



家养药食两用花草

有些花草，既好看又可食用，还可药用

家庭养花，就要养这样的花草

陈宇勒◎编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

家养药食两用花草

陈宇勒◎编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

家养药食两用花草 / 陈宇勒编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5335-4778-3

I. ①家… II. ①陈… III. ①药用植物 - 栽培
IV. ①S567

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第083937号

书 名	家养药食两用花草
编 著	陈宇勒
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	700毫米 × 1000毫米 1/16
印 张	13.5
图 文	216码
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4778-3
定 价	36.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

这些年许多野生中草药被大量采摘，有的已处于濒危或灭种境地，有的只存下家养品种。此外，水污染、大气污染等“现代病”都在危及野生中草药的生存。

现在市面上很多中成药及制品，价贵质差，这是大家都知道的事实。从药效来说，许多中药已经不是来自山野，而是采用快速栽植的方法种出来的，表面看起来健壮，其实药效已经大大地打折扣。中药采集后，要经过晒干、炮制、切片、打粉、包装等环节，这些环节如果把关不严，也会受到污染。许多中药容易发霉，为求方便保存，有的厂家用硫黄熏，熏过的药其实药性已经变了。基于此，一些花卉爱好者在自家阳台或庭院种植常见药食两用的花草，这些花草既可供观赏，又可用于治病养生，不失为一举两得之策。作者的家就是药食两用花草的世界，楼顶和北阳台曾种有千余种药食两用花草，南阳台是个“雨林世界”，收集了附生兰花为主的各种雨林花草。

本书精选民间家养药食两用花草品种近200种，其中有的是常用蔬菜，有的是野菜，有的是水果，有的是调料品，有的是民间家养凉茶。这些品种兼具药食、观赏价值，都是作者亲手种植过的。书中所述“药养要诀”为作



作者的南阳台种有近千种雨林植物，是一个繁茂的“雨林世界”

者多年栽培的心得体会。书中介绍的药食两用花草可以从别人家引种，也可自己去野外采集，或从网络、花鸟市场购买。

未来是预防及保健医学的时代，药食两用植物将越来越得到重视。用自家种的花草来治病养生，必须依据自己体质状况，辨证地选择食用，以确保有效性和安全性。记得作者小时候，父亲在自留地种植过许多药食两用花草，父亲常将自种的药草赠送给四方向他求医的病者，说新鲜的药治病好得快、省钱。父亲的悬壶济世且无私给患者治病的往事，仍历历在目。父亲已仙逝多年，而他传授给我的“药食同源、人草通性，治病左右逢源”等道理，作者铭记在心，受益终身。

本书部分图片由女儿陈玥婷拍摄，多数图片的实物拍自作者家中。书稿在编著过程中得到在读暨南大学药学专业的侄子陈景涛的帮助。书稿完成后，经佛山市人民医院主任医师、教授，作者大哥陈文军，及从医多年的作者二哥陈友伦审阅。在此，向两位兄长和侄子、女儿表示衷心感谢。因时间仓促，加之作者水平有限，书中难免会有不当之处，恳请专家、读者批评指正。

陈宇勒



作者南阳台“雨林世界”东南角



目录 contents

药食两用花草栽培与应用概要 /1

- 药食两用花草栽培及采收 /1
- 花草药用方法及注意事项 /7
- 花草食疗方法 /8

一二年生药食两用花草 /13

- | | | |
|----------|---------|---------|
| 藿香 /13 | 金盏菊 /26 | 芹菜 /39 |
| 紫苏 /14 | 百日菊 /27 | 雪维菜 /40 |
| 宝盖草 /15 | 红花 /28 | 叶下珠 /41 |
| 仙草 /16 | 牛蒡 /29 | 地肤 /42 |
| 荔枝草 /17 | 旱莲草 /30 | 狗肝菜 /43 |
| 荆芥 /18 | 向日葵 /31 | 爵床 /44 |
| 细风轮菜 /19 | 玫瑰茄 /32 | 穿心莲 /45 |
| 千日红 /20 | 黄秋葵 /33 | 通泉草 /46 |
| 鸡冠花 /21 | 苘麻 /34 | 母草 /47 |
| 雪樱子 /22 | 苜蓿草 /35 | 紫罗兰 /48 |
| 樱桃番茄 /23 | 紫云英 /36 | 芝麻菜 /49 |
| 金莲花 /24 | 芫荽 /37 | 独行菜 /50 |
| 波斯菊 /25 | 茴香 /38 | 芥菜 /51 |

