

时令蔬菜莴笋| 湖北荆州

产品名称	时令蔬菜莴笋 湖北荆州
公司名称	荆州市潇潇工贸有限公司
价格	.00/个
规格参数	产地/厂家:湖北荆州 品种:莴笋 等级:1
公司地址	中国 湖北 荆州市 玉桥开发区跃进8组
联系电话	86 0716 8190268 13972152670

产品详情

产地/厂家	湖北荆州	品种	莴笋
等级	1	安全性	放心菜
重量	200-700 (g/个)	完整块茎	99 (%)
杂质	1 (%)	有机磷农药	0 (mg/kg)

编辑本段形态特征

茎的样子一圈一圈，像笋。直根系，移植后发生多数侧根，浅而密集，主要分布在20-30cm土层中。

莴笋

茎短缩。叶互生，披针形或长卵圆形等，颜色有浅绿、绿、深绿或紫红，叶面平展或有皱褶，全缘或有缺刻。短缩茎随植株生长逐渐伸长和加粗，茎端分化花芽后，在花茎伸长的同时茎加粗生长，形成棒状肉质嫩茎。肉色淡绿、翠绿或黄绿色。圆锥形头状花序，花浅黄色，每一花序有花20朵左右，自花授粉，有时也会发生异花授粉。瘦果，黑褐或银白色，附有冠毛。

类型品种

根据莴笋叶片形状可分为尖叶和圆叶两个类型，各类型中依茎的色泽又有白笋、青笋和紫皮笋之分。

莴笋尖叶莴笋

叶片披针形，先端尖，叶簇较小，节间较稀，叶面平滑或略有皱缩，色绿或紫。肉质茎棒状，下粗上细。较晚熟，苗期较耐热，可作秋季或越冬栽培。主要品种有：柳叶莴笋，北京紫叶莴笋，陕西尖叶白笋

，成都尖叶子，重庆万年桩，上海尖叶，南京白皮香早种等。

圆叶莴笋

叶片长倒卵形，顶部稍圆，叶面皱缩较多，叶簇较大，节间密，茎粗大（中、下部较粗、两端渐细），成熟期早，耐寒性较强，不耐热，多作越冬春莴笋栽培。

莴笋

主要品种有：北京鲫鱼笋，成都挂丝红、二白皮、二青皮，济南白莴笋，陕西圆叶白笋，上海小圆叶、大圆叶，南亦紫皮香，湖北孝感莴笋，湖南锣锤莴笋等。

生长周期

整个生育过程包括种子发芽期、幼苗期、莲座期、肉质茎形成期和开花结实期。

莴笋

（1）发芽期：播种至真叶显露，需8-10天。温度、光照对种子发芽的影响同叶用莴苣。（2）幼苗期：真叶显露至第一叶序5或8枚叶片一部展开，俗称“团棵”。直播需17-27天；育苗需30多天，生长适温12-20℃，能耐-5~-6℃低温。（3）莲座期：“团棵”至第三叶序全部展开，心叶与外叶齐平，需20-30天，叶面积迅速扩大，嫩茎开始伸长和加粗。（4）肉质茎形成期：茎迅速膨大，叶面积迅速扩大，需30天左右。生长适温白天18-22℃，夜间12-15℃，零度以下受冻。此期苗端分化花芽，花茎开始伸长和加粗，成为肉质茎的一部分。（5）开花结实期：抽薹至瘦果成熟，生育温度与莴苣的相同。p莴笋属高温感应型，花芽分化受日平均温度的影响大。日平均气温在23℃以上，花芽分化迅速。还有人认为花芽分化与5000℃以上的积温有关。对高温敏感程度不同的品种，在不同时期播种时，花芽分化需要的积温不同。茎较粗大的植株对高温的感应性比茎较细小的植株强。长日照促进抽薹开花，在24小时日照下，不论15℃或30℃都能提早抽薹开花。高温长日比低温长日更有利于抽薹开花。

相关食谱

莴笋肉质细嫩，生吃热炒均相宜。常吃莴笋可增强胃液和消化液的分泌，增进胆汁的分泌。莴笋中的

莴笋

钾是钠的27倍，有利于促进排尿，维持水平衡，对高血压和心脏病患者有很大的裨益。莴笋中所含的氟元素，可参与牙釉质和牙本质的形成，参与骨骼的生长。莴笋中的含碘量高，这对人的基础代谢和体格发育，会产生有利影响。莴笋叶的营养远远高于莴笋茎，叶比其茎所含胡萝卜素高出72倍多，维生素b1是2倍，维生素b2是5倍，维生素c4是3倍，因此莴笋叶丢弃不吃，实在是太可惜了。此外，秋季爱患咳嗽的人，多吃莴笋叶还可平咳

