

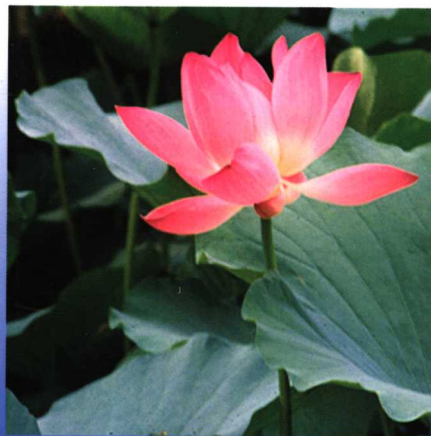
药食兼用

蔬菜种植技术

YAOSHI JIANYONG
SHUCAI
ZHONGZHI JISHU

主 编 董淑炎

副主编 王学堂 任红兵 严松柏



特种植物栽培丛书

药食兼用 蔬菜种植技术

YAOSHI JIANYONG
SHUCAI
ZHONGZHI JISHU

主 编 董淑炎
副主编 王学堂 任红兵 严松柏
编著者 (按姓氏笔画为序)
王学堂 任红兵 严松柏
周伟庆 胡玉涛 董淑炎

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

药食兼用蔬菜种植技术 / 董淑炎主编. — 南宁:
广西科学技术出版社, 2004. 12

(特种植物栽培丛书)

ISBN 7-80666-488-2

I. 药... II. 董... III. 药用植物: 蔬菜—栽培

IV. ①S567②S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 038117 号

特种植物栽培丛书
药食兼用蔬菜种植技术

董淑炎 主编

王学堂 任红兵 严松柏 副主编

*

广西科学技术出版社出版
(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西地质印刷厂印刷

(南宁市建政东路 88 号 邮政编码 530023)

*

开本 787mm×1092mm 1/32 印张 6.25 插页 2 字数 138 000

2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—5 000 册

ISBN 7-80666-488-2

S · 84

定价: 9.80 元

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换



蓮



魔芋

绞股蓝



紫苏

鱼腥草



牛蒡



夏枯草



野葛



前 言

为了配合当前农村产业结构的调整，顺应商品经济的发展，实施优质高产高效农业，我们编撰了这套特种植物栽培丛书，包括《药食兼用蔬菜种植技术》、《药食兼用中药调料种植技术》、《药食兼用绿化树种植技术》和《药食兼用观赏植物种植技术》。

经过调查分析，我们发现药食兼用的蔬菜在商品流通中交易频繁，需求数量很大。特别是随着人们生活水平的提高和餐饮业、食品业、旅游业的发展，药食兼用蔬菜的生产和市场日趋兴旺。《药食兼用蔬菜种植技术》一书，介绍了26种具有较高经济效益的药食兼用蔬菜，供读者参考。书中全面阐述了这些药食兼用蔬菜的药用、食用及其市场分析、植物形态、生态习性、栽培技术、采收加工等内容。

为了避免盲目种植而蒙受经济损失，编著者认为，在选择和确定种植品种之前，务必做到以下几点：一、调查所种植物的市场行情，掌握产销信息；二、因地制宜确定所种植物的品种，根据自身的人力物力资源、土地状况、气候条件等确定种植面积；三、慎重选购优良种苗，切勿上当受骗；四、全面掌握种植技术，加强田间管理，防治病虫害，抓好收获与加工环节，争取提高商品等级和销售价格；五、密切注意市场行情，切勿轻信某些不良广告所谓的“回收”和“包销”等虚假承诺，防止上当。如能做到以上几点，种植药食兼用蔬菜就会获得良好的收益。