菰蓝 /52

白花蛇舌草 /53

芝麻 /54

三色堇 /55

麦瓶草 /56

田基黄 /57

新西兰菠菜 /58

月见草 /59

常绿药食两用花草 /60

迷迭香 /60

罗勒 /61

熏衣草 /62

百里香 /63

药用神香草 /64

广藿香 /65

左手香 /66

香妃草 /67

广防风 /68

金钱草 /69

肾茶 /70

溪黄草 /71

香茶菜 /72

冬凌草 /73

五色苋 /74

香瓜茄 /75

碰碰香 /76

杭白菊 /77

甜叶菊 /78

洋甘菊 /79

万寿菊 /80

芙蓉菊 /81

松果菊 /82

白苞蒿 /83

朝鲜蓟 /84

刺芫荽 /85

积雪草 /86

天胡荽 /87

九头狮子草 /88

红丝线 /89

竹节黄 /90

吉祥草 /91

吊兰 /92

虾夷葱 /93

韭菜 /94

蒜 /95

马蹄金 /96

柠檬马鞭草 /97

柠檬香茅 /98

淡竹叶 /99

金丝草 /100

车前草 /101

香兰叶 /102

广金钱草 /103

狐狸尾 /104

葫芦茶 /105

地稔 /106

翠云草 /107

珍珠花菜 /108

花叶艳山姜 /109

淫羊藿 /110

竹节蓼 /111

草莓 /112

地榆 /113

千屈菜 /114

宿根药食两用花草 /115

薄荷 /115

留兰香 /116

药用鼠尾草 /117

香蜂草 /118

牛至 /119

甜牛至 /120

半枝莲 /121

韩信草 /122

夏枯草 /123

地笋 /124

酸浆 /125

灯笼草 /126

土人参 /127

荷花 /128

菊花脑 /129

蒲公英 /130

马兰头 /131

芦蒿 /132

艾 /133

大蓟 /134

菜芙蓉 /135

蜀葵 /136

番红花 /137

红蒜 /138

芦笋 /139

鱼腥草 /140

铜锤玉带草 /141

紫花地丁 /142

姜 /143

沙姜 /144

苦益菜 /145

金荞麦 /146

兰科药食两用花草

铁皮石斛 /147

斑叶兰 /148

血叶兰 /149

金线莲 /150

多浆药食两用花草

养心菜 /151

鸡爪三七 /152

垂盆草 /153

石莲花 /154

落地生根 /155

马齿苋 /156

松叶牡丹 /157

昙花 /158

霸王花 /159

火龙果 /160

食用仙人掌 /161

食用芦荟 /162

虎尾兰 /163

藤本药食两用花草

落葵 /164

藤三七 /165

枸杞 /166

绞股蓝 /167

金银花 /168

薜荔 /169

藤本夜来香 /170

鸡矢藤 /171

鸡蛋果 /172

海金沙 /173

何首乌 /174

树莓 /175

带藤苦楝 /176

葡萄 /177

木本药食两用花草 /178

龙利叶 /178	茉莉花 /188	番石榴 /198
余甘 /179	佛手 /189	金花茶 /199
白鹤灵芝 /180	柠檬 /190	玫瑰 /200
桂花 /181	金橘 /191	月季 /201
蓝莓 /182	刺五加 /192	蔷薇 /202
栀子 /183	刺三加 /193	枇杷 /203
龙船花 /184	杜仲 /194	杨桃 /204
六月雪 /185	月桂 /195	神秘果 /205
紫珠 /186	小槐花 /196	蛋黄果 /206
桑树 /187	柳豆 /197	

