

植物奥秘探索

(二十二)

编著
张生会



内蒙古人民出版社

内蒙古人民出版社

植物奥秘探索

(二十二)

编 著:张生会



内蒙古人民出版社

目 录

提醒：海带原是长寿菜	/1
吃菜要看“地儿”和“色儿”	/2
生菜好吃又防癌	/4
好“色”的营养专家	/5
夏日多吃丝瓜好	/6
当心，观赏植物有毒	/9
吃桃要注意什么？	/10
家庭插花保鲜技术	/11
无土栽培有关常识	/13
夏日花卉护理常识	/18
花卉浇水知识	/19
盆栽花卉小技巧	/21
夏季多吃四类菜	/22
吃水果的注意事项	/24
部分水果的食用方法及禁忌	/26
常见果品点评	/28
鲜果味美食用要讲科学	/31
如何识别常见的兰花	/35
阿司匹林在花木药养中的应用	/36

婚礼上该用什么花·····	/38
浅谈花卉立体装饰·····	/40
押花：把美丽定格·····	/43
玉米茎腐病·····	/47
防治依据及方法·····	/47
树木与真菌为何相互依恋？·····	/48
玉米纹枯病·····	/51
玉米大斑病·····	/52
玉米黑粉病·····	/53
玉米小斑病·····	/54
年轮与气候有什么关系？·····	/55
是谁操纵植物的生长方向？·····	/59
龟背竹·····	/62
植物与动物何时分野？·····	/65
文竹·····	/68
棕竹·····	/71
植物为什么会落叶？·····	/73
采集工具·····	/76
腊叶标本的制作·····	/88
紫藤·····	/95
木香·····	/97
紫鹅绒·····	/99
常春藤·····	/100
富贵竹·····	/103

天然的设计师	/105
能传递信号的茅膏菜	/107
植物的“言谈话语”	/109
植物的发烧和出汗	/112
植物的防身术	/114
猪笼草的猪巧捕虫器	/118
植物探金	/119
植物能“互通情报”	/121
植物间的亲善和斗争	/122
植物的睡眠	/125
森林——地球之肺	/126
种子	/130
会“跳舞”的草	/132
台湾杉—秃杉	/133
天堂美人松—长白松	/135
普陀遗孤—鹅耳枥	/138
植物喜欢针刺	/139
会改变性别的植物	/141
似是而非的植物花	/145
除不尽的杂草	/147
居住小区的植物选择与规划	/151

提醒：海带原是长寿菜



科学家们发现，海带是人类摄取钙、铁的宝库。每 100 克海带中，含钙高达 1177 毫克，含铁高达 150 毫克，真是高得惊人。所以海带对儿童、妇女和老年人的保健均有重要的作用。海带的另一个特点是含碘丰富，一般成年人需要的微量元素——碘，为 150 微克左右，而 100 克海带中，竟含碘元素 240 毫克。

海带所含蛋白质和碳水化合物是菠菜的几倍到几十倍。胡萝卜素、核黄素、硫胺素以及尼克酸等重要维生素的含量也很多。海带几乎不含脂肪而含大量纤维素、褐藻胶物质及多种微量元素。

海带中的褐藻酸钠盐，有预防白血病与骨痛病的作用，对动脉出血症也有止血效能；口服海带，可减少放射性元素锶 90 在肠内的吸收；褐藻氨酸还具有降血压的作用；海带淀粉硫酸酯为多糖类物质，具有降血脂功能；海带和海带根提取液有镇咳平喘及抗癌的功效；海

带中含的甘露醇，对治疗急性肾功能衰竭、乙型脑炎、急性青光眼等，均有疗效。所有这些，正是海带赢得“长寿菜”美誉的条件。

吃菜要看“地儿”和“色儿”

蔬菜因可含部位不同、颜色的深浅、生长期的差异，以及同一株蔬菜的不同部位，它们的营养成分以及含量也不一样。蔬菜可分为茎叶型、块根型和果实型三大类，此外还有花类和瓜类蔬菜。

茎叶型的蔬菜有油菜、韭菜、小白菜、菠菜等，一般所含维生素C和胡萝卜素丰富。菠菜中含有铁质，但同时也含有很多草酸，会妨碍食物中钙、铁的吸收，所以烹调菠菜前，应先在沸水中略焯一下，可除去一些草酸，且菠菜最好不要一次吃得太多，以免出现腹泻。

