



源自大自然的馈赠

绿丰果园

享受生活 选择丰美

上海丰美果蔬专业合作社

地址：崇明县横沙乡育贤南路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】

秋葵的挑选方法

秋葵，最近几年才出现在人们的餐桌上的一种食物，营养物质丰富，有减肥、促生长、保护视力的功效。秋葵只有鲜嫩时，口感才是最佳，那么如何才能挑选到嫩的秋葵呢？

秋葵的挑选方法

1.看个头：个头越小的秋葵越嫩，太大的秋葵往往已经老了，纤维较多且里面的籽变硬发涩，口感不好，营养价值也不高。一般来说，以谢花后3~5天采摘的秋葵最为鲜嫩，长度约为5~10厘米。

2.看绒毛：秋葵的表面有一层细细的绒毛，这也是它鲜嫩的一个标志，如若每条脊上的绒毛都在就更好，说明没受什么挤压。

3.看颜色：鲜嫩的秋葵色彩匀称鲜亮，常见的是绿秋葵，以自然鲜绿色为好，带点嫩黄色的更嫩，是我们的首选。表面皱缩或褪色的，就不新鲜了，而颜色发暗发干则是老了。

4.看外形：新鲜的东西总是很饱满的，秋葵也一样，表面应平而无皱，没有斑点和伤痕。不要挑选果身出现黑色斑痕的，表示在运送过程受到伤害，品质受损，较易腐烂。也不要购选有虫蛀痕迹的秋葵，因为内部可能已腐烂。

5.看果柄：果柄的断面比较新鲜，说明这是刚刚摘下来的秋葵，果柄断面处已经发黑了，说明这个秋葵摘下来的时间比较久了，可能已经老化了。

6.用手捏：选秋葵的时候要用手指捏其软硬，感觉不发硬，有点韧度为好。较硬而坚固的表皮一般也是过老了的标志，里面的种子已经发硬涩口，且肉里纤维已过多，吃起来完全没了独特的香味和柔嫩的质感。

7.闻香味：新鲜的秋葵有一股自然的清香，就像下雨时你能闻到青草的香味一样。老的和不新鲜的秋葵都会缺乏香味。

8.指甲掐：判断蔬菜老嫩程度最绝的一招，就是用指甲在蔬菜表面轻轻划上一道，如果划痕处有汁水冒出来，那肯定就是非常新鲜的啦。如果划不动或没有汁水出来，就是老了。

秋葵老了还能吃吗

老秋葵用来凉拌或炒食都不好吃，但老秋葵其实也是可以吃的，只要找对吃法，老秋葵同样也是宝。

对于不是太老的秋葵，我们可以用来煲汤是非常不错的，比如秋葵土鸡汤等。不太老的秋葵还可以切成片晒干，用来泡茶喝或煲汤食用都不错。天冷的时候是买不到秋葵的，我们不妨买些老秋葵晒干保存，冬天同样也可以用秋葵泡茶或煲汤喝。

水果黄瓜越夏种植技术

品种选优，抗病高产

水果黄瓜由于供应的宾馆、饭店较多，所以对瓜条要求较严格。要选用抗热、抗病、瓜条细、短(不超过15厘米)，颜色黑绿的进口品种，这是取得优质高效的前提和基础。

土壤消毒，高温闷棚

结合施基肥，亩撒入敌克松2~2.5公斤，然后耕地。耕地后把温室所有通风口都关闭，闷棚10~15天，进行土壤消毒。

精量播种，护根育苗

由于水果黄瓜种子价格高，所以生产中要选用优质的营养基质穴盘进行育苗。播种前还可对种子进行杀菌处理，常用温汤浸种法，即将种子浸入55℃热水中(可按开水2:凉水1体积比进行勾兑)并不断搅拌，保持这个水温15分钟，之后可以使水温自然下降至常温，继续浸种4~6小时，捞出种子后沥干多余的水分，准备播种。也可以采用药剂浸种，常用的药剂有多菌灵(500倍液)、高锰酸钾等(1000倍液)等。用药剂消毒种子要严格掌握药剂的浓度和浸种时间，如用50%多菌灵500倍液，浸种时间不超过30分钟。药剂浸种过程中需要持续不断搅拌种子，药剂消毒后，要用清水反复冲洗干净。如果是包衣种子，则不用进行以上种子处理，直接播种，注意播种后育苗盘浇足水，出苗前保持覆土湿润，利于出苗。