药食两用花草功效检索 /207

药食两用花草栽培及采收

1. 花草品种选择

①药食两用花草种类多，它们都有其自身的特性，对生长环境亦有不同的要求，因此栽培好坏的关键，是栽培地环境条件是否顺应其生长习性，这就是说，选择品种时要考虑自己的栽培环境条件是否能满足所选品种对环境条件的需求。例如夏季喜欢凉爽的品种，在华南地区需要降温设施；冬季怕冻的品种，在霜雪地区需要加温及保暖设施；光照充足的阳台和楼顶可以种植喜光耐旱的品种。

②所种品种的植株大小要适合。阳台种植可利用的空间有限，适宜选择植株矮小的品种，如在庭院或屋顶种植，则可选择株型大的品种。

③选择药用效果佳且具有观赏价值的品种，最好选择植株地上部分可利用的品种。

④选择无毒性的品种。现代生物医学已经证明多种药食两用花草含有毒生物碱。据报道，家庭常见栽培的紫背天葵（菊三七）和富贵菜，作野菜的野苘蒿（革命菜）、一点红、款冬等，紫草科植物（作野菜的琉璃草等），以及常作香料之一的肉桂等，含有毒物质，不宜选择。常作中药的马兜铃、使君子、益母草、苍耳子、天花粉、芦荟、决明子、大青叶、泽泻、防己、甘遂、千里光、丁香、补骨脂、白头翁、矮地茶、苦参、土牛膝、望江南子、棉花子、茵陈、青蒿、桔梗、芸香、艾纳香、西洋蓍草、草珊瑚、虎耳草、过路黄、银杏、茉莉花根叶、半边莲等含有或多或少毒性，这些品种尽量不种；如有种植，其食用方法及食用量要格外注意。



作者曾经在 100 米² 的楼顶上种植了 1000 多种药食两用花草

2. 种植容器

几乎任何类型的容器都可用来种植药食两用花草，前提是它应足够坚固，有足够的体积空间，且具有顺畅的排水通道。除了传统的花盆、花槽等容器外，生活中许多废弃的容器都可利用，如塑料盆、泡沫箱、木箱、塑料盒、坛子、矿泉水瓶、篮子、壶，甚至浴盆、轮胎等都可改为独特的容器。此外，还可利用聚碳酸酯塑料管、玻璃缸等作容器。但无论选用什么容器，都要保证底部有排水孔。



利用聚碳酸酯塑料管种植。管上按栽培密度打孔，把基质（岩棉、草炭、蛭石、珍珠岩、树皮、锯末等）填满管中，将花草种子于孔上，然后注入营养液和水，上面种喜光且耐旱的品种，下面种喜阴且耐湿的品种

根据各类植物根系的生长范围来选择不同形状的容器。容器深 10~15 厘米，适于大部分草本花草生长；深 20~30 厘米，适于一些灌木状草本和低矮的木本植物生长；深 30~40 厘米，适于根系长植株大的木本、藤本植物。



这是作者利用废鱼缸制作成的室内缸植，将夏季怕酷热且喜高湿的花草，如斑叶兰、金线莲等，种于缸内。缸顶面可封闭或半封闭。高宽 35 厘米、长 65 厘米的玻璃缸配用 5 瓦的发光二极管灯和植物灯各 1 支，以补充光照不足。盛夏季节开空调降温

3. 育苗

药食两用花草的繁殖季节要依据品种的生长习性、环境条件等来决定。喜暖和或凉爽的品种，冬季无霜的华南地区在秋季至春季间繁殖作一二年生栽培，处于温带气候的北方地区可在春季至秋季间繁殖，冬季有霜、夏季炎热的地区宜在春季或秋季繁殖。当然，如炎暑有降温和寒冬有加温设施，则全年可繁殖。喜温暖怕霜冻的品种，在冬季无霜地区差不多可全年繁殖，但在冬季有霜雪的地区必须用加温设施来保证花草安全越冬，否则只能在春季气候温暖时繁殖作一年生栽培。繁殖的适宜温度，一般而言，温带植物为 15~20℃，亚热带及热带植物为 25~30℃。气温保持稳定对繁殖有利。

