



农民致富100问丛书

“农民致富100问丛书”编委会 编
陈庆富 编著

荞麦生产 100问



民族出版社

100问丛书

“100问丛书”编委会 编

陈庆富 编著

荞麦生产 100问



贵州民族出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

荞麦生产 100 问/陈庆富编著. —贵阳: 贵州民族出版社, 2008. 11

(农民致富 100 问丛书)

ISBN 978—7—5412—1590—2

I. 荞… II. 陈… III. 荞麦—栽培—问答
IV. S517—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 172603 号

农民致富 100 问丛书

荞麦生产 100 问

编 者: “农民致富 100 问丛书”编委会

编 著: 陈庆富

出版发行: 贵州民族出版社

地 址: 贵州省贵阳市中华北路 289 号

电 话: 0851—6826871

印 刷: 贵阳德堡快速印务有限公司

版 次: 2008 年 11 月第 1 版

印 次: 2008 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 787×960 mm 1/32

印 张: 3.75

字 数: 46 千字

定 价: 7.00 元

书 号: ISBN 978—7—5412—1590—2 / S · 67

“农民致富 100 问丛书”编委会

顾 问：许 明

编委主任：彭晓勇

编委副主任：唐流德 宛志贤

选题策划：宛志贤 吕凤梧 胡廷夺

主 编：杨昌达

副 主 编：江锡瑜 翁熔庸

编 委：艾复清 伍孝贤 吕凤梧

(以姓氏笔画为序) 陈眷华 宛志贤 林家栋

周道德 胡齐益 胡廷夺

出版前言

党的十七届三中全会做出了推进农村改革发展若干重大问题的决定,明确提出要加快发展农村公共事业,推进“农家书屋”等重点文化惠民工程,繁荣发展农村文化,促进农村社会全面进步。

新闻出版总署近年来更是把“农家书屋”的建设,当作新闻出版系统服务“三农”工作的重要任务,在2006年、2007年连续推出“建设社会主义新农村书屋”推荐书目,在全国范围内精选推荐了农民群众看得懂、用得上、买得起的一批优秀图书配备“农家书屋”。贵州民族出版社出版的《农区灭鼠100问》等4种图书有幸入选新闻出版总署向全国推荐的书目之中。

为了配合新农村建设,使出版工作更好地服务“三农”,贵州民族出版社在总结《农区

灭鼠 100 问》等受农民群众欢迎的“三农”图书编写出版经验的基础上,广泛调研,优选作者,从当今农村农民生产和生活实际出发,策划编写了这套“农民致富 100 问丛书”。本丛书以深入浅出的编写思想、以通俗易懂的问答式编写方式,向广大农民介绍生产生活的科学常识、实用技术、文化消费等知识,希望能够为广大的农民朋友致富脱贫、个人素质学习提升、精神文化生活丰富和改善,提供有益的帮助,为新农村的文化建设贡献我们的绵薄之力。

编写和出版本丛书,得到了许多领导、专家、农民朋友的大力支持,我们在此表示真诚的感谢。

本丛书难免有不足之处,希望读者,尤其是广大农民朋友提出宝贵意见,以便我们再版时加以完善和提高。

“农民致富 100 问丛书”编委会

2008 年 12 月 5 日

前 言

为了促进荞麦农业生产和荞麦商业化产业的发展,提高科学技术成果的普及率和覆盖面,我们在总结多年来的经验基础上,参考国内外有关文献,编写了《荞麦生产 100 问》。本书主要从荞麦品种、荞麦栽培、荞麦病虫害防治、荞麦产品加工几个方面对荞麦生产和加工中的关键问题进行解答,希望为广大基层农业技术人员、农业技术推广工作者、广大农民朋友以及相关科研和教学工作者提供参考和借鉴。

本书在编写过程中,参考了许多有关资料,在此一并致谢!

陈庆富

2008 年 4 月

目 录

1. 什么是荞麦? (1)
2. 荞麦有什么营养价值和保健作用? (1)
3. 荞麦植株上黄酮类成分的分布情况如何?
..... (3)
4. 荞麦市场前景如何? (3)
5. 荞麦一生主要有哪些阶段? (5)
6. 如何识别甜荞和苦荞? (6)
7. 甜荞有哪些推广品种? (7)
8. 苦荞有哪些推广品种? (9)
9. 如何选择荞麦品种? (14)
10. 如何购买荞麦品种种子? (14)
11. 怎样保存荞麦种子 (15)
12. 全国荞麦主要生产区有哪些? (16)
13. 荞麦品种从省外引种到贵州能栽培吗?
..... (16)
14. 荞麦有哪些优良性状? (17)
15. 甜荞和苦荞在产量组成上有何不同?