精量播种时注意五点：一是种子要平放；二是覆土厚度1.5~2厘米，不能太薄，防止戴帽出土；三是播种时间为6月20日以后，错过当地玉米田喷洒灭草剂时间；四是天气炎热暴晒、棚室内温度超过35℃时，中午前后用遮阳网降温；五是育苗时注意预防苗期病害发生，培育壮苗。

高垄栽培，通风防雨

选择前茬为豆类、葱蒜类等土质肥沃地块，最好不与瓜类连作，如果倒不开茬口，则需要使用抗重茬剂。整地前一次性施足基肥，每亩施入充分腐熟的有机肥5000公斤以上，对于土壤板结的地块，可施入适量生物有机肥，改善土壤微生物状况。做高15厘米、宽70厘米的小高畦，铺黑色地膜，留80厘米作业道。每畦种2行，亩密度不超过2000棵，稀植以利通风透光，减少病害的发生。

整枝特殊，平衡生长

根据水果黄瓜以主蔓结瓜为主等特性，我们用特殊的整枝技术。主蔓6叶以下的侧蔓全部去除，6叶以上的侧蔓留3叶摘心，侧蔓长出的蔓也留1叶摘心处理，以提高早期产量和总产。待水果黄瓜满架后去掉顶尖，并去除下部病、老黄叶，个别内膛互相遮阴的密生叶也要打去。夏天由于温度高，雨季湿度大，高温闷热，整枝一定要跟上，以利田间通风透光，减少高温高湿引发的病害。

通风及时，防雨防病

水果黄瓜越夏栽培及时通风很关键，要做到无雨天全部放风口都打开，雨天及时闭严，防雨水进棚，引发病害。

浇水合理，施肥少勤

定植5~7天后，当心叶开始生长，地下部长出大量新根时，浇一次缓苗水，促进根系生长，之后到根瓜坐住前一般不浇水，进行中耕蹲苗，促使根系下扎，当根瓜开始膨大后，应结束蹲苗，及时浇膨果水。水果黄瓜根系浅，结瓜盛期要加强肥水管理，保持土壤湿润，切忌大水漫灌，要小水勤浇。浇水要在摘瓜前进行，中午不能浇水。施肥要少施勤施，在蹲苗结束时结合浇水追一次肥，以后每浇1~2次水追一次肥，追肥应掌握少量多次，每次每亩



施复合肥10~15公斤，后期还可叶面喷肥，促进黄瓜生长。

病虫害防治，预防为主

水果黄瓜定植后要注意预防病害，此时正值高温多雨季节，温室通风不好，定植苗容易受到伤害，抗病性差。后期昼夜温差加大，水果黄瓜由于枝繁叶茂，若通风不好，极易造成霜霉病的发生，所以每隔7~10天喷72%杜邦克露800倍液、25%甲霜灵锰锌等药剂防止病害发生。

对于虫害预防，在棚室门口、放风口处加设防虫网，进行物理隔离；利用蚜虫、白粉虱、斑潜蝇对黄色有强烈趋性的特点，在棚室中悬挂黄色粘虫板，达到防治害虫的目的。必要时采取药剂防治，斑潜蝇用2%阿维菌素3000~4000倍液；白粉虱可用10%扑虱灵1000倍液；蚜虫可用10%吡虫啉1500倍液喷雾防治。防治虫害喷药10~15天1次，一般选晴朗无风的天气进行，气温高时，药剂浓度要适当降低。防治病虫害，不能多次使用1种农药，应多种药剂交替使用，防止产生抗药性，降低农药使用效果。

