

植物奥秘探索

ZHIWU AOMITANSUO

(十八)

编著
张生会

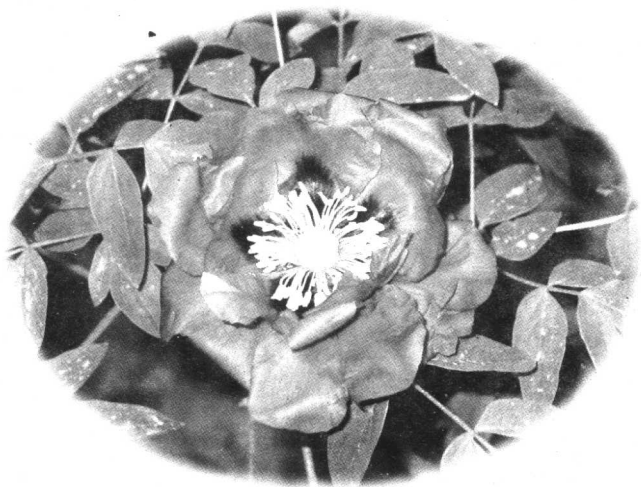
ZHIWUAOMITANSUO

内蒙古人民出版社

植物奥秘探索

(十八)

编 著:张生会



内蒙古人民出版社

目 录

花草茶养容法	/1
花与美容	/2
菊花可美容	/3
几种水果的养肺之道	/8
花卉食用广	/9
茶的种类浅谈	/11
枸杞全身都是宝	/15
六种不正确的饮食观念	/17
消痰止嗽的紫菀	/21
食疗花卉话牛蒡	/23
增加身体免疫力之饮食篇	/28
红薯——健身长寿地瓜	/29
花生——名副其实的长生果	/31
黄精——老年人的食疗佳品	/33
夏天保健佳品——苦瓜	/35
芳香健胃、驱风解毒佳品——芫荽	/38
生姜——固发容颜防冻疮	/39
高级营养油——葵花子	/41
荞麦——降压强心食品	/43

“常吃葱,人轻松”大葱

能有效治疗伤风感冒	/ 45
开胃野菜——马齿苋	/ 46
药食两用鱼腥草	/ 49
藿香	/ 51
春笋鲜美不宜多吃	/ 52
喝茶也能醉人伤身	/ 53
大豆异黄酮——更年期	
改善症状新选择	/ 55
中老年人食粥补肾	/ 56
常吃芹菜益处多	/ 58
健康食品——番茄红素	/ 59
薏苡(薏米)	/ 62
抗癌食品首选红薯	/ 63
黑色食品的保健作用	/ 64
洋葱——稳压降脂的佳蔬	/ 67
“维生素的宝库”——菠菜	/ 69
食百合 润肺脾	/ 70
秋食菊花益健康	/ 73
桃花美食	/ 75
花茶与保健	/ 78
中秋话栗子	/ 80
鲜花入饌 美食一绝	/ 82
馥郁沁人茉莉肴	/ 84

人面桃花相映红	/ 88
异域来客——“米邦塔”	/ 89
茶趣——无茶之“茶”	/ 90
健胃理气说香椿	/ 92
“花饮”流行, 养生其中	/ 96
花粥养颜 美人如花	/ 101
食苑奇葩, 秀色可餐	/ 107
清热凉血说木槿	/ 114
无花果	/ 118
花茶	/ 119
百合的食疗	/ 120
枸杞子的食疗	/ 121
秀色可餐鲜花饌	/ 123
夏季膳食“花”作陪	/ 127
保健花粥	/ 129
仙人掌食谱集锦	/ 130
菊花食疗	/ 149
荷香盈齿 莲饌争奇	/ 151

花草茶养容法

在不知不觉中通过饮食保健美容是由内而外、效果最持久、最自然的自我保养法。无论是在忙碌的办公室，还是在做家务的间隙，抽空为自己泡制一杯花草养容茶吧！

花草茶所用的多是纯天然植物的干品，有的以茶为主，用花果配料；有的以花果补品为主，用茶提味。下面为你介绍一款简单易学的花草养容茶的制作：

1. 所需原料有：枸杞、山楂干片、桂圆和花茶。
2. 准备好一个空杯子，将适量山楂干片放入，不喜欢酸的就少放点。
3. 放入枸杞，再根据自己喜欢的浓淡程度放入适量花茶。
4. 将干桂圆去皮后放入。
5. 加入滚开水浸泡 3 分钟即可。



