

芳香

蔬菜

Aromatic Vegetables

主编 王羽梅



华中科技大学出版社



芳香蔬菜

Aromatic Vegetables

主编 王羽梅



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目 (CIP) 数据

芳香蔬菜 / 王羽梅主编. -- 武汉 : 华中科技大学出版社, 2018.9
ISBN 978-7-5680-4384-7

I. ①芳… II. ①王… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第157757号

芳香蔬菜

Fangxiang Shucai

王羽梅 主编

出版发行：华中科技大学出版社（中国·武汉）电话：（027）81321913

地 址：武汉市东湖新技术开发区华工科技园（邮编：430223）

出 版 人：阮海洪

策划编辑：王 斌

责任监印：朱 玢

责任编辑：吴文静

装帧设计：百彤文化

印 刷：深圳当纳利印刷有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16

印 张：20

字 数：480千字

版 次：2018年9月第1版 第1次印刷

定 价：268.00元（USD 53.99）



投稿热线：13710471075

342855430@qq.com

本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换

全国免费服务热线：400-6679-118 竭诚为您服务

版权所有 侵权必究

天然芳香
有益健康

钟书

二〇一〇.十一.廿九





编委会

主 编：王羽梅

副主编：任 飞 任安祥

编委会：王羽梅 韶关学院

任 飞 韶关学院

任安祥 韶关学院

任晓强 韶关学院

潘春香 韶关学院

何金明 韶关学院

肖艳辉 韶关学院

崔世茂 内蒙古农业大学

宛 涛 内蒙古农业大学

宋 阳 内蒙古农业大学

庞玉新 中国热带农业科学院热带作物品种资源研究所

陈振夏 中国热带农业科学院热带作物品种资源研究所

叶育石 华南植物园

马丽霞 韶关学院

易思荣 重庆三峡医药高等专科学校

王 斌 广州百彤文化传播有限公司

朱 强 宁夏银川植物园

李洪波 东莞市香蕉蔬菜研究所

内 容 简 介

芳香蔬菜共收录了食用部位含有精油等芳香物质的282种栽培和野生蔬菜，按食用器官分5章对306个食用器官进行了介绍。其中食根类及地下茎类芳香蔬菜36种，食地上茎类的芳香蔬菜14种，食叶、嫩茎叶、嫩芽类芳香蔬菜197种，食花类芳香蔬菜43种，食果实和种子类芳香蔬菜16种。每种蔬菜分概况(包括拉丁学名、别名、所属科属、分布)、植物学特征、生物学特性或生境、栽培技术要点、主要芳香成分、营养与功效和食用方法等几个栏目。

本书是国内首部以“芳香”为主题的蔬菜类书籍，选取的蔬菜涵盖了有芳香成分分析的所有蔬菜，既有日常生活中经常食用的大宗栽培蔬菜，也有野生植物中不同地区作为蔬菜食用的珍稀野生蔬菜。本书既可作为蔬菜研究者、生产者的参考书，也可供广大烹饪爱好者、家庭主妇等使用。

前言

我国既是蔬菜的生产和消费大国，也是蔬菜的出口大国。除大宗常用蔬菜外，据调查我国可食用的野菜植物资源达1000余种。随着人们生活水平的提高，人们对蔬菜的多样性要求也越来越高，及时开发多种野生蔬菜是适应人们需求的必然趋势。

芳香蔬菜是含有较多芳香成分的一类蔬菜，包括我们日常生活中经常食用的蔬菜，如芹菜、苦瓜、韭菜等，也包括许多可以食用的野生蔬菜。芳香蔬菜以风味独特、营养丰富、具有一定的保健作用而受到人们的喜爱。

本书作者从事蔬菜教学和研究工作30多年，从事芳香植物的资源与代谢研究近20年，在韶关学院形成了一支以芳香植物为研究对象的研究团队。该团队围绕芳香植物，先后出版了《中国芳香植物》(上、下)、《芳香植物栽培学》《芳香药用植物》《中国芳香植物精油成分手册》(上、中、下)等系列芳香类图书。本书是在原系列图书的基础上组织编写的新作。

