

中国农科院推荐

农业新技术丛书



保健花卉

中国劳动社会保障出版社

- ◆ 花卉的发展简史
- ◆ 花卉的功能和效应
- ◆ 花卉的食用和医用
- ◆ 二十八种花卉的介绍
- ◆ 花卉的观赏价值
- ◆ 花卉的食谱和医疗处方

农业新技术丛书

保 健 花 卉

农业新技术丛书编写委员会
劳动和社会保障部教材办公室

组织编写

— 56 —

中国劳动社会保障出版社

版权所有

翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

保健花卉/金波编. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 1999
农业新技术丛书

ISBN 7-5045-2713-0

I. 保…

Ⅱ. 金…

Ⅲ. 花卉、保健-基本知识

Ⅳ. S68

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 77081 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出 版 人: 唐云岐

*

北京印刷集团有限责任公司印刷二厂 新华书店经销

850×1168 毫米 32 开本 4 印张 1 彩插页 103 千字

2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

印数 8000 册

定价: 7.50 元



彩图1 桔梗



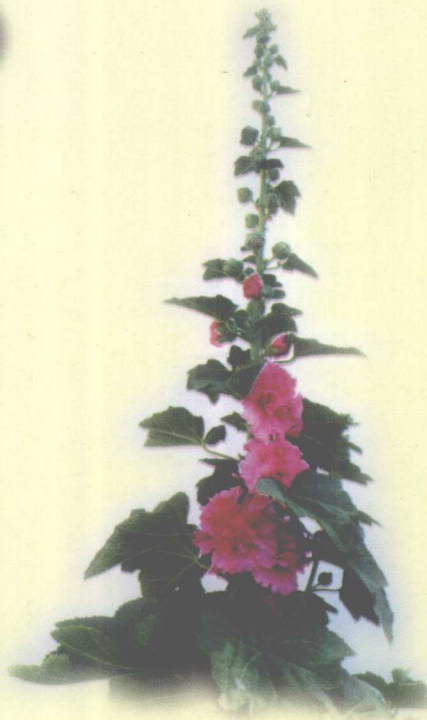
彩图4 金银花



彩图2 栀子



彩图3 洋金花



彩图5 蜀葵花



彩图 6 苏铁



彩图 9 无花果



彩图 7 万寿菊



彩图 10 木槿



彩图 8 合欢

农业新技术丛书编写委员会

主 编：田晓薇

副 主 编：汪飞杰 李红康

**编 委：祝 旅 姜春生 任庆棉
陈鹭声 盛泰聪**

本书编写人员

主 编：金 波

**编 者：金 波 东惠茹
李红康 金东梅**

主 审：祝 旅

序 言

人类已经进入 21 世纪，作为世界上拥有近 13 亿人口的大国，中国农业正成为新世纪人类关注的焦点，万众瞩目。目前中国的农业已经进入新的发展时期，科技的因素显得尤为重要。依靠科学技术实现农业的持续稳定发展、增加农民收入，达到富国强民、振兴中华的目的是新时期中国农业发展的必然选择。欣闻中国劳动社会保障出版社约请了中国农业科学院、中国水产科学院等国家科研院所的数十位具有较高理论造诣和丰富生产经验的专家，编写了这套农业新技术丛书，阅后很高兴。农业科学技术的普及非常重要，相信通过这套图书的出版，对帮助农民朋友掌握农业科学技术，解决当前农业生产中面临的农业产业结构调整、发展农村经济、增加收入等问题将具有一定指导作用。

这套丛书共八种，包括当前农村经济发展中的一些热点产业：《棚室果树生产技术》《肉狗饲养技术》《食用仙人掌及芦荟栽培技术》《肉鸽饲养技术》《特种蔬菜栽培与管理技术》《新编淡水养殖实用技术》《保健花卉》《名特优新药材栽培技术》。本套丛书采用通俗易懂的语言，并配以适当图解，注重理论联系实际，说理清晰，阐述透彻，在农业生产技术方面，着重介绍生产中的主要环节、关键性技术，力求科学性、实用性相结合，使农民朋友容易掌握，并能解决生产中遇到的实际问题，获得较好的效益。

