



码上看报



码上订报

# 外形似螺旋状的宝塔，这样的蔬菜你见过吗？

现在，很多城市的小年轻喜欢养多肉植物，觉得多肉胖乎乎的惹人爱，本期专题要给大家介绍一种特别的菜花，它和多肉一样可爱，关键它口感还特别好，能够生吃。

这种像多肉植物的菜花，长得像螺旋状的宝塔，所以被称为宝塔菜花，由于它鲜亮的颜色和特殊的结构，非常适合做沙拉，所以在欧洲，被称为“生命蔬菜”。

宝塔菜花营养很丰富，

维生素C的含量是芹菜的15倍。除此之外，还含有类黄酮物质，这种物质能清理血管，帮助降低胆固醇，预防心脑血管疾病。

宝塔菜花适合生长温度为20-28℃，结球的温度以18-22℃为宜，它喜温喜水，适宜于北方秋季栽培和南方冬季栽培。南方常见的是9-11月播种，30天苗龄，每亩定植2500株，春节前后收获，保护地、露地均可种植。



## 这个菜怎么长得像朵花？

近日，山东临沂一女子在某社交平台上晒出的一段视频，引发了网友热议。视频中，女子接过好心邻居送的蔬菜箱子，本以为晚饭有着落的她，不料打开箱子后瞬间吓得不敢吃，这一幕同样也是看呆了不少网友。

山东女子收到邻居送来的蔬菜，打开一看头皮发麻。网友：头一次见。

这种蔬菜，由一个个花球组成，花球呈螺旋状旋转，像极了一个个陀螺。为了搞清这是什么蔬菜，女子特意将视频上传到网络，经过网友的一番介绍，女子才得知这种蔬菜营养价值很好。

原来，这种蔬菜的本名叫作宝塔菜花，是花菜的一个新品种。虽然它和西兰花十分相似，但其奇特之处在于它黄绿色的花球是由许多花蕾生成的多个小“宝塔”组成，一层叠一层，整个花球犹如一座“组合宝塔”，格外好看。



资料图片

同时，因为超高的颜值，宝塔菜花还可用作装饰菜，用刀切开摆在餐盘上高贵典雅，为餐桌增加档次，放上20天也不会坏。

宝塔菜花富含蛋白质、脂肪、糖、多种维生素和钙磷铁矿物质，尤其维生素C的含量特别高，在欧美地区被称为“生命蔬菜”。每100克宝塔菜花的维生素C含量是大白菜的4倍，蕃茄的8倍，芹菜的15倍，苹果的20倍。

宝塔菜花供食用的花球和嫩茎口感脆嫩，略带甜味，粗纤维含量少，质嫩适口，味道清淡，容易消化，尤其适合老人、孩子、病人食用。因此，宝塔菜花深受消费者的喜爱。

食用方法：宝塔菜花的主要做法是焯水后，做成沙拉，加入培根、沙拉酱等，注意焯水的时间要短，太过软烂就失去了清脆的口感。

## 这种蔬菜，价格高吗？

近日，记者向蔬菜专家、武汉农业技术推广中心副主任朱林耀求证，朱林耀介绍，武汉市江夏区已经少量种植这种菜。宝塔菜花起源于地中海地区，实际是一种花椰菜。1991年，我国从国外引进宝塔菜花，经人工选育后，通过调节植物的呈色色素，使它的颜色演化出黄绿、翠绿、金黄、紫罗兰等色。

以前，宝塔菜花的售价每斤

50元左右，由于它一个的重量就高达一斤，甚至两斤，所以一棵宝塔菜花就卖50元。因其昂贵的价格和怪异的外形，宝塔菜花的主要消费人群是中高端消费者，普通人对它的接受度并不高。

由于宝塔菜花耐寒性好，抗病能力强、价格高、收益好。近几年，宝塔菜花的种植面积不断扩大，不少农民因种植宝塔菜花

发了家。目前，国内市场上，宝塔菜花也不再稀罕，逐渐走进寻常百姓家，价格也亲民了许多，一斤在5-10元不等，价格相对稳定。

相比于普通白花菜，宝塔菜菜售价高出许多，但相应的是——它的育苗期更长，种植成本较高。宝塔菜菜在种植过程中，土壤调配、技术栽培、日常养护等方面均非常严格。

宝塔菜花对环境条件的要求和普通白菜花相似，只是生育期长，从播种至采收130天左右。适宜生长温度为20-28℃，结球的温度以18-22℃为宜，它喜温喜水，适宜于北方秋季栽培和南方冬季栽培。南方常见的是9-11月播种，30天苗龄，每亩定植2500株，春节前后收获，保护地、露地均可种植。

宝塔菜花定植后的管理技术如下：

### 三个时期

**定植到缓苗期：**白天温度保持在22-26℃，夜间温度15-18℃。

**缓苗后到结球期：**白天温度控制20-22℃，夜间温度保持12-14℃。

**结球期：**白天20℃，夜间10-12℃，这个温度有利于结球坚实。

### 水肥管理

宝塔菜花在定植后到莲座叶形成时期，不可缺水。定植后立即浇水，过3-5天浇缓苗水。

莲座叶形成前经常保持土壤湿润，缺水则植株矮小。莲座期浇水要大小适中，水小时易出现植株小，结球就小。水大时则营养生长过旺，结球晚并且小。

宝塔菜花一般在12月上旬左右心叶卷抱，逐渐形成花球，此时增水补肥，7天左右浇一次水，追一次肥，每亩追硫酸铵5-10千克，加速花球生长。

### 放风

生长过程中每天注意加强放风，尤其是晴天和浇水后更应加大放风，防止植株徒长和抑制病虫害发生蔓延。早晨放风时注意室温，防止低温闪苗。阴天时放风时间要短，以利保温。

### 收获

在宝塔菜花定植后90天左右，可选择直径达20厘米左右、单球重0.5-0.8千克、生长紧实的花球进行分批采收，过晚采收容易散球，而影响商品质量。

**提醒：**宝塔菜花对种植管理的要求较高，种植需谨慎，请提前做好市场调研。

怎样才能种出『宝塔』呢？