

产地 海南；徐闻无公害蔬菜 佛手瓜 隼人瓜、安南瓜、寿瓜

产品名称	产地 海南；徐闻无公害蔬菜 佛手瓜 隼人瓜、安南瓜、寿瓜
公司名称	营山县昊鑫农业开发有限责任公司
价格	3.00/千克
规格参数	品种:佛手瓜 重量:200--500 (g/个) 病虫害:无
公司地址	凉风乡青龙村
联系电话	13618080923

产品详情

佛手瓜（学名：sechium edule），又名隼人瓜、安南瓜、寿瓜等，是一种葫芦科佛手瓜属植物，原产于墨西哥、中美洲和西印度群岛，1915年传入中国，在中国江南一带都有种植，以云南、浙江、福建、广东、台湾多。佛手瓜清脆，含有丰富营养。每千克鲜瓜中含蛋白质5克、脂肪1克、纤维素30克、碳水化合物77克，还含有维生素c220毫克，核黄素0.1毫克，含钙500毫克、磷320毫克、铁40毫克。佛手瓜既可做菜，又能当水果生吃。加上瓜形如两掌合十，有佛教祝福之意，深受人们喜爱。形态特征

育苗

佛手瓜在温带地区只能作一年生栽培、须整瓜播种育苗。在南方佛手瓜入窖贮藏，翌年清明前后自然出苗，而后选择苗好的种瓜直接播种。北方为培育大壮苗，提高幼苗的抗性，需及早适时进行室内催芽。催芽时间于翌年1月下旬将种瓜取出，用塑料袋逐个包好，移到暖室或热炕上催芽，温度15~20。催芽温度不宜太高，温度过高出芽快，但芽细不健壮。适当降低催芽温度，芽粗短健壮。半月左右种瓜顶端开裂，生出幼根，当种瓜发出幼芽时进行育苗。数量小用大营养袋或花盆放在暖室培育，数量大用简易保护地培育。营养土用通气性能好的砂质土与菜园土对半混合配制，种瓜发芽端朝上，柄朝下，覆土4~6cm、土壤湿度为手握成团，落地即散为准。不要有积水。育苗期瓜蔓幼芽留2~3枝为宜，多而弱的芽要及时摘掉。对生长过旺的瓜蔓留4~5叶摘心，控制徒长，促其发侧芽。育苗期间要保持20~25，并还要注意保持较好的通风光照条件。

佛手瓜整瓜播种，需种瓜量较多，成本偏高。为减少种瓜用量，扩大繁殖系数，山东省农科院蔬菜研究所采用茎切段扦插育苗获得成功。具体方法是：将种瓜提前育苗，培育出用于切段扦插的健壮秧蔓。在有温室的地方，可于11~12月育苗，延长育苗期可使幼苗多发枝、发壮枝。于3月上、中旬将幼苗秧蔓剪断，每一切段含2~3个节。将切段茎部置于500ppm的萘乙酸溶液中浸泡5~10分钟，取出插于育苗营养土或蛭石、珍珠岩、过筛炉渣等轻质基质内，保温保湿促其生根。据试验，采用此法扦插成活率达80%以上

定植

佛手瓜断霜后即可定植。大棚栽培可于3月上、中旬定植，露地栽植以于4月中旬为宜。定植时，穴要大而深，约1m见方，1m深。将挖出的土再填入穴内1/3，每穴施腐熟优质圈肥200~250kg，并与穴土充分混合均匀，上再铺盖20cm的土壤，用脚踩实。定植时将育苗花盆或塑料袋取下，带土入穴，土地与地平面齐，然后埋土。定植后浇水，促其缓苗。定植密度，若采用种瓜育苗，大苗定植，每667平方米可栽20~30棵。用切段扦插的小苗栽培，密度可适当加大，行距3m~4m，株距2m，每667平方米80~120株。

搭架引蔓与整枝

佛手瓜的繁殖力和攀援力都较强，生长迅速，叶蔓茂密，相互遮阴，任其生长易发生枯萎和落花落果现象。因此当瓜蔓长到40cm左右时就要因地制宜就地取材，利用竹杆绳索等物让佛手瓜的卷须勾卷引其叶蔓攀架、上树、爬墙。佛手瓜侧枝分生能力强，每一个叶腋处可萌发一个侧芽。定植后至植株旺盛生长阶段，地上茎伸长较慢，茎基部的侧枝分生较快，易成丛生状，影响茎蔓延长和上架。故前期要及时抹除茎基部的侧芽，每株只保留2~3个子蔓。上架后，不再打侧枝，任其生长，但应注意调整茎蔓伸展方向，使其分布均匀，通风透光。