衷心希望这套丛书的发行能使渴望农业新技术的广大农村读者获益，并通过自己的辛勤劳动增加收入、早日致富。

卢良恕

注：序言作者是中国农业专家咨询团主任、中国农业科学院原院长、中国工程院原副院长、中国工程院院士。

目 录

第一章 总论	(1)
§ 1—1 概述	(1)
§ 1—2 花卉的食用	(3)
§ 1—3 花卉的医用	(6)
第二章 止咳化痰类花卉	(8)
§ 2—1 桔梗	(8)
§ 2—2 银杏	(10)
§ 2—3 杜鹃花	(12)
§ 2—4 洋金花	(15)
第三章 疏风散热, 解表类花卉	(18)
§ 3—1 玉兰	(18)
§ 3—2 菊花	(23)
第四章 祛风湿类花卉	(29)
§ 4—1 凤仙花	(29)
第五章 理血类花卉	(32)
§ 5—1 月季	(32)
§ 5—2 玫瑰	(37)
§ 5—3 桃花	(43)
§ 5—4 鸡冠花	(48)
第六章 清热类花卉	(53)
§ 6—1 栀子	(53)
§ 6—2 金银花	(57)
§ 6—3 仙人掌	(61)

§ 6—4 蜀葵花·····	(66)
§ 6—5 苏铁·····	(69)
第七章 温里类花卉·····	(73)
§ 7—1 桂花·····	(73)
第八章 行气类花卉·····	(79)
§ 8—1 茉莉花·····	(79)
第九章 平肝类花卉·····	(85)
§ 9—1 万寿菊·····	(85)
第十章 泻下类花卉·····	(87)
§ 10—1 芦荟·····	(87)
§ 10—2 牵牛花·····	(89)
第十一章 收涩类花卉·····	(92)
§ 11—1 石榴·····	(92)
第十二章 补益类花卉·····	(96)
§ 12—1 无花果·····	(96)
第十三章 利尿通淋类花卉·····	(101)
§ 13—1 向日葵·····	(101)
第十四章 养心安神类花卉·····	(106)
§ 14—1 合欢·····	(106)
第十五章 祛寒类花卉·····	(109)
§ 15—1 丁香花·····	(109)
第十六章 外用类花卉·····	(113)
§ 16—1 水仙花·····	(113)
§ 16—2 木槿·····	(116)

第一章 总 论

§ 1—1 概 述

一、花卉的含义

我国地域辽阔，气候类型复杂，植物资源相当丰富，几乎涵盖了北半球覆盖地面的各种类型的植物群。其中花卉是植物界中的高等植物（有胚植物）。

辞海对“花卉”的解释是：可供观赏的花、草，通常分为木本花卉、草本花卉和草本类植物。

花卉从栽培方式上可分为生产性栽培和观赏性栽培，前者是以生产切花、盆花、种苗、球根及工业原料（如香料）等为主的生产事业，应用较高水平的栽培技术和设备，形成各种专业经营；观赏栽培，则以观赏为主要目的，公园、街道、校园、医院、机关、家庭等栽培的花草绿地及盆栽花卉均属此类。

二、花卉发展简史

我国花卉栽培具有悠久的历史，在《诗经·郑风·溱洧》中就有郑国男女到溱洧二水的岸边欢聚，彼此以芍药和兰花为礼品相赠的记载，说明在战国时期已有栽植花木的习惯。早在殷周时期就有了供帝王贵族们游猎享乐的，以天然景色为主的圃地。到了战国时期，就发展成了更大规模、更华丽的新园林——苑。汉代时，我国花卉栽培技艺已相当成熟，许多经济作物在国际间广泛传播，不少花木已传入日本、印度和东南亚地区。张骞出使西域时，也将安石榴等观赏花木带回我国。这个时期，我国花卉培