- (19)
16. 为什么苦荞比甜荞苦? (20)
17. 甜荞和苦荞在保健作用上有没有差别?
..... (21)
18. 野生荞麦是否比栽培荞麦保健作用大?
..... (21)
19. 金荞麦是什么荞麦? (22)
20. 金荞麦有什么药用价值? (23)
21. 荞麦栽培需要什么条件? (23)
22. 什么时候播种荞麦产量较高? (25)
23. 每亩播种多少荞麦种子? (27)
24. 怎样播种荞麦种子? (27)
25. 荞麦可与其他作物间套种吗? (29)
26. 为什么荞麦需要轮作? 如何轮作?
..... (30)
27. 用什么处理荞麦种子, 可以提高荞麦
产量? (31)
28. 如何给荞麦施肥? (33)
29. 如何灌溉荞麦提高产量? (34)
30. 荞麦是否需要中耕? (35)
31. 为什么放蜂可增加甜荞产量? (35)
32. 什么时候收获荞麦产量最高? (36)



33. 如何收获荞麦? (37)
34. 如何给荞麦留种? (38)
35. 什么是荞麦的无公害栽培? (38)
36. 如何进行荞麦的无公害栽培? (39)
37. 如何栽培荞麦小菜? (41)
38. 如何生产荞麦芽菜? (42)
39. 如何快速繁殖金荞麦? (43)
40. 如何生产金荞尖菜? (44)
41. 如何进行杂交荞麦制种? (44)
42. 杂交荞麦可以留种吗? (46)
43. 荞麦主要有哪些病害? (47)
44. 如何识别和防治荞麦猝倒病? (47)
45. 如何识别和防治荞麦轮纹病? (48)
46. 如何识别和防治荞麦霜霉病? (49)
47. 如何识别和防治荞麦褐斑病? (50)
48. 如何识别和防治金荞麦锈病? (51)
49. 荞麦主要有哪些害虫? (52)
50. 如何识别和防治荞麦钩刺蛾? (53)
51. 如何识别和防治草地螟? (54)
52. 如何识别和防治粘虫? (55)
53. 荞麦地下害虫有哪些? 如何防治?
..... (57)



54. 如何识别和防治荞麦红蜘蛛? (59)
55. 如何对土壤进行消毒? (60)
56. 病虫害防治的基本原则是什么? (61)
57. 荞麦病虫害防治指标是什么? (62)
58. 购买农药时要注意一些什么问题?
..... (62)
59. 如何配制农药施用浓度? (63)
60. 在荞麦上使用农药要注意些什么?
..... (64)
61. 什么是农药中毒? 有何症状? 如何
抢救? (65)
62. 什么是农药残留? (68)
63. 如何减少农药残留? (68)
64. 荞麦加工设备主要有哪些? (69)
65. 如何购买荞麦加工设备? (70)
66. 荞麦种子如何去壳成荞米? (71)
67. 荞麦壳有何用途? (72)
68. 荞麦秸秆有何利用价值? (73)
69. 荞麦粉有哪些用途? (73)
70. 荞麦手工面如何制作? (74)
71. 荞麦面条如何制作? (75)
72. 荞麦锅巴如何制作? (75)



- 73. 荞麦营养快餐粉如何制作? (76)
- 74. 荞米饭(粥)如何制作? (77)
- 75. 荞麦米茶是怎样制作成的? (79)
- 76. 苦荞酒如何酿造? (80)
- 77. 苦荞酱油如何制作? (82)
- 78. 苦荞醋如何制作? (83)
- 79. 苦荞面包如何制作? (87)
- 80. 荞麦蛋糕如何制作? (88)
- 81. 荞麦摊饼如何制作? (89)
- 82. 荞麦发糕如何制作? (90)
- 83. 荞麦千层饼如何制作? (91)
- 84. 荞麦米粉如何制作? (91)
- 85. 荞麦豆腐怎么制作? (92)
- 86. 如何制作荞麦枕头? (93)
- 87. 如何制作荞麦饲料? (94)
- 88. 荞麦札札面如何制作? (95)
- 89. 如何制作金荞麦饮片? (96)
- 90. 如何烹饪荞麦尖菜和荞麦小菜? (97)
- 91. 威宁荞酥是如何制作的? (97)
- 92. 威宁小粑粑是怎样制作的? (98)
- 93. 荞麦灌肠如何制作? (99)
- 94. 荞麦圪坨是怎么做的? (100)



95. 如何获得荞麦生产订单? (100)
96. 为什么有些人吃荞麦会过敏? 荞麦
过敏病有哪些症状? (101)
97. 如何预防荞麦过敏病? (102)
98. 发生荞麦过敏的人如何救治? (103)
99. 荞麦过敏病遗传吗? (103)
100. 荞麦产业有哪些国家标准和行业标准?
..... (104)

1. 什么是荞麦?