水肥管理

定植后1个月内主要做好幼苗的覆盖增温，促进生长发育。此期间不追肥，只浇小水。

根系迅速发育期，要多中耕松土，促进根系发育，为秋后植株的旺盛生长奠定基础。越夏期勤浇水，保持土壤湿润，增加空气湿度，使佛手瓜安全越夏。

进入秋季，植株地上部分生长明显加快进入旺盛生长期，要肥水猛攻，以使植株地上部分迅速生长发育，多发侧枝，为多开花多结果奠定物质基础。

盛花盛果期，日蒸腾量大，需要充分的水肥，水份以保持土壤湿润为宜，可采用叶面喷施氮、磷肥2~3次，或施腐熟的人畜肥。

主要用途

食用部分

果实、嫩茎叶、卷须、地下块根均可做菜肴，是名符其实的无公害蔬菜。庞大茎蔓可作饲料；瓜蔓可作为强纤维的来源，用来加工绳。果实含锌较高，对儿童的智力发育、男女不育症、尤其男性性功能衰退疗效明显，可缓解老年人视力衰退。生长20d的嫩瓜含钙比黄瓜、冬瓜和西葫芦高2倍多，含铁是南瓜的4倍、黄瓜的12倍，以白色或奶油色品种品质佳。果型优美，适合庭园种植，可供观赏和遮荫绿化。[4]

食用方法

佛手瓜的食用方法很多，鲜瓜可切片、切丝，作荤炒、素炒、凉拌，做汤、涮火锅、优质饺子馅等。还可加工成腌制品或做罐头。在国外，佛手瓜以蒸制、烘烤、油炸、嫩煎等方法食用。除果实外，根茎也可以食用，方法和风味与土豆相似，含维生素a、c较多。嫩叶和新梢也可作为蔬菜食用。

佛手瓜食用时好选择幼果以果肩部位光泽及果皮表面纵沟较浅者，果皮鲜绿色、细嫩、未硬化为佳。佛手瓜的上市期为秋末，很耐贮藏，常温下可由10月一直放到翌年3月—4月，风味基本不变。烹饪菜单

凉拌佛手瓜

主料：佛手瓜300克 辅料：柿子椒30克，青椒20克

调料：酱油10克，白砂糖15克，味精2克

特色：味道鲜美，口感脆嫩，颜色鲜艳。

做法：

- 1.佛手瓜洗净切丝；
- 2.红椒、青椒洗净去蒂、籽，切丝，将佛手瓜丝和辣椒丝放入沸水中焯烫一下，捞起备用；
- 3.在容器中放入酱油、白糖、味精与佛手瓜丝和辣椒丝搅拌均匀，盛盘即可。[5]

清炒佛手瓜

食材：佛手瓜、胡萝卜、黄甜椒、葱

调料：盐、糖、植物油、蘑菇精

- 1、佛手瓜、胡萝卜、黄甜椒切片，葱切成葱花；
- 2、油烧成八分热时放入切好的食材一起大火快速翻炒；
- 3、转为中火放适量糖和盐翻几下后转小火放点蘑菇精装盘即可。

佛手瓜口味依旧鲜嫩清甜可口，很适合在炎热的夏天食用。[5]

佛手瓜煲鸡脚

材料：佛手瓜100克、红枣10克、鸡脚200克、生姜10克。清水500克、盐20克、味精10克、白糖5克、胡椒粉少许。

- 1.佛手瓜去籽切块，生姜切片，鸡腿砍去爪尖，红枣洗净。
- 2.瓦煲注入清水，放入鸡腿、红枣用小火煲40分钟。
- 3.再调入盐、味精、白糖、胡椒粉、佛手瓜同煲20分钟即成。[6]

佛手瓜炒酱肉丁

原材料：猪五花肉、佛手瓜、甜椒、大葱、玉米

调料：料酒、老抽、白糖、豆粉、盐、鸡精、食用油、生姜 制作步骤：
翻炒的时候别忘了加适量的鸡精和盐。 [6]佛手瓜炒鹤鹑松

主料：佛手瓜1斤（约500克），鹤鹑4只，蒜蓉1茶匙。

配料：芡味料：盐、糖、生抽各1/4茶匙，蚝油1汤匙，上汤1/2杯，生粉1茶匙。

- 1、佛手瓜去皮切件，用水煮约两分钟，沥干水。
- 2、鹤鹑去皮及骨，将肉切碎。
- 3、烧热1汤匙油，爆香蒜蓉，加入碎鹤鹑肉炒熟，将佛手瓜加入，炒匀后放入芡汁，煮滚至稠，试味后即可上碟。

备注：

- 1、佛手瓜能治消化不良，更含丰富维他命c、有机酸。细嫩的佛手瓜皮青、软滑、筋少，宜切片炒熟吃；较大的，则多宜煲汤。
- 2、可用碎猪肉替代鹤鹑烹制此菜。 [6]

佛手三丝

主料：佛手瓜（500克） 辅料：泡椒（100克） 荷兰豆（100克）

调料：盐（4克） 香油（10克）

1. 将佛手瓜洗净切成细丝；
2. 泡辣椒去籽切丝；
3. 荷兰豆切细丝；
4. 将佛手丝、荷兰豆丝、泡椒丝下入开水锅内焯一下，捞出过凉控水，加精盐拌匀，淋入香油即可

"产地直销 海南；徐闻无公害蔬菜 佛手瓜 隼人瓜、安南瓜、寿瓜"的重量为200--500（g/个），病虫害是无，安全性为无公害蔬菜，品种是佛手瓜，产地/厂家为徐闻/南夏，农药残留量是00.1（%）