本书植物种类的选择范围：一是某一种或几种器官可以作为蔬菜食用的栽培或野生植物，只作为调味料而使用的如花椒的果实和肉桂的树皮等没有选入。二是食用部位有芳香成分分析报道的植物，有些蔬菜虽然也是芳香蔬菜，但已有资料中找不到食用部位的芳香成分的也没有选入。

希望本书的出版能为从事蔬菜生产和研究的专业人士有所帮助，也希望能为广大的烹饪爱好者提供参考。如果本书能为丰富广大消费者的餐桌有所贡献将是作者们最大的欣慰。由于篇幅所限，参考文献只列出了第一作者和发表年份，在此表示感谢并致歉。由于受编写时间和资料来源的局限，选择的蔬菜种类难免有所遗漏，错谬之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

《芳香蔬菜》编委会

2018年4月

目录

第一章 食根类、地下茎类芳香蔬菜

土茯苓	001	沙参	019
多花黄精	002	毛大丁草	020
黄精	003	牛蒡	021
玉竹	004	华北鸦葱	022
麦冬	005	徐长卿	023
川续断	006	打破碗花花	024
地笋	007	大蝎子草	025
葛	008	蕺菜	026
黄耆	009	三白草	027
白茅	010	川芎	028
桔楼	011	藁本	029
姜	012	胡萝卜	030
姜花	013	前胡	031
圆瓣姜花	014	紫花前胡	032
党参	015	珊瑚菜	033
羊乳	016	芫菁	034
桔梗	017	大叶三七	034
轮叶沙参	018	地黄	035

第二章 食地上茎类芳香蔬菜

百合	036	龟甲竹	043
卷丹	037	茎用莴苣	044
藠头	038	石斛	045
蒜	039	鸡矢藤	046
薤白	040	食用仙人掌	047
洋葱	041	仙人掌	048
石刁柏	042	慈姑	049

小果野蕉.....	050	水香薷.....	080
葱.....	051	香薷.....	081
多星韭.....	052	野草香.....	082
火葱.....	053	东北堇菜.....	082
韭菜.....	054	薰衣草.....	083
韭葱.....	055	益母草.....	084
蒙古韭.....	056	紫苏.....	085
吉祥草.....	057	地锦.....	086
白花败酱.....	058	守宫木.....	087
败酱.....	059	铁苋菜.....	088
车前.....	060	叶下珠.....	089
百里香.....	061	白车轴草.....	090
薄荷.....	062	葛.....	091
辣薄荷.....	063	葫芦巴.....	092
留兰香.....	064	截叶铁扫帚.....	093
地笋.....	065	羽叶金合欢.....	094
裂叶荆芥.....	065	小叶锦鸡儿.....	095
硬毛地笋.....	066	紫苜蓿.....	096
藿香.....	067	银合欢.....	097
活血丹.....	068	豆瓣绿.....	098
荆芥.....	069	假蒟.....	099
罗勒.....	070	绞股蓝.....	100
迷迭香.....	071	黄水枝.....	101
香蜂花.....	072	囊荷.....	102
甘牛至.....	073	银线草.....	103
牛至.....	074	紫花地丁.....	104
丹参.....	075	黄槿.....	105
夏枯草.....	076	垂盆草.....	106
蓝萼香茶菜.....	077	费菜.....	107
尾叶香茶菜.....	078	桔梗.....	108
香茶菜.....	078	紫斑风铃草.....	109
吉龙草.....	080	小蓬草.....	110