花与美容

芦荟：我的老家在非洲，我与灵芝、高丽人参等天然植物一样，是一种非常神奇的植物。在我体内的凝胶质液体是对人类最神奇、最有效的物质。它包含各种蛋白质、生物活性酶、治愈激素、酵素物质，19种以上的氨基酸，20余种有机酸，还有纤维素、维生素和多种人体必需的微量元素，其中所含抗癌物质——有机锗被誉为“21世纪的救世锗”。还有一点最不容忽视的就是我体内占总量99%以上的水，它是与众不同的“滑水”，在沿着管壁流动时，比普通水流速快一倍，在使用时，“滑水”使我体内的有效成分粘多糖能得以迅速吸收并帮助人体加速细胞分裂，促进组织生长。科学家推测，也许正是芦荟中的“滑水”对人体有神奇的作用，能改善肤质，使油性/干性皮肤转为中性，保持皮肤健美、白皙、嫩滑、红润有光泽。长久以来，所有的女人都正在寻找一个共同的梦想，春去秋来，或妩媚、或妖娆、或亮丽，美丽的女人成了地球上最动人的风景。无论怎样修饰，如何使自己的肌肤更加细腻、光洁总是女人每天的第一道功课。

所以在现代传媒的诱导下，女人们把自己的希望寄托在化工厂中那一瓶瓶价格不菲的化妆品上，于是闺房变成了化学实验室，女性的肌肤成了化学工业的牺牲品。让我们回归自然，返璞归真，让人们召回本所拥有的生命中最本色的光彩。今天芦荟刮起的回归自然的风气并非阴谋诱导的流行，而是人性的回归，既是对现代工业化的无奈，也是女性思想启蒙的自卫。我们生活在环保的时代，我们要求绿色的人生。

菊花可美容

先把菊花放在阴凉处吹干，然后研为粉末，加入蜜糖，制成黄豆般大的丸子，每次服十粒，一日三次。若能连续服用三个月，会使你容光焕发、肤色光润。若嫌制作药丸不便，生吃菊花也可以。



蜡梅的观赏及食疗

寒冬腊月，万花纷谢。而几株蜡梅，迎着料峭春寒，群芳缀树，傲雪吐香。直到春风吹拂，桃红柳绿，她才悄然离去。若问百花春魁谁，无疑是“一枝春已多”的蜡梅了。蜡梅，曾使不少人误认为它是梅花的一种。实际上蜡梅非梅，梅花是为蔷薇植物，而蜡梅则是蜡梅科植物。

李时珍《本草纲目》载：“蜡梅，学名黄梅花，此物非梅类，因其与梅同时，香又相近，色似蜜蜡，故得此名。花：辛，温，无毒。解暑生津。”清初《花镜》载：“蜡梅俗称腊梅，一名黄梅，本非梅类，因其与梅同放，其香又近似，色似蜜蜡，且腊月开放，故有其名。”

蜡梅又称黄梅花、雪里花、蜡木、蜡花、巴豆花。属于蜡梅科蜡梅属植物，为落叶灌木，高2~4米。枝、茎方形，棕红色，有椭圆形突出的皮孔。芽有多数。覆瓦状的鳞片。叶对生，先端渐尖或急尖，基部圆或宽楔形，椭圆状卵形至卵状披针形，全缘。花先叶开放，芳香，直径约2.5厘米。花被多片，蜡质，半透明；

花托椭圆形，长约4厘米，果时半木质化，呈蒴果状，宿存，外被绢丝状毛，内含数个瘦果，每果一枚种子。花期12月到次年2月，果期次年6~9月。

蜡梅主要分布于黄河流域以南地区，各地均有栽培，秦岭地区及湖北有野生。栽培品种较多，据赵天榜《中国蜡梅》一书所载：蜡梅有4个品种群，12个品种型165个品种。它们中间有纯黄色、金黄色、淡黄色、墨黄色、紫黄色，也有银白色、淡白色、雪白色、黄白色，花蕊有红、紫、洁白等。其中最佳者为河南鄢陵县所产的鄢陵蜡梅，素有“鄢陵蜡梅冠天下”之誉。代表品种有“素心蜡梅”：《鄢陵文献志》称“鄢陵素心蜡梅”，其心洁白，浓香馥郁。因其花开时不全张开且张口向下，似“金钟吊挂”，故又名金钟梅。

蜡梅是我国特产的传统名贵观赏花木，有着悠久的栽培历史和丰富的蜡梅文化。唐代诗人李商隐称蜡梅为寒梅，有“知访寒梅过野塘”句。《姚氏残语》又称蜡梅为寒客。蜡梅花开春前，为百花之先，特别是虎蹄梅，农历十月即放花，故人称早梅。蜡梅先花后叶，花与叶不相见，花开之时枝干枯瘦，故又名干枝梅。蜡梅花开之日多是瑞雪飞扬，欲赏蜡梅，