(1)酸甜莴笋的做法【所属菜系】法国名菜【特点】

颜色美观、甜酸脆嫩、清香爽口。【原料】嫩莴笋500克，鲜西红柿2个，青蒜25克，柠檬汁（或鲜橙汁）75克，砂糖30克，凉开水50毫升。精盐少许。【制作过程】1、

莴笋去叶、削皮、去根，切丁后用开水氽一下；鲜西红柿去皮，切块；青蒜切末。2、将柠檬汁、砂糖、凉开水、精盐放入大瓷碗内搅匀，调好口味，再放莴切身丁、西红柿块、青蒜末拌匀，入冰箱贮存，随吃随取。(2)菠萝莴笋【原料】

莴笋500克，菠萝（罐装）200克，白糖100克，白醋5克。精盐、味精、清水各适量。【制作过程】1、莴笋去皮、叶、根、洗净后，切成梳子背块，用开水烫熟，控干，再放精盐稍淹片刻，入凉开水

莴笋

中漂洗一次，沥净水分，盛入盘内。2、菠萝切成小丁盛碗内，放入糖水（白糖预先用少许凉开水化开）、白醋、味精拌匀，置冰箱内镇凉后，浇在莴笋块上，即成。(3)莴笋炒肉

猪肉200克、莴笋一根去皮、生姜、大蒜少量、辣椒3、4个。辣椒切块，姜、蒜切片。将莴笋切菱形片再这样翻过来切一遍。接下来切肉。将肉的肥瘦两部分分开，瘦肉切片。肥肉也切薄片。

所有材料都配齐了，开始炒。先将锅里放入底油烧热，关小火倒入肥肉炼油。等肥肉变成半透明后，开大火倒入姜片、蒜片爆香，之后再把瘦肉倒入翻炒。待瘦肉变色即可倒入莴笋片和辣椒，翻炒一分钟左右，加入一小匙精盐，兜匀，再撒入少量料酒、酱油（老抽），在翻炒三分钟，出锅前加入鸡精或味素，再淋点香油。喜欢吃辣的还可以在炒时加入干辣椒粉(4)清炒莴笋丝 特点:清淡爽口. 材料:

莴笋

莴笋1棵 大葱1小段 大蒜2粒 油1匙 盐适量 高汤1匙 鸡精1小匙 做法: 1.莴笋削皮后切丝,大葱切成葱花 2.锅里油烧热后下葱花爆香,然后倒入莴笋丝,翻炒片刻后放盐,再炒匀后依次淋上高汤、放入蒜泥。

3.最后放鸡精快炒几下出锅。(5)清炒莴笋

用料：莴笋250克，鸡蛋2个，水发木耳250克，花生油、精盐、味精各适量。

做法：（1）将莴笋去皮、去叶洗净切成寸丝，鸡蛋打入碗内调成蛋汁，木耳洗净切成细丝。（2）炒锅上火注入花生油烧热，倒入蛋液炒成松散蛋块，放入木耳、莴笋丝、精盐炒熟。离火加入少许味精均匀即可。注意，不要炒的时间过长，否则就不脆爽了。

形态特征

茎的样子一圈一圈，像笋。直根系，移植后发生多数侧根，浅而密集，主要分布在20-30cm土层中。

莴笋

茎短缩。叶互生，披针形或长卵圆形等，颜色有浅绿、绿、深绿或紫红，叶面平展或有皱褶，全缘或有缺刻。短缩茎随植株生长逐渐伸长和加粗，茎端分化花芽后，在花茎伸长的同时茎加粗生长，形成棒状肉质嫩茎。肉色淡绿、翠绿或黄绿色。圆锥形头状花序，花浅黄色，每一花序有花20朵左右，自花授粉，有时也会发生异花授粉。瘦果，黑褐或银白色，附有冠毛。

类型品种

根据莴笋叶片形状可分为尖叶和圆叶两个类型，各类型中依茎的色泽又有白笋、青笋和紫皮笋之分。

莴笋尖叶莴笋

叶片披针形，先端尖，叶簇较小，节间较稀，叶面平滑或略有皱缩，色绿或紫。肉质茎棒状，下粗上细。较晚熟，苗期较耐热，可作秋季或越冬栽培。

主要品种有：柳叶莴笋，北京紫叶莴笋，陕西尖叶白笋，成都尖叶子，重庆万年桩，上海尖叶，南京白

皮香早种等。

圆叶莴笋

叶片长倒卵形，顶部稍圆，叶面皱缩较多，叶簇较大，节间密，茎粗大（中、下部较粗、两端渐细），成熟期早，耐寒性较强，不耐热，多作越冬春莴笋栽培。

莴笋

主要品种有：北京鲫鱼笋，成都挂丝红、二白皮、二青皮，济南白莴笋，陕西圆叶白笋，上海小圆叶、大圆叶，南亦紫皮香，湖北孝感莴笋，湖南锣锤莴笋等。

生长周期

整个生育过程包括种子发芽期、幼苗期、莲座期、肉质茎形成期和开花结实期。

莴笋

（1）发芽期：播种至真叶显露，需8-10天。温度、光照对种子发芽的影响同叶用莴苣。

（2）幼苗期：真叶显露至第一叶序5或8枚叶片一部展开，俗称“团棵”。直播需17-27天；育苗需30多天，生长适温12-20℃，可耐-5~-6℃低温。

（3）莲座期：“团棵”至第三叶序全部展开，心叶与外叶齐平，需20-30天，叶面积迅速扩大，嫩茎开始伸长和加粗。

（4）肉质茎形成期：茎迅速膨大，叶面积迅速扩大，需30天左右。生长适温白天18-22℃，夜间12-15℃，零度以下受冻。此期苗端分化花芽，花茎开始伸长和加粗，成为肉质茎的一部分。