苍术.....	111	兔儿伞.....	142
风毛菊.....	112	蹄叶橐吾.....	143
阿尔泰狗娃花.....	113	莴苣.....	144
鬼针草.....	114	华北鸦葱.....	145
狼把草.....	115	野苘蒿.....	146
艾.....	116	一点红.....	147
白苞蒿.....	117	佩兰.....	148
黄花蒿.....	118	狗肝菜.....	149
龙蒿.....	119	九头狮子草.....	150
柳叶蒿.....	120	牛耳朵.....	151
萎蒿.....	120	苦树.....	152
青蒿.....	121	辣木.....	153
牡蒿.....	122	藜.....	154
茵陈蒿.....	123	香椿.....	155
蓟.....	124	篇蓄.....	156
黄鹌菜.....	125	赤胫散.....	157
野菊.....	126	红蓼.....	158
白子菜.....	127	水蓼.....	159
红凤菜.....	128	香蓼.....	160
菊三七.....	129	金荞麦.....	161
木耳菜.....	130	獐牙菜.....	162
长裂苦苣菜.....	130	徐长卿.....	163
苣荬菜.....	131	臭牡丹.....	164
苦苣菜.....	132	海州常山.....	165
鳢肠.....	133	马鞭草.....	166
马兰.....	134	马齿苋.....	167
泥胡菜.....	135	牻牛儿苗.....	168
牛膝菊.....	136	五味子.....	169
蒲公英.....	137	黄连木.....	170
乳苣.....	138	狭叶荨麻.....	171
鼠麴草.....	139	苎麻.....	172
苘蒿.....	140	白马骨.....	173
南苘蒿.....	141	鸡矢藤.....	174
鱼眼草.....	141	龙芽草.....	175

猪殃殃	176	甘蓝	209
路边青	177	羽衣甘蓝	210
少花龙葵	178	芥菜	211
柔毛路边青	179	芥蓝	212
接骨草	180	油菜	213
忍冬	181	繁缕	214
戴菜	182	瞿麦	215
三白草	183	黄海棠	216
刺芹	184	赤苍藤	217
川芎	185	掌叶梁王茶	218
野胡萝卜	186	无梗五加	218
茴香	187	棘茎楸木	219
球茎茴香	188	白筋	220
前胡	189	刺五加	221
积雪草	190	三枝九叶草	222
旱芹	191	淫羊藿	223
珊瑚菜	192	地黄	224
水芹	193	细叶婆婆纳	225
天胡荽	194	大叶石龙尾	226
鸭儿芹	195	阴行草	227
香芹	196	番薯	228
芫荽	197	马蹄金	229
葎草	198	旱柳	230
大果榕	199	小叶杨	231
苹果榕	200	阴地蕨	232
桑	201	花椒	233
茶	202	樟树	234
商陆	203	白花酸藤果	235
播娘蒿	204	小花琉璃草	236
豆瓣菜	205	紫萁	237
长蕊石头花	205	角蒿	238
芥	206		
荜茇	207		
白菜	208		

第四章 食花类芳香蔬菜

百合	239	菊花	260
韭菜	240	野菊	261
细叶韭	241	蜡梅	262
黄花菜	242	春兰	263
藿香	243	建兰	264
裂叶荆芥	244	臭牡丹	265
阳荷	244	牡丹	266
迷迭香	245	玉兰	267
刺槐	246	桂花	268
葛	247	女贞	269
合欢	248	茉莉花	270
白刺花	249	迎春花	271
槐	250	栀子	272
紫藤	251	月季花	273
南瓜	252	玫瑰	274
鸡蛋花	253	桃	275
蕹荷	254	青花菜	276
姜花	255	蔓菜	277
玫瑰茄	256	石榴	278
木槿	257	莲	279
菜薹	258	量天尺	280
红花	259		

第五章 食果实、种子类芳香蔬菜

油豆角	281	西瓜	289
大豆	282	黄瓜	290
番木瓜	283	女贞	291
玉米	284	番茄	292
冬瓜	285	樱桃番茄	293
苦瓜	286	辣椒	294
南瓜	287	无花果	295
西葫芦	288	芡实	296
中文索引	297	拉丁文索引	307

第一章 食根类、地下茎类芳香蔬菜

土茯苓

百合科菝葜属

学名: *Smilax glabra* Roxb.

别名: 光叶菝葜、冷饭团、红土苓、山猪粪、毛尾薯、山遗量、山奇量

分布: 甘肃、台湾、海南、安徽、浙江、江西、福建、湖南、湖北、广东、广西、四川、云南



【植物学特征与生境】

多年生常绿攀援灌木;根状茎粗厚,块状,常由匍匐茎相连接,粗2~5 cm。茎长1~4 m,枝条光滑,无刺。叶薄革质,狭椭圆状披针形至狭卵状披针形,长6~12 cm,宽1~4 cm。伞形花序通常具10余朵花;在总花梗与叶柄之间有一芽;花序托膨大,连同多数宿存的小苞片多少呈莲座状,宽2~5 mm;花绿白色,六棱状球形,直径约3 mm。浆果直径7~10 mm,熟时紫黑色,具粉霜。花期7~11月,果期11月至次年4月。