荞麦是双子叶植物纲蓼科荞麦属植物,大约有 15 个种类。其中大约一半是一年生植物,一半是多年生植物。有两个种类是常见的栽培种,即甜荞和苦荞。甜荞起源于中国西南部(云、贵、川、藏等)较温暖地区,苦荞起源于青藏高原东部较冷凉地区。甜荞和苦荞都喜温暖,怕霜冻和酷热。其中苦荞比甜荞耐凉爽,但更怕酷热。通常人们说的荞麦就是这两个种类。此外,还有药用的多年生的金荞种也偶有栽培。

栽培荞麦,一年生草本,生育期短,抗逆性强,耐旱耐瘠。茎直立,下部不分蘖,多分枝,光滑,淡绿色或红褐色,有时有稀疏的乳头状突起。叶心脏形如三角状,顶端渐尖,基部心形或戟形,全缘。托叶鞘短筒状,顶端斜而截平。花序总状或圆锥状,顶生或腋生。开小花,花白色、红色或绿色。花梗细长。花有蜜腺,虫媒传粉异交,或自交结实。果实为瘦果,卵形,三棱,磨成面粉供食用。

2. 荞麦有什么营养价值和保健作用?

荞麦籽粒营养价值颇高,其营养效价指标为



80~92, 高于小麦(70)和大米(50)。荞麦种子含蛋白质 10%~18%, 高于大米、玉米, 尤其是其蛋白质氨基酸组成十分平衡, 接近于国际粮农组织推荐的标准蛋白质, 非常适合人类营养的需要。荞麦种子脂肪含量也高于大米和小麦面粉, 而且主要由油酸和亚油酸(占脂肪酸总量的 75%)组成, 还含有棕榈酸 19%、亚麻酸 4.8% 等。此外, 荞麦还富含钙、磷、铁、铜、锌和微量元素硒、硼、碘、镍、钴等及多种维生素, 尤其是富含 VP(芦丁)、叶绿素是其他谷类作物所不含有的。

荞麦中含大量的黄酮类化合物, 其中芦丁约占 70% 左右, 可以增强血管壁的弹性、韧度和致密性, 具有保护心脑血管的作用, 还可维持毛细血管的抵抗力, 降低其通透性及脆性, 促进血细胞再生和防止血细胞的凝集, 还有降血脂, 扩张冠状动脉, 增强冠状动脉血流量等作用。常吃荞麦对防治高血压、冠心病、动脉硬化及血脂异常症等很有好处。荞麦所含的镁和铬有利于防治糖尿病, 其中铬是一种理想的降糖能源物质, 它能增强胰岛素的活性, 加速糖代谢, 促进脂肪和蛋白质的合成。荞麦粉中含有丰富的维生素, 有降低人体血脂和胆固醇的作用, 是治疗高血压、

心血管病的重要辅助药物。

最新研究显示:经常食用荞麦不易引起肥胖症,因为荞麦含有营养价值高、平衡性良好的植物蛋白质,这种蛋白质在体内不易转化成脂肪。另外,荞麦中所含的食物纤维比禾谷粮食作物多出数倍,能够帮助消化,预防便秘。

随着人们生活水平的提高,荞麦食品将越来越被人们所接受,并进入人们的家庭,成为餐桌上的保健食品。

3. 荞麦植株上黄酮类成分的分布情况如何?

荞麦的重要保健成分是荞麦黄酮类物质。该物质在荞麦植株不同部位中的含量有显著差异。其中,以花中的含量最高,可达 $8\% \sim 14\%$ 。其次是叶,含量一般在 $4\% \sim 8\%$ 。关于种子中的黄酮含量,甜荞种子黄酮含量一般在 $0.05\% \sim 1\%$,苦荞种子黄酮含量为 $1\% \sim 2\%$ 。由于花和叶中黄酮含量特别高,最近有关单位已开发出荞麦花茶、叶绿茶等新产品。

4. 荞麦市场前景如何?

荞麦喜凉爽湿润,不耐高温旱风,畏霜冻。



它的生育期短(生长期一般 60 余天),适应性广,春、夏、秋三季都可以播种,逢灾年用荞麦补种、改种都可获得一定收成,是较为理想的救灾、备荒作物。目前,荞麦在我国的发展速度十分迅猛,主要产区分布在我国西北、东北、华北以及西南山区。荞麦的营养价值高,表现在不仅蛋白质含量较高,而且其蛋白的氨基酸组成十分平衡,非常有益于人类的健康。荞麦的药用价值也很高,能有效地控制和治疗糖尿病,能预防和治疗心血管疾病、高血压,能健胃消食、促进消化,增强身体对疾病的免疫力。此外,还能预防癌症。同时荞麦对小孩的生长和智力的发育也很有帮助。目前,我国已出现了一些从事荞麦加工的龙头企业,如宁夏新野贸易有限公司、辽宁香香集团、通辽市三农食品有限公司、天津港保税区爱信国际贸易有限公司等。荞麦在欧美、东南亚和日、韩、新加坡等地区和国家也颇受欢迎。国际、国内市场需求很旺,因此荞麦在国际市场上销售很好,供不应求。故发展荞麦种植业及其高科技含量产品具有很大的市场潜力和经济效益。