繁殖有无性繁殖和播种繁殖两类。无性繁殖有扦插、分株、分根或用鳞茎、块茎、珠芽等繁殖。家庭最常用的是扦插或分株繁殖。大多数药食两用花草可采用扦插繁殖，对于丛生型的花草用分株繁殖更加简单。扦插有硬枝扦插、嫩枝扦插、叶插和芽插等。硬枝扦插用一二年生木质化的健壮枝条作插穗，嫩枝扦插用当年生具 2~4 个腋芽或 2~3 片叶的嫩枝作插穗。在芽萌发前把枝条剪下繁殖，成活率较高。插穗长度 5~20 厘米，切口要呈斜面状，平整光滑。插穗 1/3 斜插或直插入基质，随采随插，插后加强保湿工作。对难生根的插穗，可用 0.05%~0.1% 的吲哚乙酸或萘乙酸等处理后扦插。



药食两用花草扦插繁殖

播种繁殖生长周期慢，产量也低，只在无法采用无性繁殖时采用。播种繁殖，不同的花草种子发芽情况不同，一般而言时令花草较容易发芽。大粒的种子可均匀点播，然后压紧再覆一层细土；小粒的种子可均匀撒播，播后轻压紧盆土，再覆一层薄细土。覆土时应根据种子对光照的好恶来决定覆土厚度，覆土厚度一般为种子直径的 1.5~2 倍。好光照的种子（一般为种子细小的品种，如香蜂草等），不需覆盖土壤。一些种皮厚的和难发芽的种子，播种前需经浸种或其他方法催芽处理后播种。有些品种的播种苗不耐移植，须直播。播后用细眼喷壶喷水，或用底部浸水法将盆土浸至土面湿润为止，然后在盆面盖上玻璃或薄膜。播种到出苗前，盆土不能过干或过湿，早晚将覆盖物掀开数分钟进行通风透气，白天再盖好。一旦种子萌芽，应除去覆盖物，让其逐步见光，忌立即暴露在强光下。幼苗过密，

应予以间苗，去弱留强，间苗后应浇水，使留下的幼苗不致因根部土壤松动而死亡。待幼苗长出 3~6 片真叶时，可移植于盆或园中。至于种子的来源，可向同好引种，或去野外采集，有的还可以从药店购买。

育苗基质要求含较高有机质、疏松透气、无病虫、无杂草，又具有一定的保水保肥力。

常用的播种基质有菜园土、沙、泥炭、珍珠岩、蛭石等。通常可用 60%~70% 泥炭，加 30%~40% 的蛭石、珍珠岩或菜园土混合制成。



用泥炭、沙、珍珠岩配制的育苗基质，用于播种、扦插均可

4. 浇水

药食两用花草的浇水时期应根据其生长特性、植株大小、所处生长阶段、季节、天气、栽培容器、基质等而定。原则上讲，不管哪一种花草都应当做到花盆中的土壤“有水而不湿，少水而不干”，这个“干”是指土壤的自由水干透了。你意识到要浇水了，但又觉得盆土好像不太干时，应再拖一两天浇，免得盆土过湿。浇水时，一定要浇透，不能浇半截水，要看到盆底有水排出。



作者的楼顶和阳台所种植的花草是参照自然界植物混生的方法，把不同植物组合一起盆栽，将喜阴、植株高大的花草种在背光一边，而喜光、低矮的花草种于向光一边。除了酷暑中午时段没浇水外，其他时间，一看到盆面土壤发白或草本植物的嫩叶有脱水状况就马上浇水

一般盆栽花草应“见干见湿”，木本和多浆植物应“干透浇透”，湿生植物应“宁湿勿干”，旱生植物应“宁干勿湿”。此外，冬季休眠期应该少浇水，“宁干勿湿”。

5. 施肥

有机肥能改善土壤的疏松透气度，提高土壤养分含量。采用多层有机物堆叠成的基质，不需要每年换土或翻土。具体做法：先在盆底层覆土约2厘米厚，放入约3厘米厚的沥干厨房余料，再盖上一层薄干草，最后覆上厚土。改良土壤的方法还可采用有机肥料覆盖土壤的方法，具体做法是将经堆积处理过的厨房余料和园艺废料、树叶和稻草等，覆盖在土壤表面上，来改善土质、保存水分和抑制杂草生长。