由于编著者的水平有限，书中难免存在不妥或错漏之处，恳请读者批评指正，在此谨致谢意。

编著者

目 录

一、刀豆	(1)
二、山药	(5)
三、牛蒡	(15)
四、白扁豆	(24)
五、刺五加	(30)
六、轮叶党参	(36)
七、鱼腥草	(42)
八、荆芥	(49)
九、茴香	(55)
十、芥菜	(62)
十一、胡荽子	(71)
十二、香椿	(75)
十三、绞股蓝	(88)
十四、夏枯草	(96)
十五、莲.....	(100)
十六、海带.....	(109)
十七、菊苣.....	(122)
十八、款冬.....	(129)
十九、菱蒿.....	(134)
二十、葛根.....	(140)
二十一、紫苏.....	(146)
二十二、紫萁.....	(153)

二十三、猴头·····	(159)
二十四、蒲公英·····	(171)
二十五、裙带菜·····	(177)
二十六、魔芋·····	(186)
主要参考文献·····	(193)

一、刀豆



刀豆系豆科植物刀豆 [*Canavalia gladiata* (Jacq.) DC.] 或洋刀豆 [*C. ensiformis* (L.) DC.] 的种子，又名刀马豆、大刀豆、刀巴豆。卫法监发(2002) 51 号文件《卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知》指出：刀豆既是食品又是药品。长江流域及南方各省（区）均有栽培。洋刀豆原产于西印度，我国亦有少数栽培，喜生于热带地区。

（一）药用、食用及其市场分析

1. 成分

刀豆（上海）可食部为 92%，每 100 克含水分 91.5 克，粗蛋白质 2.5 克，粗脂肪 0.3 克，碳水化合物 3.9 克，胡萝卜素 0.24 毫克，维生素 B₁ 0.05 毫克，维生素 B₂ 0.1 毫克，尼克酸 0.8 毫克，维生素 C 5 毫克，维生素 E 0.75 毫克，钾 128 毫克，钠 0.8 毫克，钙 44 毫克，镁 22 毫克，铁 0.6 毫克，锰 0.14 毫克，锌 0.37 毫克，铜 0.09 毫克，磷

39 毫克，还含有尿素酶、血球凝集素、刀豆氨酸。嫩豆中还可分离出刀豆赤霉素Ⅰ和Ⅱ。

洋刀豆含有洋刀豆血球凝集素等多种球蛋白，还含有尿素酶、糖甙酶、精氨基琥珀酸酶、精氨酸酶、刀豆酸、刀豆氨酸等。近年来因发现洋刀豆血球凝集素对肿瘤细胞有特殊抑制作用，洋刀豆更受到重视。

2. 药用

刀豆味甘，性温，具有温中下气、益肾补元的功效，主治虚寒呃逆、呕吐、腹胀、肾虚腰痛、痰喘。刀豆壳入药，味甘，性平，具有和中下气、散瘀活血的功效，主治反胃、呃逆、久痢、闭经、喉痹、喉癣。刀豆根入药，味苦，性温，主治头风、风湿腰脊痛、疝气、久痢、闭经、跌打损伤。

3. 食用

嫩豆角和豆粒用于烹制菜肴或制作食品。

4. 市场分析

刀豆为小品种中药材，除满足医疗配方药用需要外，近年来作为食疗药材用量大增。刀豆的价格远比其他菜用豆类的价格高，种植刀豆经济效益好。

(二) 植物形态

刀豆系 1 年生缠绕草质藤本植物。茎无毛。3 出复叶，叶柄长 8~12 厘米。小叶片阔卵形或卵状长椭圆形，长 8~20 厘米，宽 5~16 厘米，全缘。总状花序腋生，花疏，有短梗。花萼 2 枚，唇形。花冠淡红色或淡紫色，蝶形。雄蕊 10 枚，连合为 2 体。子房具短柄。荚果大而扁，长 10~30

厘米，直径3~5厘米，被伏生短细毛，边缘有隆脊，先端弯曲成钩状，内含种子10~14粒。种子粉红色或红色，种脐约占全长的3/4，扁平而光滑。花期6~7月，果期8~10月。