块根类蔬菜有萝卜、胡萝卜、芋头、土豆、番薯等。萝卜含维生素C很多，胡萝卜含有大量的胡萝卜素，番薯既含维生素C又含胡萝卜素，土豆、芋头含淀粉多，热量高，其他营养素较少。块根类蔬菜有一个共同的特点就是含有丰富的粗纤维。如果将萝卜、胡萝卜切



成薄片成细条，放置 1~2 天后，其粗纤维可增加 3 倍左右。所以萝卜类食物要现切现吃，不宜切后贮存。

果实类蔬菜有西红柿、豆角、柿子椒、黄瓜、丝瓜、南瓜和茄子等。这类蔬菜除豆角、南瓜、丝瓜、茄子外，最好生吃，以避免烹调过程中维生素的破坏。西红柿中含有较多的番茄红素和维生素 C。豆角，包括扁豆、豌豆、毛豆等，蛋白质含量较高，氨基酸的成分多于谷物，其他如钙、磷、铁、维生素 B₁ 的含量也高于其他蔬菜。南瓜含胡萝卜素很多。辣椒中含胡萝卜素和维生素 C 较丰富。

同一蔬菜中不同部位营养成分也有差别，如大葱的葱绿部分比葱白部分营养含量高得多。葱白部位维生素 A、维生素 B₁ 及维生素 C 的含量不及葱绿部分的一半。同一株芹菜，深绿色芹菜叶要比淡绿色的茎、秆含有更多的维生素 A 和维生素 C。还有小白菜，它的菜叶比菜茎部分的营养含量高。

蔬菜的颜色可分为绿色、红紫色、黄色和接近白色 4 种。科学家分析了各类蔬菜的营养成分之后，发现颜色深的蔬菜营养成分高，色浅的营养成分低。它们的排列顺序是绿色（深绿色的含叶绿素最高）、红紫色、黄色、白色。

绿色蔬菜包括芥菜、油菜、青菜、苋菜、菠菜、芹菜等。红紫色蔬菜有自欧洲引进的紫甘蓝，我国的有红菜苔、紫扁豆、茄子等。黄色蔬菜有西红柿、胡萝卜、红薯、卷心菜等。无色蔬菜包括冬瓜、甜瓜、竹笋、茭白和菜花等。

食用绿色蔬菜以接受日照充分的深绿色蔬菜最佳。科学家发现，同样是绿色蔬菜，其营养价值与保健功效常随着日照程度的不同而不同。绿色蔬菜中的维生素、干扰素诱生剂等都有“怕热”的弱点，高温烹调可使其遭受破坏，故最好是吃新鲜蔬菜，且能生吃者最好生吃，由于人体需要“全方位”营养，单纯吃任何一种蔬菜都不可能达到这一要求，所以只有合理、巧妙搭配，坚持多品种、多颜色才能确保营养均衡。

生菜好吃又防癌

生菜极富营养，含有抗氧化物、 β 胡萝卜素及维生素 B_1 、 B_2 、 B_6 和维生素C、维生素E，它还含有丰富的



微量元素和膳食纤维素，有钙、磷、钾、钠、镁及少量的铜、铁、锌。常吃生菜能改善胃肠血液循环，促进脂肪和蛋白质的消化吸收。生菜还能保护肝脏，促进胆汁形成，防止胆汁淤积，有效预防胆石症和胆囊炎。另外，生菜可清除血液中的垃圾，具有血液消毒和利尿作用，还能清除肠内毒素，防止便秘。

科学家最新的研究发现，球形生菜中含有一种原儿茶酸物质，对胰腺癌有明显的抑制作用。过去已知原儿茶酸对舌癌、胃癌、肝癌、大肠癌、膀胱癌等有一定的抑制作用，现在认为它对胰腺癌也有明显的抑制作用。

生菜吃法甚多。在汉堡包中，生菜是不可缺少的组成部分。生菜蘸酱吃，营养丰富且香脆可口、清爽宜人。坚持每天喝生菜汤对缓解精神紧张与压力有一定帮助。将生菜切碎用少量油炒后食用，与生吃相比，营养素的吸收率可提高 10 倍左右。