待雪后，踏雪而至，故又名雪梅。

又因蜡梅花入冬初放，冬尽而结实，故又名冬梅。

由于蜡梅其独特的个性，是冬季观花的最佳树种，也是城市美化、香化、净化空气的首选树种之一。同时，由于蜡梅根系发达，生长适随性及根部萌蘖力强，也是进行水土保持和防风固沙的优良树种。它可作为丛生花灌木为街道绿化所用，也可以培育成小乔木作为行道树种，既可在公园的假山、湖畔群植或者片植形成梅山、梅园、梅圃等大型景观，也可以在视野宽阔的草坪板块中点缀、孤植形成小品。它不仅可以在庭园中露地栽植，显得自然洒脱，也可以培育成造型盆景，获得巧夺天工的意境，还可以折剪一枝作插花。

蜡梅除了其观赏价值外，在古代就有作菜肴或点心的历史。以花卉入饌，多出于保健去病、益寿延年的目的。何国珍编著的《花卉入肴菜谱》就列有蜡梅豆腐汤、蜡梅玻璃鸡片等花饌品种。其花还可有其它食用方法，如花风干后加入茶叶，可制成蜡梅花茶，或直接用花数朵，冲入开水代茶，有浓郁香气，并有缓解咳喘之效。花还可做菜配料，如在烧鱼、虾仁、豆腐时或做汤时放入，味美气香。

蜡梅花含挥发油，油中有龙脑、桉油精、芳樟醇、洋蜡梅碱、异洋蜡梅碱、蜡梅甙、 α -胡萝卜素、亚油酸、油酸等化学成分，叶中含蜡梅碱、洋蜡梅碱、异洋蜡梅碱；鲜叶含氰氢酸。种子含脂肪油、脂肪酸、亚油酸、亚麻酸等成分。并有较好的药用价值，如花蕾：性温，味甘、微苦。解暑生津，开胃散郁，通乳润燥，止咳。主治暑热头晕，呕吐，气郁胃闷，麻疹，百日咳，烫伤，火伤，中耳炎等。根及茎，辛，温。祛风理气，活血解毒。主治哮喘，劳伤咳嗽，胃痛，腹痛，风湿痒痛，疔疮肿毒，跌打创伤等。外用适量，研末撒。

以下介绍几个有关蜡梅的常用便方。

久咳：蜡梅花 9 克，泡开水代茶饮。

胃气痛：蜡梅花或根 9~15 克，泡茶或水煎服。

中耳炎：蜡梅花蕾浸麻油或菜籽油内，3~5 天后，用油滴耳，每次 2~3 滴。

风寒感冒：根（干品）15 克，生姜 3~5 片水煎后加红糖适量服用。

烫火伤：蜡梅花以菜籽油浸后，涂敷患处。

暑热、心烦头昏、头痛：蜡梅花、扁豆花、鲜荷叶各适量，水煎服。

急性结膜炎：蜡梅花 6 克、菊花 9 克，水

煎，调入蜂蜜少许饮服。

几种水果的养肺之道

梨：生食、榨汁、炖煮或熬膏，对肺热咳嗽、麻疹及老年咳嗽、支气管炎等症有较好的治疗效果。

葡萄：生食能滋阴除烦，捣汁加熟蜜浓煎收膏，开水冲服，治疗烦热口渴尤佳。

大枣：养胃和脾、益气生津。

石榴：凡津液不足、口燥咽干、烦渴不休者，可作食疗佳品。

柑桔：榨汁或蜜煎，治疗肺热咳嗽尤佳。

甘蔗：解热、生津、润燥、滋养之佳品。

柿子：鲜柿生食，对肺癆咳嗽、虚热肺癆、咳嗽痰多、虚劳咯血等症有良效。

荸荠：具有清热生津、化湿祛痰、凉血解毒等功效。

花卉食用广

花卉种类繁多，欣赏之余，用花卉的某一部位做为药用、食品、饮料的资源，就更值得引起人们的注意了。现举出花卉的几种用途。

药用花卉可供药用的种类甚多，例如：瞿麦、百里香的全草；玉簪、忍冬的花蕾；连翘、栀子的果实；桔梗、紫苑的根部；杭菊、辛夷的花朵等，都是很好的中药。金莲花是野生于华北山地的草本植物，每当夏秋季节开放出灿烂芳香的花朵，宛如峡谷中的金蝴蝶，这种默默无闻的小草，近几年经过药理、临床验证，认为具有消炎润喉，清热解毒的特效，现已正式列为药物投产。铁树：其叶性甘温，能收敛止血，活血止痛。用十五克至五十克煎服，可治疗腰痛、胃痛、关节酸痛、闭经。用五十克煎服，对各种出血及痢疾的治疗效果甚佳。山茶：其根性甘苦微寒，能清热利尿，退黄疸，收敛止血。用十五克至五十克煎服，可治疗肝炎、扁桃体炎、口腔腐烂、泻痢、心脏病。月季：其花性甘温，能活血，调经，消肿。用七点五至十五克煎服，可治疗月经不