（5）开花结实期：抽薹至瘦果成熟，生育温度与莴苣的相同。p莴笋属高温感应型，花芽分化受日平均温度的影响大。日平均气温在23℃以上，花芽分化迅速。还有人认为花芽分化与5℃以上的积温有关。对高温敏感程度不同的品种，在不同时期播种时，花芽分化需要的积温不同。茎较粗大的植株对高温的感应性比茎较细小的植株强。长日照促进抽薹开花，在24小时日照下，不论15℃或35℃都能提早抽薹开花。高温长日比低温长日更有利于抽薹开花。

相关食谱

莴笋肉质细嫩，生吃热炒均相宜。常吃莴笋可增强胃液和消化液的分泌，增进胆汁的分泌。莴笋中的

莴笋

钾是钠的27倍，有利于促进排尿，维持水平衡，对高血压和心脏病患者有很大的裨益。莴笋中所含的氟元素，可参与牙釉质和牙本质的形成，参与骨骼的生长。莴笋中的含碘量高，这对人体的基础代谢和体格发育，会产生有利影响。莴笋叶的营养远远高于莴笋茎，叶比其茎所含胡萝卜素高出72倍多，维生素b1是2倍，维生素b2是5倍，维生素c4是3倍，因此莴笋叶丢弃不吃，实在是太可惜了。此外，秋季爱患咳

嗽的人，多吃莴笋叶还可平咳

(1)酸甜莴笋的做法

【所属菜系】 法国名菜

【特点】 颜色美观、甜酸脆嫩、清香爽口。

【原料】 嫩莴笋500克，鲜西红柿2个，青蒜25克，柠檬汁（或鲜橙汁）75克，砂糖30克，凉开水50毫升。精盐少许。

【制作过程】

- 1、 莴笋去叶、削皮、去根，切丁后用开水氽一下；鲜西红柿去皮，切块；青蒜切末。
- 2、 将柠檬汁、砂糖、凉开水、精盐放入大瓷碗内搅匀，调好口味，再放莴切身丁、西红柿块、青蒜末拌匀，入冰箱贮存，随吃随取。

(2)菠萝莴笋

【原料】

莴笋500克，菠萝（罐装）200克，白糖100克，白醋5克。精盐、味精、清水各适量。

【制作过程】

- 1、 莴笋去皮、叶、根、洗净后，切成梳子背块，用开水烫熟，控干，再放精盐稍淹片刻，入凉开水

莴笋

中漂洗一次，沥净水分，盛入盘内。

- 2、 菠萝切成小丁盛碗内，放入糖水（白糖预先用少许凉开水化开）、白醋、味精拌匀，置冰箱内镇凉后，浇在莴笋块上，即成。

(3)莴笋炒肉

猪肉200克、莴笋一根去皮、生姜、大蒜少量、辣椒3、4个。

辣椒切块，姜、蒜切片。

将莴笋切菱形片

再这样翻过来切一遍。

接下来切肉。将肉的肥瘦两部分分开，瘦肉切片。

肥肉也切薄片。

所有材料都配齐了，开始炒。

先将锅里放入底油烧热，关小火倒入肥肉炼油。等肥肉变成半透明后，开大火倒入姜片、蒜片爆香，之后再把瘦肉倒入翻炒。

待瘦肉变色即可倒入莴笋片和辣椒，翻炒一分钟左右，加入一小匙精盐，兜匀，再撒入少量料酒、酱油（老抽），在翻炒三分钟，出锅前加入鸡精或味素，再淋点香油。

喜欢吃辣的还可以在炒时加入干辣椒粉

(4)清炒莴笋丝

特点:清淡爽口.

材料:

莴笋

莴笋1棵

大葱1小段

大蒜2粒

油1匙

盐适量

高汤1匙

鸡精1小匙

做法:

1.莴笋削皮后切丝,大葱切成葱花

2.锅里油烧热后下葱花爆香，然后倒入莴笋丝，翻炒片刻后放盐，再炒匀后依次淋上高汤、放入蒜泥。

3.最后放鸡精快炒几下出锅。

(5)清炒莴笋

用料：莴笋250克，鸡蛋2个，水发木耳250克，花生油、精盐、味精各适量。

做法：（1）将莴笋去皮、去叶洗净切成寸丝，鸡蛋打入碗内调成蛋汁，木耳洗净切成细丝。

（2）炒锅上火注入花生油烧热，倒入蛋液炒成松散蛋块，放入木耳、莴笋丝、精盐炒熟。离火加入少许味精均匀即可。

注意，不要炒的时间过长，否则就不脆爽了。