育有了重大发展，据《西京杂记》载，仅梅花就已多达几十个品种。西晋的《南方草木状》记载了各种奇花异木的产地、形态、花期，如茉莉、睡莲、菖蒲、扶桑、紫荆等，这是一部我国最早的地方花卉书籍。至隋，花卉栽培渐盛，此时芍药已广泛栽培。至唐、宋，花卉的种类和栽培技术均有较大发展。唐代，以经营花木为业的花市已在一些大城市出现。唐诗中“共道牡丹时，相随买花去”就生动地反映了当时花木养殖的普遍性。有关花卉方面的专著不断出现。如唐代王芳庆的《园林草木疏》、李德裕的《手泉山居竹木记》、宋代范成大的《梅谱》、王观的《芍药谱》、欧阳修的《洛阳牡丹记》、刘蒙的《菊谱》、赵时庚的《金泽兰谱》等。除此之外，在栽培技术方面也有很大的发展。元文化低落，花卉事业亦衰。明花卉事业又盛，而且达到高潮。在著作方面不仅有大量花卉专著类书籍出现，而且综合性的著作亦较多。如陈泳所辑的《全芳备祖》、张应文的《兰谱》、杨端的《琼花谱》、黄省曾的《艺菊书》、高濂的《草花谱》、周师厚的《洛阳花木记》等。栽培技术及选种、育种亦有进一步的发展，花卉种类及品种有显著增加。这方面的著作有：程羽衣的《花小品》《花历》、宋翊的《花谱》、呈彦匡的《花史》、王路的《花史左编》、王象晋的《群芳谱》等。清朝初，花卉事业亦盛，专著颇多，如陆廷灿的《艺菊志》、李奎的《菊谱》、徐寿全的《品芳录》《花佣月令》、汪灏等人改编的《广群芳谱》、陈淏子的《花镜》等。清末以来，由于遭受帝国主义的侵略，民不聊生，花卉事业也日渐衰落。

新中国成立后，花卉事业开始走向为人民群众服务的道路。1958年党中央提出改造自然环境，逐步实现大地园林化，种植观赏植物，美化全中国的伟大号召，对园林工作起到了推动作用。1960年7月，中国园艺学会召开的第一次全国花卉科学技术会议，确定了花卉生产化、大众化、科学化、多样化的发展方向，更进一步促进了花卉生产事业和科学研究的发展。但十年浩劫将

花卉事业摧残殆尽。直到党的十一届三中全会后，花卉事业才得以复苏。1980年5月在成都召开了全国花卉种质资源座谈会，对我国花卉种质资源的调查、整理、保护及利用进行了充分的讨论，它标志着我国花卉事业在新的历史时期正在阔步前进。1984年11月成立了“中国花卉协会”。协会动员协调各方面的力量，合理利用和开发我国丰富的观赏植物资源，把资源变成财富；研究花卉行业的发展方向和布局，组织拟订花卉的发展规划；研究花卉生产的方针政策；疏通协调产供销、内外贸易部门关系；组织安排花卉行业的国际交往。1985年12月，“中国花卉协会”召开第一次理事会，交流了经验。

§ 1—2 花卉的食用

一、古老而又时髦的食物

许多花卉具有食用价值，我们吃的无花果，味美甘甜，为爽口益肠胃的无花果之果实；黄花菜就是著名花卉——萱草的花蕾；饭时如能吃一些凉拌藕丝或藕片，会使你甜凉异常，神清目明。而藕即是我国十大名花之一——荷花之根茎；养心健脾的百合就是百合花的鳞茎等等。

花卉入馔在我国由来已久，屈原在《离骚》中即有“朝饮木兰之坠露，夕餐秋菊之落英”的佳句；《隋唐佳话录》中更有“宫女采集百花，蒸制百花糕”的描述。唐宋时期，食用花卉已很普遍。人们把菊花糕、桂花栗子羹、木香花粥作为宴席珍品。宋代《山家清供》收录的梅花粥、蟹酿橙、广寒糕、锦州羹等食品，就是用梅花、菊花、桂花等为配料所制成。明代高廉在《遵生八笺》、戴羲在《养余月令》中，都收有花卉食品。清代《养心录》中专立了“餐芳谱”一章，记述了20多种鲜花食品的制作方法。

