



源自大自然的馈赠

享受生活 选择丰美

绿丰果园

上海丰美果蔬专业合作社

地址：崇明县横沙乡贤贤南路 1068 号

电话：021- 56899531

手机：15026998996

联系人：陈先生

网址：www.fengmeish.com

经营范围：

“真”开心土地领养；林地鸡鸭鹅；特色农家乐；
各类绿色有机蔬菜、大米；田园风光游等等

坚持打造绿色原生态种植环境

“真”开心农田
诚邀你的加入



东方城乡报

三农实用周刊

面向郊区 / 服务农业 / 做农民的朋友

[热线答疑]

如何食用牛油果？

问：市场上看到的牛油果是什么植物的果实，如何食用才好？

答：牛油果的中文学名叫鳄梨，属樟科，鳄梨属常绿乔木，是木本油料树种之一。牛油果原产于墨西哥和中美洲，后在美国加利福尼亚州普遍种植。牛油果喜温暖湿润气候，喜光不耐寒，众多地中海国家如法国、意大利、以色列等都有种植。我国在广东、福建、台湾、云南及四川等地也有种植。

牛油果是一种营养价值很高的水果，含多种维生素、丰富的脂肪酸和蛋白质，钾、镁、钙等含量也高。营养价值与奶油相当，有“森林奶油”的美誉，因其叶酸含量较高而受到少女和孕妇们的特别推崇。

食用时将牛油果切成两半，去核，置于一容器内，滴上几滴橄榄油，然后碾碎，根据各人的喜好可与番茄沙司、蛋黄酱、芝麻酱、花生酱或柠檬汁、盐和胡椒等混合制成调味品。以此制作的牛油果色拉在欧美很受欢迎。而以牛油果、蜂蜜、酸奶、香蕉等调制成牛油果奶昔，或牛油果配巧克力布朗尼，均为不错的牛油果甜品。此外牛油果配山羊芝士，加入些芝麻和坚果碎粒，涂在吐司、比萨、三文鱼、三明治、面条、炒饭或寿司上，即成一道道美味佳肴。

反季豆角为何坐荚难？

问：反季豆角为何坐荚难？

答：反季节豆角坐荚难的原因如下：

定植密度要合理。豆角幼苗心叶刚展开时为最佳定植苗龄，豆角合理的行距通常小行 60 厘米，大行 80 厘米，架高 1.8—2 米，架越高行距就应越大，株距 45 厘米左右，通常为双株定植。

日夜温差要把关。豆角耐热性强，不耐冻，适宜的生长温度为 20—25℃。在豆角开花坐荚期应控制好白天温度和夜间温度及日夜温差，豆角开花期较适宜的生长温度白天不能超过 30℃，夜间不能超过 18℃。所以提示各豆角种植户把好放棚时间这一关，要随气温的提升而延后放棚时间，豆角开花坐荚期放棚的标准为棚温达到 17℃。

光照条件要适宜。适宜大棚种植的豆角品种对光照强度要求比较高，尤其是在开花坐荚期间，如果光线不足会引起豆角落花落荚。

泥土水分和养分要恰当。应该视当地泥土墒情，机动节制浇水时间和浇水量。豆角全部生长期最基本的应该浇“三水”：在定植时第一次浇水，一定要浇透，否则植株参差不齐；当蔓长到 0.6 米高的时候浇第二次水；豆角生产最关键的是浇豆不浇荚，在豆角的盛花期不适宜浇水，所以第三水应在初花期前浇，并联结浇水喷施促花保果剂，这样更利于豆角开花坐荚。坐荚后应再浇一次小水，增进豆角膨大伸长。

上海三农服务热线供稿

冬播马铃薯要科学配方施好基肥

读者杨女士致电上海三农服务热线，为了使马铃薯能高产、稳产、优质，在肥料的施用上要注意哪些要点？

针对此问题，热线专家表示，南方地区冬播马铃薯一般在每年 12 月下旬至次年元月上中旬播种，覆盖地膜栽培，选用的品种有早大白、种薯 1 号、种薯 5 号等。为了使马铃薯能做到高产、稳产、优质，在肥料的施用上要注意如下要点：