调、胸腹胀痛、瘰癧。石榴：其果皮性酸涩温，能收敛止泻。用八至二十克煎服，可治疗痢疾、腹泻、带下、月经过多。六月雪：性苦微辛凉，能活血、消肿、抽风、化湿。用十五克至五十克煎服，可治疗急慢性肝炎、风湿病、闭经、白带过多、头晕无力。鸡冠花：其花性甘凉、能止血，止泻，止带。用十至二十五克煎服，可治疗便血、痢疾、白带、子宫出血。木兰（玉兰花）：其花蕾性辛温，能扶风，发散，通鼻塞。用五至十五克服，能治疗感冒头痛、鼻炎、鼻塞。

食用花卉如外形华丽的石榴，鲜红饱满的枸杞，不仅营养丰富并有驱虫、止泻、补肾、明目的作用。黄实、莲子是补脾去湿、益肾涩精的上等补品，百合、玉竹等株形优美、花朵宜人，秋后收获其地下鳞茎也是可供食用的佳珍。

饮用花卉近几年来以花卉做原料制成的保健饮料有几十种。常见的如：玫瑰保健饮料，白菊茶、罗布麻茶、草决明茶、金银花茶、金莲花茶等等。以野生花卉和人工栽培的花卉为基础制成的清凉饮料，保健饮料正在形成高潮，引起世界各国普遍注意。

其他用途如利用玉兰、茉莉薰制茶叶；利

用桂花、玫瑰做成糕点；利用梔子、紫罗兰提取香料；此外如精制薄荷脑，提炼香樟油等在许多国家都极为盛行。由夜来香（月见草）的种子中提取的精油是扩张微血管的特效药，医学界正积极应用于临床。剑麻、棕榈鞘片的纤维，为良好的工业用纤维。魔芋、蕉藏叶片肥大，块茎可加工成淀粉，是营养丰富的食品。

茶的种类浅谈

说到茶，几乎家喻户晓，不论质量高低，差不多每家都有备用，来客总要沏上一杯，以示有礼。正宗茶，不外有两类，一是绿茶，二是红茶，是经过高温杀青发酵后而成，如祁红、滇红、砖茶、饼茶等。茶有二种，一是茶 [Camelliasinensis (L.) O. Kuntze]；二是普洱茶 [C. sinensis var. assamica (Masst.) Kitamura]，产粤、桂、黔、滇。

但是，另有一种是茶非茶的“苦丁茶”。如果你去海南旅游，返回时是要带一些特产苦丁茶，苦丁茶的原植物有两种。一是冬青科的大叶茶 I. lexicudingcha C. J. Tseng)，产于鄂、湘、桂、琼等省区；第二种是木樨科的梗女贞



[*Ligustrum pricei* Hayata]，产陕、鄂、湘、川、黔、台等地区，粗壮女贞 [*L. robostrum* (Roxb.) Bl.] 和变紫女贞 [*L. henryi* Hemsl.]，产皖、赣、闽、鄂、湘、粤、川、黔、滇等地区，此外，还有贵州的苦丁茶《贵州民间药物》，又叫苦丁茶叶，是日本女贞 *L. japonicum* Thunb.，全国各地均有栽植，是自产自销品种。究其所说，都有疏风、清热、明目、生津之功，也可用于头痛、目赤、烦渴、痢疾、烫火伤等，真可谓茶药之功，兼用也。如果你到两广、海南去买苦丁茶，那就是 *I. kudingcha*；要是到四川、贵州买的苦丁茶，那就是木樨科女贞属 (*Ligustrum*) 的种类。其加工采收也别具一格，清明前后采收嫩叶，采后通风、晾干，加工成扭曲、螺旋、圆球形或块状等多种类形，着实区别于茶，要是好奇，不妨到茶叶市场看个究竟。

直得一提的还有四季青 [*I. chinensis* Smis]，四川称观音茶，产长江流域以南各地。二是铁冬青 [*I. rotunda* Thunb.]，其叶对跌打损伤，烫火伤有特效，美其名曰“救必应”。产皖、浙、赣、闽、台、湘、桂、粤、滇等地区。这两种，功能与苦丁茶大体相同，资源丰富，分布广泛，可作为苦丁茶资源的开发利