好“色”的营养专家

许多人都知道，健康的饮食习惯包括每天食用一定量的蔬菜和水果，却不知道同属蔬菜

水果大家庭的成员，在抗病、保健和营养成分上都有着很大的区别。美国圣路易斯大学的玛丽莲·南尼博士根据各种蔬菜、水果中维生素、纤维素和 β -胡萝卜素的含量，选出了她的“高效强力”系列。南尼博士根据各个品种的颜色把它们归结为：

白色：菜花为首选，其次是土豆、洋葱、蘑菇。

绿色：首选菠菜、绿花菜、芽甘蓝，其次是生菜和各种豆类。

橙色和黄色：首选胡萝卜、南瓜、白薯、橘子、橙子。

红色：西红柿、红柿子椒和草莓。

夏日多吃丝瓜好



丝瓜中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、瓜氨酸以及核黄素等B族维生素、维生素C，还含有人参中所含的成分——皂甙，是夏秋之家常蔬菜，鲜美、滑爽，老幼咸宜，营养丰富，且颇具药用价值。

中医认为，丝瓜味甘，性凉，无毒，有清热利肠、凉血解毒、活络通经、解暑热、消烦渴、祛风化痰、行血脉、下乳汁、杀虫等功效，是夏日保健的佳品。

除丝瓜外，丝瓜花、瓜皮、瓜叶、瓜藤、瓜络、瓜子、瓜根均可药用。瓜花清热解毒，瓜皮可治疮疖。瓜叶清热解毒、止咳化痰，外用止血消炎。瓜藤通筋活络、镇咳祛痰。

瓜络可治气血阻滞的胸肋疼痛、乳房肿痛等。瓜子清热、润燥、解毒。瓜子仁可驱蛔虫。瓜根消毒防腐，可治痔疮、大便出血。现代医学认为，丝瓜含有抗病毒、抗过敏的活性成分。因其维生素C含量丰富，可用于抗坏血病及预防各种维生素C缺乏症；所含B族维生素有利于小儿及中老年人大脑保健。丝瓜藤茎的汁液具有保持皮肤弹性的特殊功能，能美容去皱。

丝瓜食用时应去皮，可凉拌、炒食、烧食、做汤食或取汁用以食疗，如丝瓜洗净切片经开水焯后，拌以香油、酱油、醋等可做成凉拌丝瓜。丝瓜清炒则清淡可口，清热利湿；香菇烧丝瓜益气血、通经络；西红柿丝瓜汤可以清解热毒、消除烦热，尤适于暑热烦闷、口渴咽干时食用；取生丝瓜适量洗净榨汁，按 10：

1 的比例调入蜂蜜搅匀而成的生丝瓜汁，具有清热止咳化痰的功效。

植物也可当宠物养 “绿色宠物”成新时尚

买几株精致的盆栽精物带回家，给它们分别起一个有个性又动听的名字，每天像照顾家庭成员一样给它们洗澡、吃饭、日光浴、偶尔还理个发，甚至还跟它们唠叨两句。这种把植物当作宠物来养的新观念，正在年轻人中悄悄形成。

走进中学老师夏小姐的家，记者立刻被她的大小大小 10 多盆漂亮的小盆栽吸引住了。“这个仙人掌叫‘小强’、脾气不太好，可很坚强。那个郁金香因为长得很妩媚，所以叫‘金香玉’。油菜是从乡下农田里领养来的，叫‘阿黄’。边上的吊兰叫‘兰心’，它都当过妈妈了，去年繁殖的新苗送给同事了。”夏小姐介绍这些植物时，口气就像提到她的孩子，而在夏小姐心目中，每一棵植物都是她的宠物，是家庭一员。谁长了几片叶子，谁身上有个疤，谁有几个花苞，她都一清二楚。

夏小姐告诉记者，她曾经也想养一只小狗，可安静、清洁的习惯使她放弃了这个念头。而养“绿色宠物”最大的好处是，它们不会随地排泄，也不吵闹，还是个耐心的倾听者。见记者忍不住笑起来，夏小姐一本正经地解释说：“跟植物说话很正常啊，不是有科学家做过实验，经常听人说话的植物明显比其他植物长得好嘛，那是因为人呼出的二氧化碳正是植物最需要的食品。”