尽量少用化学肥料，多使用充分腐熟的麻渣、花生饼、动物粪等有机肥。此外，可将水果皮、厨房余料、杂草、紫草、豆科植物、小孩尿水等装入大塑料桶（罐）加水浸泡，经过一段时间发酵后，其液体可用于根部施肥，亦可用于喷施叶面。紫草的叶子可制成富含钾和氮的液体肥料。豆科植物其根部有根瘤菌，能从空气中吸收氮气转化为养分，可将其废料作为绿肥原料。



各种自制肥料

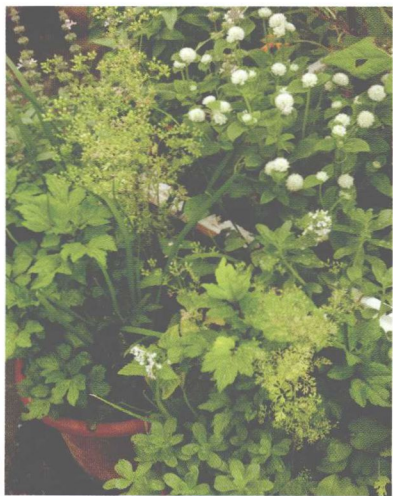
6. 病虫害防治

病虫害的防治以预防为主，治疗为辅。植物的大多数病虫害多由于管理不善导致植株生理障碍，进而失去免疫力，受到病菌害虫侵染，所以病虫害的防治关键在于改善栽培环境，提高管理水平。有许多病害为生理性病害。例如：幼叶变黄或下部叶片卷曲萎黄并脱落，多是浇水过多所致；幼叶尖枯焦，多是光照太强或浇水过少所致；老叶边缘枯焦，常是施肥太多而又浇水不当所致；叶子细长、脆嫩，边缘发黄变焦，且脱落，多是光照不足、空气干燥、盆土太湿或养分不足等所致；叶上出现棕色斑或棕色边，多是日灼或干旱等所致；突然落叶，主要是温度忽高忽低，光照强度变化太大所致。一旦发生病虫害，可用生物农药法、物理防治法，禁用化学农药。



用昆虫激素瓶（可用矿泉水瓶自制）、粘虫板诱捕害虫，利用废光盘晃动发出的光驱赶鸟和飞虫

许多花草，如百里香、茼蒿、葱、蒜、韭菜、茴香、香茅、香蜂草、芸香、青蒿、艾纳香等香草有驱虫杀菌的作用，车前草、仙鹤草、酸浆、葫芦茶等具有杀虫驱虫作用，可将这些植物与易染病菌害虫的花草一起栽培，达到预防病虫害的效果。也可将这些植物煮水、泡液或捣汁，制成植物性药剂。此外，辣椒、除虫菊、烟丝、夹竹桃、银杏果皮、茶籽、桃叶、苦楝、松叶等可制成效力更强的植物杀虫剂。



将葱、韭菜、香菜种植在千日红、马齿苋、鱼腥草等花草丛中，可起到驱虫作用



防虫网罩能隔离害虫、鸟等，透明薄膜能防寒保温保湿

7. 采收

药食两用花草采集的季节、时期、方法、植物部位与疗效都有着密切的关系。一般来说，地下部分，通常应在植物地上部分最不繁盛的季节采集；花朵，通常应在含苞待放或花初开时摘取；茎叶，应在生长最盛时采取；果实，有些宜在刚成熟时摘取，有些需充分成熟后摘取，以种子、核仁入药的则需待老熟后才可采集。因为节气的迟早、天气的变化、地区的不同，都会影响植物的生长成熟，所以，对中草药的采集还必须根据实际情况而定。根、茎类，宜在晴天采集，因此时泥土疏松，易于挖掘；花、叶、果实类，则一般不宜在下雨或露水未干时采摘，否则易霉烂。有些果实，宜在早晨或傍晚采摘，中午阳光较大，采后易变质。

