熟有机肥制作栽培用土。肥料应以N素肥料为主,P、K为辅,作全有机栽培。有机肥可利用家养的鸡、鸭、鸽子等禽类粪肥或喝豆浆后剩余的豆渣腐熟作为优质N素

第一作者简介:曾朝晖(1970-),男,本科,高级讲师,一直从事园林园艺方面的教学与研究工作。

收稿日期:2009-10-20

肥料。也可购买其它种类的有机肥经充分腐熟后适量加入土中,这样肥效持久而且蔬菜品质极佳。将准备好的园土与有机肥充分混合(体积比为5:1),经太阳暴晒消毒后,装入种植箱或花盆内备用。填土高度为箱、盆高度的1/2~2/3,留一部分不填土以利蓄积雨水。

2.3.3 种植材料 种植材料可以是市场上买来准备食用的优质红薯叶品种,将稍老的茎段剪下约8~10 cm长备用。也可以自己育苗,利用块茎(红薯)的萌芽特性培育薯苗。2种方法根据情况灵活采用。如自家有优良品种的薯块,可在每年的3~4月,将薯块埋入土中,并采取盖膜保温等措施,促进长出芽苗。一般30 d左右,当薯苗长度达25~30 cm时,及时采苗种植。强调剪采第一段嫩壮苗作种苗,剪苗时应留头部5 cm内的数个分枝,但不可留得过长,以促发新苗,如此循环剪苗,可扩大种植面积。红薯叶采收时间长,湖南一直可采收至11月份。即使立秋前后扦插都能收获到鲜嫩的产品。

2.4 种植方法

因生产红薯叶不需产薯块,因此种植方法极简单。剪取红薯茎段或红薯芽苗8~12 cm栽入土中,深度约5 cm,株行距约8~10 cm。第一次浇足水分,以后保持床土湿润,约3~4 d就可以生根长叶,夏秋经15 d、冬春经30 d左右即可采摘嫩茎叶食用。如果采用盆栽,可搭架作下垂式方式栽培。一般利用竹棍、树棍或其它材料,用绳子固定成架。让红薯的藤蔓沿架下垂,这样可扩大生长空间、有利光合作用,提高产量。

栽苗时最好选择阴天土壤不干不湿时进行,晴天气温高时宜于午后栽插。不宜在大雨后栽插薯苗,因土壤过湿妨碍了根系发展,生长缓慢。应待雨过天晴,土壤水分适宜时再栽。栽苗后压实土壤,让根与土紧密接触,提早成活。

2.5 种植管理

2.5.1 植株调整 红薯的茎叶(藤蔓)生长速度快、容易老化,因此应及时采食。同时远离地面的茎节其萌芽生长力逐渐减弱,因此主茎上的分支不宜留太多、太长。每隔一段时间将嫩茎叶采摘后,主茎上宜留3~5根分枝,每根分枝留5 cm长,以上部分全部剪去。3~4个月后,若植株出现早衰现象,采用重剪回缩的方法,并松土、施肥,2周后即可恢复正常生长。花盆栽植的可搭架栽培,稍加绑缚即可。

2.5.2 肥料、土壤 在阳台、楼顶种植红薯叶不为产薯块只为获取优质的嫩芽苗。因此必须有充足的有机肥持续供应养分。一般在连续采摘2~3次以后一定加施追肥,可浇施或埋施于根系周围,隔1周左右,又可以迎来新的生长高峰。一般在种植红薯叶3~4个月后,须进行重新栽种,将种植土彻底挖翻,再重新施入充足的有机肥,进行栽种。只要是阳光、水分、肥料充足就可以持续不断地生产出优质的红薯嫩茎叶供应城市家庭所

需。为防止土壤病害,在第2年种植红薯叶时最好换新土种植,也可以与其它蔬菜轮换种植或者作为其它花卉的种植土壤。在种植各类蔬菜时,利用阳台、楼顶充足的光照资源,最好将所有配制好的土壤都进行暴晒消毒,以做到不施用任何化学药剂。

2.5.3 夏季遮荫、浇水 虽然红薯是喜阳植物,但夏季的阳台温度高、光照强、水分蒸发量大,会影响红薯叶的生长,甚至会萎蔫死亡。需搭建遮阳大棚,可用50%黑色遮阳网遮光栽培,同时需要勤浇水才会长出嫩绿的茎叶。一般是1~2 d浇1次水。其它季节一般是利用自然雨水,保持床土湿润即可,土壤过干时才人工浇水。

2.5.4 除草、松土 在肥水条件好的土壤,也适合杂草的生长。因此在种植红薯叶的过程中也需常查看,发现任何杂草一律拔除,以减少土壤养分的消耗。同时如果发现土壤有板结现象,也需利用小锄等工具将土壤适当锄松,以利地下根系生长良好,保证地上部茎叶生长旺盛。

2.5.5 病虫害防治 阳台种植红薯叶只要方法适宜一般极少有病害,偶有虫害发生。主要有金龟子、地老虎、甘薯天蛾、卷叶虫、斜纹夜蛾等可进行人工捕捉。

3 阳台种植红薯叶的意义

3.1 满足城市家庭绿色、安全、优质蔬菜的需要

目前市场上提供的各类蔬菜基本上都是用化学肥料生产出来的,这类蔬菜口感差。在每年的温度、雨水适宜蔬菜生产地季节,往往也是各类虫害繁殖的高峰季节,因此大量上市的绿叶蔬菜往往含有各种超标量的农药残留,对现代人的身体健康造成极大地危害。为获取安全、优质蔬菜,有些城市居民会选择到农村的亲戚朋友种植的菜地去采摘新鲜的绿色蔬菜。当然要想长期享用这类蔬菜可以尝试在自家阳台种植红薯叶。

3.2 充分利用阳台、露台、楼顶等空间资源

城市家庭每家都有阳台,在寸土寸金的都市,这是一笔宝贵的空间资源。只要是有一定的面积、有阳光的照射这些阳台、露台、无覆瓦的平屋顶或缓坡屋顶(20°以内)以及其它空间都可以种植红薯叶。在享用优质、安全的绿色蔬菜同时,又节省了一笔生活开支,既丰富了生活,又美化了环境。

3.3 丰富业余生活,倡导绿色、健康的生活方式

现代的都市人紧张、忙碌,生活的压力很大。在工作之余,有许多人会选择泡茶馆、进KTV、打球、跳舞以及琴棋书画等休闲方式。然而也可以倡导一种亲近自然的生活方式。可以去踏青郊游、也可以在自家种花、种菜。自家种菜需要你去搬运泥土、收集有机肥、经常浇水、采摘食用,如果是夏日炎炎还要搭建荫棚。这些事情会消耗体力,当汗水挥洒时也是忘记烦恼、收获快乐的时光。因此家居阳台、屋顶种菜也是众多业余生活中值得去尝试的另一种新的绿色、健康的生活方式。