当心，观赏植物有毒

据黄先生反映，他给家中的滴水观音剪植时，好奇地尝了一下切口流出的白色汁液，没想到竟马上出现舌头发麻、胃部有灼烧感、呕吐等症状。上海植物园的植物专家王先生介绍说，一些外表美观的观赏植物确实带有毒性，种植观食时要当心。

据了解，带有毒性的常见观赏植物包括滴水观音、绿萝、万年青、郁金香、杜鹃、一品红、夹竹桃等。其中，滴水观音的汁液具有毒性，会引起人体口腔、胃部、咽部不适。郁金香的花中食有毒碱，如果在郁金香花丛中逗留

几个小时，人们就会觉得头昏脑涨，出现中毒症状。万年青的汁液中含有毒生物碱，如果人们不小心接触到就会出现皮肤奇痒无比的情况，一旦误食，还会引起口腔、咽喉、食道、胃肠肿痛，甚至伤害声带，使人变哑。

白色杜鹃花也带有毒素，人闻久了会发生呕吐、呼吸困难、四肢麻木等不良反应。夹竹桃和一品红的茎叶和花朵都带有毒性，茎叶里的白色汁液毒性特别强，误食后可能会导致毒发身亡。

因此，植物专家提醒市民注意，种植观赏植物切勿食用其汁液，如果皮肤不慎有接触，应及时清洗，一旦发生异常情况，要迅速到医院就诊。

吃桃要注意什么？

桃子有很多吃法，可以鲜食，由于不易保存，也可以加工制成罐头、桃干、桃果脯、桃酱、果酒、果汁等。

1. 桃虽好吃，但不可多食。李时珍曾说：“生桃多食，令人膨胀及生疮疖，有损无益。”常言“桃养人”是指食桃要适度，恰到好处，

但鲜桃不宜贮藏。

2. 多吃桃子容易上火，凡是内热偏盛、易生疮疖的人不宜多吃。但是，吃果脯就没有这个弊端。

3. 桃仁虽然有破血行淤、滑肠通便的功效，但是桃仁含有挥发油和大量的脂肪油，泻多补少，所以不要多吃，桃仁吃多了，可以导致中毒，早期有恶心、呕吐、头疼、头晕、视力模糊、心跳加速等现象，严重者可导致心跳停止。尤其是孕妇，更不要食用。

家庭插花保鲜技术

一、保鲜物质：

1. 糖类 包括蔗糖、果糖、葡萄糖等，浓度在0.5%~2%，一般木本花卉或硬质花材的浓度可稍高些，草本或软质花材浓度可低些；当做催花用时浓度可高些，做延迟花期保鲜时浓度应低一些。另外，月季对糖比较敏感，浓度不宜过高，应和其它保鲜物质混合使用。

2. 盐类 食盐（NaCl）、味精（主要成分为谷氨酸钠）、明矾等。含盐和味精的浓度一般在0.1%~1%左右，耐盐碱花卉浓度可高

些，反之则低一些。明矾的浓度一般在0.01%~0.05%左右。

以上几种物质的作用是供给花材营养，调节花枝体内离子平衡。

3. 食醋 用量为水量的1/10~1/2。以食用白醋为佳、黄醋中一般杂质枝多，使用时应过滤。

4. 药品 一般在一升水中加入阿斯匹林3片、维生素2片，再加入0.001%青霉素。

5. 洗洁精 洗洁精具有活化水质、灭菌、溶解果胶的作用，能在叶面上形成薄膜，保持叶片的湿润度，阻止气孔全部开放，减少水分的蒸腾。使用浓度一般为2%~59%。

二、插前处理：

1. 水浸处理 如果在瓶插前，花枝有萎蔫现象时，可将花枝基部一段剪去，立即放入冷水中浸没，但花头要露出水面，经1~2小时，花材就能恢复原态。

2. 水中剪切 将花材放入水中，在水中用剪刀将所需截留部位斜剪成马耳状。如果是木本花材，可将花材用刀具纵切几刀，以扩大花枝与水的接触面积。

3. 末端击碎 一些水水花卉花材，如丁香、玉兰、紫薇、牡丹等，可将花植的基部