清代陈淏子的《花镜》中列有百花酿节，云“况园中自有芳香，皆堪采酿；既具百般美曲，何难一振杜康”。以花酿酒，自古有之，从汉魏开始，就用菊花酿制菊花酒。《西京杂记》载：“菊花舒时，并采茎叶，杂黍米酿之，至来年九月九日始熟，就饮焉，故谓之菊花酒”。至今盛行不衰，如桂花酒、菊花酒、梅花酒、玫瑰酒等等。近来取食花卉之风盛行，各种花卉食品倍受青睐。将花卉加入菜肴中，给淡味提香增色，使原味去腻增鲜，这是花卉入肴的独特之处。随着花园里时令季节的变化，采摘应时花卉，作为菜肴配料，经炖煨、滑炒、油炸等烹饪制作出各种菜肴，既丰富了餐桌菜肴的品种，又给家庭生活带来新鲜感。作为调味品，用来“和羹”“脍兽”，还将它制成果脯，用于祭祀和食用。

商代的盐和梅，就如同今天的酱油和醋。古代烧肉、烧鸡时加野生青梅，使其易烂而味更鲜美。用白梅花、白菊花、玫瑰花各适量制成“三花饭”，泡开水服，当清暑饮料，有清凉解暑，平肝明目的作用。

二、风靡世界的营养佳品——花粉

花粉是指植物雄蕊里的细小粉状颗粒，其大小一般为 50 几个微米。一个花粉粒里含有一个营养核和两个精细胞。其主要作用是为雌蕊授粉，完成传宗接代的使命。蜜蜂在花丛中为植物授粉的同时，也采集花粉带回来，作为幼虫发育的粮食和工蜂加工蜂王浆的原料。养蜂者在蜂箱入口处放置一个脱粉器。将蜜蜂带回的花粉团刮下来，这便是我们做营养食品、保健药品及其他花粉制备的蜂花粉。

有人说花卉是大自然的精华，而花粉则是精华之精华。花粉中含有大量人体所需的营养物质：

1. 蛋白质，在意大利有人分析了蜜蜂采集的 29 种花粉，其蛋白质含量平均为 24.23%。

2. 氨基酸，花粉含有人体所需的全部氨基酸：如缬氨酸、异亮氨酸、亮氨酸、苏氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、赖氨酸、色氨酸及组氨酸等。这些氨基酸的含量比牛肉、鸡蛋大约高 5 倍，是任何一种天然食物不能比拟的。

3. 其他花粉中含有多种类型的糖（如杜鹃花科的花粉中含总糖量高达 42.4%）、脂肪、无机盐、微量元素、各种维生素等。

由此可见，花粉是当之无愧的“营养宝库”。常食花粉或花粉制剂，不仅能增强食欲，振奋精神，还有助于贫血、感冒、胃溃疡、肠道紊乱等疾病的治疗。

在古代，希腊人、埃及人、波斯人就把花粉作为健康和长寿食品。我国是食用花粉最早的文明古国之一。《神农本草经》中说蒲黄“久服轻身益气力、延年”；宋代《图经本草》曰“蒲黄即花中蕊粉，细若金粉，当欲开时便取之，市廛贩卖，以蜜渍之作果品食甚佳。”明代《便民图纂》中记载有“干蜜法”，叙述了“花粉蜂蜜浆”的制作方法：每 10 斤（1 斤 = 500 克）蜂蜜中加 1 斤花粉，先将蜂蜜在砂锅中炼沸，俟滴水不散，将花粉加入即成。李时珍《本草纲目》载：“今人收松黄和白沙糖为膏饼，充果品食之甚佳”。清代《帝京岁时纪胜》和《燕京岁时记》中记载花粉做糕饼的有：榆钱糕、玫瑰糕、藤萝花粉饼、九花饼等，皆证实明、清以来花粉糕点糖果在食谱中占有重要位置。花粉可以酿酒。唐代诗人郭元振在《秋歌》中有“延年菊花酒”之句，《便民图纂》记载了菊花酒的做法：“酒醅将熟时，每缸取菊花花粉二斤入醅内搅匀，次早榨则味香美。一切有香无毒之花粉，仿此用之，皆可”。元代《酒小史》和清代《随息居饮食谱》中均记载有“唐宪宗李花花粉酒”“蔡攸棣花花粉酒”“玫瑰花粉酒”等多种花粉酒。花粉可煮粥、调汤，如《本草纲目》中有“月季花粉汤”，用月季花粉加入已冲好的糖水中服用，可治闭经、痛经、疮疖肿毒和创伤肿痛等症。多种花粉可代茶作饮料。