药食两用花草采摘后应立即食用，来不及食用的应置于冰箱贮藏或干燥处理后收藏。植物性生药采集后，根类药应先除去泥土，然后放在阳光下晒干；含有挥发油的草药，应悬挂于空气流通的地方慢慢阴干，不可用日光暴晒或烘焙干燥等方法，以免其挥发性成分散失。草药应贮存在空气流通、阴凉干燥的地方，并做好防虫、防潮的工作。大部分草药虽经暴晒，却仍易受潮或被虫蛀，故须贮存在石灰缸中，或烘干后密封于袋、罐、瓶中。对一些芳香辛散的药物应密闭于瓷瓶中，以免气味走散，药效降低。

花草药用方法及注意事项

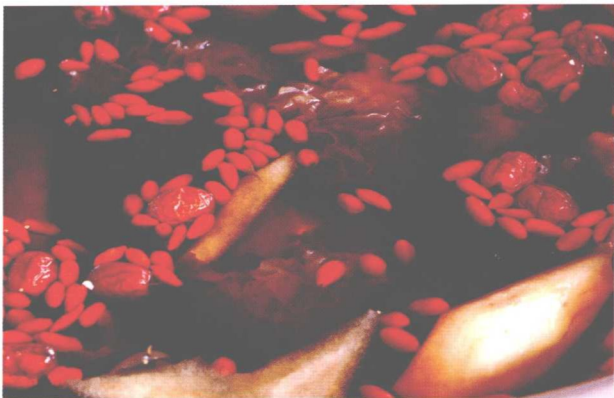
自古以来许多中药既是处方用的药物又是食物，中药与食物的共同点是可以用来防治疾病，它们的不同点是：中药的治疗药效强，也就是人们常说的“药劲大”，用药正确时，效果突出，而用药不当时，容易出现较明显的副作用；而食物的治疗效果不及中药那样显著和迅速，配食不当时，也不至于立刻产生不良的结果。但不可忽视的是，中药一般不会经常吃，是药三分毒，食物虽然作用弱，但天天都可食用。中医讲究“药食同源”，食补比药补更益于身体健康。“药以祛之，食以随之”，中药除了能治病外，也能与食物搭配，取药材的疗效与食物的营养，食助药力、药借食味，起到治疗保健的功效，这就是中医所提倡的“治未病、未病先防、既病防变、病后防复、防治结合”的治疗观念。

药性有寒、凉、温、热四性（即四气）。寒凉属阴，温热属阳。中医利用四气的偏性来纠正人体阴阳之偏盛偏衰，以达到恢复阴阳平衡之目的。凡凉性或寒性药物用于热性体质及其病证者；凡温性或热性药物用于寒性体质及其病证者；介于寒凉和温热性

质之间的，属于平性，通常多作药食两用或食物，对一般体质、寒凉或热性病证的人都可适用。

中医讲究辨证施治，食疗应用亦应在辨证的基础上选料配伍，只有因证用料，才能发挥食疗的保健作用。通常人体体质可分为正常、阳虚、阴虚、气虚、痰湿、湿热、瘀血、气

郁和过敏9种类型，所以要辨清自己的体质，再根据药性来选择你需要的食料，不适合的食料可能是毒药。不同的体质要用不同的食疗养生方法，虚则补之，实则泻之，这就是“因证用食”。中医认为人与日月相应，人的脏腑气血的运行和自然界的气候变化密切相关。“用寒远寒、用热远热”，意思是在采用性质寒凉的药食时，应避开寒冷的冬天，而采用温热药食时，应避开炎热的夏天，这就是“因时而异”。中医所说的“春夏养阳、秋冬养阴”及“冬病夏治、冬季宜补”也是同样的道理。



食疗应在辨证的基础上选料配伍（图示滋肝润肺糖水）

花草食疗方法

常见的食疗方法有煎汤、泡茶，或制作药膳、精力汤等，前两种偏重于治疗养生，后两种偏重于饮食保健。

1. 花草茶的制作

花草茶主要是用植物的根、茎、叶、花或皮等部位的鲜品或干品煎煮，或冲泡成饮料，可单独清饮，也可以酌量加入糖、蜂蜜等，或放些新鲜水果切片（柠檬、柑橘等）、香料（香草等）等。



花草茶可采用与茶叶一样的炒制方法，即文火，用手炒、搓