要明确马铃薯的需肥特点。一是生育期较短，生长进度快，吸收养分速度快；二是对肥料的需求量大，肥料投入多；三是对营养元素要求全面，对缺素反应敏感。因此，在肥料的施用上，要以有机肥为主，化肥为辅；施足基肥，早施追肥，多施钾肥。

要学会识别生理性病害。由病菌入侵引发的病害有晚疫病、青枯病、病毒病，但因冬（春）播时期气温较低，一般发病较轻，

但由于施肥不当引起的生理性病害却常有发生。如氮肥不足，马铃薯就会生育缓慢，叶色先褪淡后发灰，下部叶片枯萎，叶面积伸展受到抑制，薯块小，产量低。而氮素过多，叶片植株就会徒长，茎基软弱，容易感病或者倒伏。如磷肥不足，植株瘦弱，叶片略卷曲，薯块碳水化合物含量减少，易发生空心，薯块有锈色斑点，难以煮熟。如钾肥不足，植株茎秆矮化呈丛生状，有的弯曲，节间短，叶色先暗绿后呈铜色，有的叶缘焦枯，叶脉下陷，薯形变长成纺锤形，肉质灰黑。缺硼的植株，薯块退化，并有龟裂花纹。

要科学配方施足基肥。据农业科研部门测定，生产 500 公斤马铃薯，需从土壤中吸收氮 1.75~3.0 公斤，五氧化二磷 0.9~1.5 公

斤，氧化钾 3.95~6.0 公斤。要使马铃薯高产，必须坚持配方平衡施肥，其中基肥的施用量要占 60%~70%。在具体操作上，每亩应施腐熟的农家肥 2500 公斤，配施尿素 15~20 公斤，磷肥 25~40 公斤，硫酸钾 20~25 公斤，或施相应含量的复合肥。农家肥不足的每亩可施生物有机肥 100~150 公斤，根据苗情长势再追肥 2~3 次。在开花期可根外喷施 0.2% 的速乐硼溶液，后期可喷 1% 的硫酸钾和 0.2% ~0.3% 的磷酸二氢钾溶液。

上海三农服务热线供稿

上海三农服务热线供稿



南美白对虾冬棚养殖管理要点

寒潮阴雨天气,不利冬季大棚南美白对虾生长,冬棚养虾应注意以下几个管理技术要点。

一是抓紧铺盖塑料薄膜，以提升棚内虾池水温。不要使用旧塑料薄膜，采光性能差，容易破损，棚内保温效果差，不利冬棚虾正常生长。

二是土壤 pH 较高的虾池，不要使用生石灰清池消毒。养殖过程应减少泼洒石灰水，以免池水 pH 过高，当 pH 超过 9 时，对虾摄食量减少，体色变红，虾壳变软，免疫力降低容易诱发疾病感染。可使用 0.4 克~0.5 克/立方米生茶叶，煮沸浸泡后全池泼洒，视具体情况可连续泼洒 2 次~3 次；也可用 2 克~3 克/立方米腐殖酸全池泼洒，以降低池水 pH。低温阴雨天气应多泼洒绿水宝之类解毒剂，保持池水清爽，溶解氧充足，减少“倒藻”现象发生。

三是寒流低温期间，池水泼洒适量维生素 CAE、葡萄糖之类营养物质，对缓解对虾应激状况很有益处。在饲料中添加虾用多维、应激王、氨基酸等营养物质，可提高对虾免疫抗病力。低温阴雨天、对虾集中脱壳期应及时泼洒 1 克/立方米硬壳素，以利对虾应激性脱壳后补充钙、镁、磷微量营养元素，迅速恢复体质。

四是低温阴天期间，虾池易发生“倒藻”，水质变浑浊、溶氧降低，这时不能使用活菌制剂。应及时泼洒 1.2 克/立方米高效净水宝和 1.5 克/立方米绿水宝解毒剂，先解毒后养藻。待天气转好，水温升高后再补施一些速效肥水素、有益活菌制剂，促进新藻生长。