花粉是一种强烈滋补剂，不仅可以强壮身体，而且还能增强人的体力、耐力，消除疲劳。

花粉是一种理想的开胃剂，具有促进食欲和帮助消化的作用。花粉可以促进新陈代谢，使瘦弱者体重增加，肥胖者体重减轻。

花粉有改善皮肤细胞的功能，并能抑制色素在皮肤上沉着，使皮肤细腻光滑，皱纹变浅，老年斑脱落或消失。

花粉在治疗神经衰弱、失眠和改善人的精神方面有很大疗效。

花粉可以治疗贫血，且疗效显著，患者服用1~2个月后，红血球增加25%~30%，血红蛋白增加15%左右。

花粉制品虽含丰富的营养物质，但必须建立在正常饮食的基础上，而且每次食用花粉的量不要过多，一般在3克左右为宜。注意有毒植物的花粉不可食用。

§ 1—3 花卉的医用

一、花卉的医用历史

花卉是名副其实的“良药”。早在三国时代，华佗就曾用花的香味治病，把装有麝香、丁香、檀香的香囊悬挂于室内，治疗肺癆、吐泻等疾病。清代名医吴尚先的《外治医说》中明确指出：“七情之病也，看花解闷，听曲消愁，有胜于服药者”。花香治病的奥秘何在呢？因为花卉能分泌出芳香物质，如柠檬油、百里香油、肉桂油等。这些物质内含有各种醇、醛、酮、酯等物质，具有杀菌和调节中枢神经的作用。实验证明，种植花草较多的宁静地区与繁华闹市相比，空气中的细菌少得多。如在城市繁华地区，每立方米空气中含有各种细菌49 700个；公园内有1 046个；柏树林中有474个；松树林中只有589个。环境优美的地方，不仅细菌少，而且植物能释放很多有益于人体健康的物质，如松节油散

发的芳香物质，能杀死呼吸系统中的各种致病细菌。近年来国外成立了“香花医院”，对患有神经衰弱、高血压、哮喘和流感的病人进行治疗。

二、花卉药用的功效

花卉药用的功效可归纳为以下几个方面。

清热理气，治胃肠疾：若脾失于健运，湿热盘踞中脏，翰旋失调，气滞、气逆、气虚、气陷蜂起，或吐、或泻。花类药具有理滞气、清湿热等功效，常用之花卉有木槿、木芙蓉、金银花、石榴花等。

疏风散热，清头目疾：凡头目为风邪所侵，流涕、鼻塞、头痛、目眩、咽喉肿痛等，均可选用花类药物，如菊花、辛夷花、梔子花、梅花等。

化痰止咳，清呼吸道疾：咳、痰、喘为主要的呼吸道疾病，正谓“肺主宣气，肾主纳气”“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”。常用的花药有款冬、千日红、杜鹃花、昙花等。

活血化痰，治心血管病：菊花、红花、鸡冠花等可用于治疗冠心病、高血压、高血脂等；洋金花、闹羊花用于治疗心律失常。

凉血解毒，治皮肤杂症：花类药物在皮肤科方面的应用比较广泛，如金银花、菊花、凌霄、鸡冠花、玫瑰花等。

引血止滞，理妇科疾：花类药在行血、止滞、引产等方面，均有调理作用，其中月季花、玫瑰花、红花等对于瘀血之闭经、痛经、崩漏有良好的效果。玉簪、木槿花有避孕之效。

上述各方面的功效并非花卉类药物所独具，而是随着配方的不同，其功用亦可发生变化。所以在选择花类药物组方时，也要注意这个用药原则。