依柯

番茄为什么这样红？

番茄，也就是我们家家户户都吃的大个西红柿，无论什么时候都是那么红，这是因为一种天然色素在发挥作用——番茄红素，它可是西红柿里的宝贝。

番茄红素是清除自由基的利器。自由基专门以人体细胞的电子为食，破坏细胞的正常功能，从而引发人体出现各种变化，包括正常的衰老，也包括患上癌症、心血管疾病等。这些自由基除了我们人体正常代谢产生以外，抽

烟喝酒，一些药物等都会产生额外的自由基，对人体造成危害。这时候，番茄红素等这类清除自由基的物质就显得十分重要。

番茄红素是脂溶性的物质，如果跟含有脂肪的肉类一起烹饪，则有利于番茄红素的摄取，比如我们熟悉的西红柿炖牛腩。但是加热的时候，也会破坏水溶性的维生素C，因此，生吃还是熟吃，还是要因人而异。

摘自《食用农产品消费健康科学面对面》



夏季为什么要吃苦味食物

夏季天气炎热，骄阳似火，按中医的说法就是夏季的时候天上的阳气晒下来，而地上的热气又往上涌，天上与地上的气相互交合，因此夏季是个万物生长，心火旺盛的季节，夏季的时候人们容易中暑，上火，多汗，因此就有了一句俗语叫做“夏季要吃苦”。

那么夏季为什么要吃苦呢？

在中医看来，世间万物都遵循着阴阳平衡，那么人体自然也是这样的，可是人们对于自己摄入的食物并不会考虑到平衡，多是会根据自己在饮食上的喜好来做出选择，而这样一般会造成人体内阴多阳少，而苦味食物在阴阳中对应的就是阴，因此人们就要的吃点苦味食物，而夏季更是要吃苦，因为夏季人体的脾胃功能一般都比较差，容易食欲不振，而苦味食物能够帮助健脾养胃，促进食欲。

中医认为苦味对应的是人体的心脏，夏季心火旺盛，吃些苦味食物能够降心火，并且苦味食物算阴，可以调节夏季的阳热。而现代的研究发现，苦味食物一般都有着预防暑热，促进食欲，缓解疲劳，助消化的功效，所以夏季是

一个特别适宜吃苦味食物的季节。

说到夏季的苦味食物，首推的肯定就是苦瓜了，苦瓜正是夏季的节令食物，并且苦瓜有着清热解暑，清心降火，清热解毒，促进食欲助消化等等的功效。苦瓜还有一个特点就是在搭配其他的食物一起烹饪的时候，并不会把自己的苦味传递到其他食物上，所以有很多人不吃苦瓜，却会吃与苦瓜一起烹饪的其他食物，因为这点，苦瓜也被叫做“君子菜”。

苦瓜中的营养丰富，含有丰富的氨基酸，包含有瓜氨酸，苯丙氨酸，β-丙氨酸，α-氨基丁酸，谷氨酸，丙氨酸等等，并且苦瓜中还含有苦瓜甙，半乳糖醛酸，丰富的维生素以及多种微量元素。

在中医看来，苦瓜味苦，生食则性寒，熟食则性温，所以如果要当成苦味食物来吃的最好方法就是凉拌，凉拌则会保留苦瓜中丰富的维生素，有着清暑解热的功效，而把苦瓜炒食的话，首先苦瓜中的维生素有很多会被破坏，其次炒食苦瓜肯定要用油，苦瓜会吸油，这样会造成人体摄入油脂，从而清凉降火的功效会降



低，因此如果要清凉降火的话，苦瓜最好凉拌，但是凉拌的苦瓜性寒，肠胃不好，寒性体质的人不宜食用凉拌的苦瓜，最好还是食用炒食过后的苦瓜。

除了苦瓜是苦味食物之外，芹菜，莴苣，莲子，苦丁茶，苦菜等等食物也都属于苦味食物，虽然建议夏季要吃苦，但是古医书中也有写到：饮食有节，谨和五味。也就是说不能只吃一种食物，要搭配好食用，并且要有节制的食用各种食物，所以夏季虽然要吃苦，但是要有节制的吃苦，适当的吃苦有益身体。

依柯