五是亚硝酸盐中毒。寒流低温天气虾池亚硝酸盐含量容易超标，造成对虾慢性中毒。当含量大于 0.3 毫克/升时，对虾反应迟钝，摄食量减少，容易在脱壳期患软壳症大批死于池底，增氧机下面，不易被发觉，又称偷死症。处理方法：停食，开机增氧，排水 30 厘米~40 厘米，泼洒 1 克/立方米枯草芽孢杆菌、硝化细菌，傍晚在池塘四周泼洒一些粒粒氧。2 天~3 天后再泼洒一次，亚硝酸盐可降到安全范围。全池泼洒 1.2 克/立方米硬壳素可减少软壳虾死亡，有条件的可结合中央排污。

六是养殖过程尽量不使用刺激性消毒药物泼洒水体，例如：温棚内不能使用二氧化氯，以防棚内气体难扩散，危害对虾安全。另外，对虾脱壳期、水质浑浊或阴天气压低时



不能泼洒消毒剂。

七是温棚养虾出现蓝藻时不宜泼洒络合铜或硫酸铜，以防蓝藻大量死亡分解产生有毒物质危害对虾，宜采用人工捞除。

八是对虾疾病要以防为主，定期在饲料中添加板蓝根、穿心莲、大黄粉和保肝中草药预防虾病发生。内服药物拌饵用鱼肝油、蜂蜜等做为黏合剂，提高治疗效果。

九是寒流低温阴雨天气不要使用拉网方式捕虾，以免破坏虾池底层土壤平衡，使底部沉积的有机碎屑、对虾粪便因搅动，重新溶解到池水中造成亚硝酸盐、硫化氢升高、水质浑浊，危害对虾安全。另外，温棚捕虾应小心操作，避免损伤对虾。

严鹏

黑白木耳搭配有妙用

木耳有黑白之分,白木耳就是银耳。分开来讲,无论白木耳还是黑木耳,都具有很好的食疗作用。那么黑白木耳搭配起来,又会有怎样的功效与作用呢？

黑木耳的功效与作用

黑木耳含有多钟药用价值，是一种珍贵的药材。如果每人每天食用 5—10 克黑木耳，它所具有的抗血小板聚集作用与每天服用小剂量阿司匹林的功效相当。同时，黑木耳中含有丰富的纤维素和一种特殊的植物胶原，这两种物质能够促进胃肠蠕动，促进肠道脂肪食物的排泄、减少食物中脂肪的吸收；另外，由于这两种物质能促进胃肠蠕动，防止便秘，有利于体内大便中有毒物质的及时清除和排出。所以，老年人特别是有便秘习惯的老年人，坚持食用黑木耳，常食木耳粥，对预防多种老年疾病、抗癌、防癌，延缓衰老都有良好的效果。

白木耳的功效与作用

白木耳又名银耳，既是名贵的营养滋补佳品，又是扶正强壮之补药。银耳含有丰富

的蛋白质、碳水化合物、脂肪、粗纤维、多种无机盐及维生素，其中所含 18 种氨基酸中有 7 种为人体必需氨基酸。银耳的药理有效成分是银耳多糖，主要有酸性多糖、中性杂多糖、酸性低聚糖等组成。银耳多糖有明显抗氧化作用，并具有增强人体细胞免疫和体液免疫的作用，还能对抗肿瘤患者因放化疗而引起的免疫功能降低，抑制肿瘤细胞的生长。银耳还有扩张冠状动脉、降低冠脉阻力、改善冠状动脉的微循环、增加心肌营养性血流量、降血脂、降低血液黏度和减少血栓形成等作用。

黑白木耳搭配有妙用

从食疗保健角度来看，黑木耳和白木耳都具有防止脂褐素形成的功效与作用，均属于益寿、抗衰的食品。同时，两种木耳中都含有多糖类物质，具有增强免疫力、抗病毒



的作用。但由于两者营养成分含量不同，食用后对人体产生的作用仍有差异。

白木耳中富含維生素 D，能防止钙的流失，对生长发育十分有益；所含磷确有健脑安神作用，适合中老年人食用。中医认为，白木耳有润肺生津、补养气血、滋肾益精等功效，适合呼吸系统较弱的人群。黑木耳中铁的含量是各种素食中最多的，常吃能养血驻颜，并可防治缺铁性贫血。此外，黑木耳中的胶质具有极强的吸附能力，可减少粉尘对肺的伤害；黑木耳内还有一种类核物质，可以降低血中的胆固醇水平，对冠心病、动脉硬化患者颇有益处。

王利敏