洋刀豆与刀豆的各部器官形态极为相似，两者的主要区别：刀豆为缠绕性草本，种脐长约为种子的3/4；洋刀豆为直立性草本，种脐长约为种子的1/2。

(三) 生态习性

刀豆喜温暖气候，不耐严寒。要求土层深厚、排水良好、疏松、肥沃的沙壤土。

(四) 栽培技术

1. 繁殖方法

采用种子繁殖。4~5月上旬播种。由于种皮坚硬，吸水较慢，要先用水浸泡24小时后才播种。在选好的地块高垄穴播，按行距66厘米、穴距50厘米开穴，穴深10厘米，每穴播种3~4粒，施入人畜粪水后，覆盖3厘米厚的细土，经10天后发芽出土，也可零星栽培。

2. 田间管理

苗高10厘米时匀苗、补苗，每穴留壮苗2株，结合中耕除草，追肥1次。5月下旬设立支柱，引藤上架，再除草、追肥1次，肥料以人畜粪水为主。开花前，视天气情况，每隔10天浇水1次。开花后不宜多浇水，以免花、果脱落。

3. 病虫害防治

虫害主要为斑蝥。它咬食花、果，可在早晨露水未干趁它不能飞动时，带手套捕捉。

(五) 采收加工

秋季种子成熟时，采收果实，晒干剥取种子，或先剥取种子然后晒干。干燥种子呈扁卵形或扁肾形，长2~2.3厘米，宽1~2厘米，厚0.5~1.2厘米，表面淡红色或红紫色，少数类似白色或乌黑色，略有光泽，微皱缩不平，以个大、饱满、色鲜艳、干燥者为佳。

二、山药



山药系薯蓣科植物薯蓣 (*Dioscorea opposita* Thunb.) 的块茎, 又名怀山药、白山药、淮山。在我国已有2 000多年的栽培历史。卫法监发(2002) 51号文件《卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知》指出: 山药既是食品又是药品。它既是味美可口的佳肴, 又是药用价值很高的药材。薯蓣主产于河南、山西等省, 全国各地均有栽培。

(一) 药用、食用及其市场分析

1. 成分

鲜山药(北京)可食部为82%, 每100克含水分80.7克, 粗蛋白质2.2克, 碳水化合物15.9克, 维生素B₁ 0.03毫克, 维生素B₂ 0.02毫克, 尼克酸0.3毫克, 维生素C 6毫克, 维生素E 0.14毫克, 钾181毫克, 钠26.5毫克, 钙8毫克, 镁19毫克, 铁0.3毫克, 锰0.12毫克, 锌0.28毫克, 铜0.15毫克, 磷57毫克, 还含有胆碱及黏液质等。

干山药（河北）可食部为 100%，每 100 克含水分 15 克，粗蛋白质 9.4 克，碳水化合物 69.4 克，维生素 B₂ 0.28 毫克，维生素 E 0.44 毫克，钾 269 毫克，钙 62 毫克，铁 0.4 毫克，锰 0.23 毫克，锌 0.95 毫克，铜 0.63 毫克，磷 17 毫克，还含有皂苷、胆碱、多巴胺、山药素等。

2. 药用

山药加工成干山药，具有健脾、固精、补肺、益肾的功能，主治肺虚咳嗽、脾虚腹泻、糖尿病、遗精尿频、赤白带下等症。

3. 食用

山药是餐桌上的美味佳肴，也是人所共知的保健食品，在农贸市场销售，多用鲜品。

4. 市场分析

近年来山药开发品种甚多，用途拓宽，已生产出饮料、糖果、罐头、糕点等多种保健食品。山药在外贸出口方面也不断增加，外销行情看好，东南亚各国和港台地区需求量较大，近年来价格居高不下，并逐年递增。栽培薯蓣是致富的好门路。薯蓣的珠芽入药，称为零余子（薯蓣子，薯蓣果），亦可供药用和食用。

（二）植物形态

薯蓣系多年生缠绕性草质藤本植物，长 2~3 米。块茎肥大，呈头小尾大的棍棒状，长可达 60 厘米以上，表面棕色，折断面白色，具黏液。茎细长，略带紫色，光滑无毛，具缠绕性。叶对生，或 3 叶轮生，有长柄，叶片心形或箭头形，全缘。穗状花序，开小白花，单性花，雌雄异株，雄花