喜温暖湿润气候,耐干旱和荫蔽。

【栽培技术要点】

选地、整地:土茯苓比较粗生、适应性强,山地,平地均可种植。为了高产,以土质疏松、肥沃、排水良好的土地种植比较好。繁殖方法:用种子繁殖,播种期春季3月下旬至4月上旬,条播法;按行距20 cm开条沟,将种子均匀播下,覆土厚1 cm左右,保持土壤湿润。待苗高10 cm左右移栽。定植:按行、株距各25 cm开穴,每穴栽1株。待苗高30 cm左右,应搭架,将茎藤引上,以利生长。注意松土除草,施追肥1~2次。

【主要芳香成分】

水蒸气蒸馏法提取的贵州贵阳

产土茯苓干燥根茎精油的主要成分依次为:棕榈酸(17.87%)、萜品烯-4-醇(7.53%)、亚油酸(6.78%)、正壬烷(4.51%)、8,11-十八碳二烯酸甲酯(2.22%)、 α -雪松醇(1.81%)、甲基棕榈酯(1.29%)等(霍昕等,2006)。

【营养与功效】

根茎富含淀粉,干品可达70%;还含有糖类、蛋白质、生物碱、鞣质、多种甾体皂苷,主要有菝葜皂苷类和提果皂苷元等。具健脾胃,强筋骨,祛风湿,利关节,止泄泻的功效。

【食用方法】

根茎去须根和残茎,洗净,可生食,也可炖肉、做汤、煮粥或切片晒干备用。



多花黄精

百合科黄精属

学名: *Polygonatum cyrtonema* Hua

别名: 黄精、长叶黄精、白芨黄精、鸡头黄精、鸡头根、山姜、山捣臼、老虎姜

分布: 四川、贵州、湖北、湖南、河南、江西、安徽、江苏、浙江、福建、广东、广西

【植物学特征与生境】

多年生草本,植株高50~100 cm,茎直立。根状茎肥厚,通常连珠状或结节成块,直径1~2 cm。茎高50~100 cm,通常具10~15枚叶。叶互生,椭圆形、卵状披针形至矩圆状披针形,长10~18 cm,宽2~7 cm。花序具2~7花,伞形;花被黄绿色,全长18~25 mm。浆果黑色,直径约1 cm,具3~9颗种子。花期5~6月,果期8~10月。

阴性植物,喜温暖湿润环境,稍耐寒,以疏松、肥沃、湿润而排水良好的砂质壤土或腐殖质土为宜。

【栽培技术要点】

选地整地:选择质地疏松、保水力好、pH值5.8左右的壤土或砂壤土,播种前深翻并结合整地施农家肥2000~2500 kg/667 m²作基肥,耙

细整平作畦,畦宽1.2~1.4 m。根状茎繁殖:于晚秋或早春3月下旬前后选1~2年生健壮、无病虫害的植株根茎先端幼嫩部分,截成数段,每段有3~4节,带1~2个顶芽,按行距22~24 cm,株距10~16 cm,深5~7 cm挖穴栽种,栽后每隔3~5 d浇水1次,保持土壤湿润。秋末种植时,应注意防冻保暖。施肥时不要使用含氯复合肥。种子繁殖:出苗率一般只有35%~55%,将清洗好的种子阴干沙藏,待第二年3月下旬筛出种子,按行距12~15 cm均匀撒播,盖土约1.2~1.5 cm,稍压后浇水,并盖一层草保湿。出苗前去掉盖草,苗高6~9 cm时可适当间苗,1年后移栽。在畦埂上搭遮阳网或者种植玉米等荫蔽。田间管理:生长前期要经常中耕除草,宜浅锄并适当培土,后

期拔草即可。干旱时需及时浇水。每年结合中耕除草进行追肥,注意排水和遮阳。病虫害防治:生产上主要病害有叶斑病、黑斑病、炭疽病、软腐病、枯萎病,易受小地老虎、蛴螬、飞虱、叶蝉等害虫危害。

【主要芳香成分】

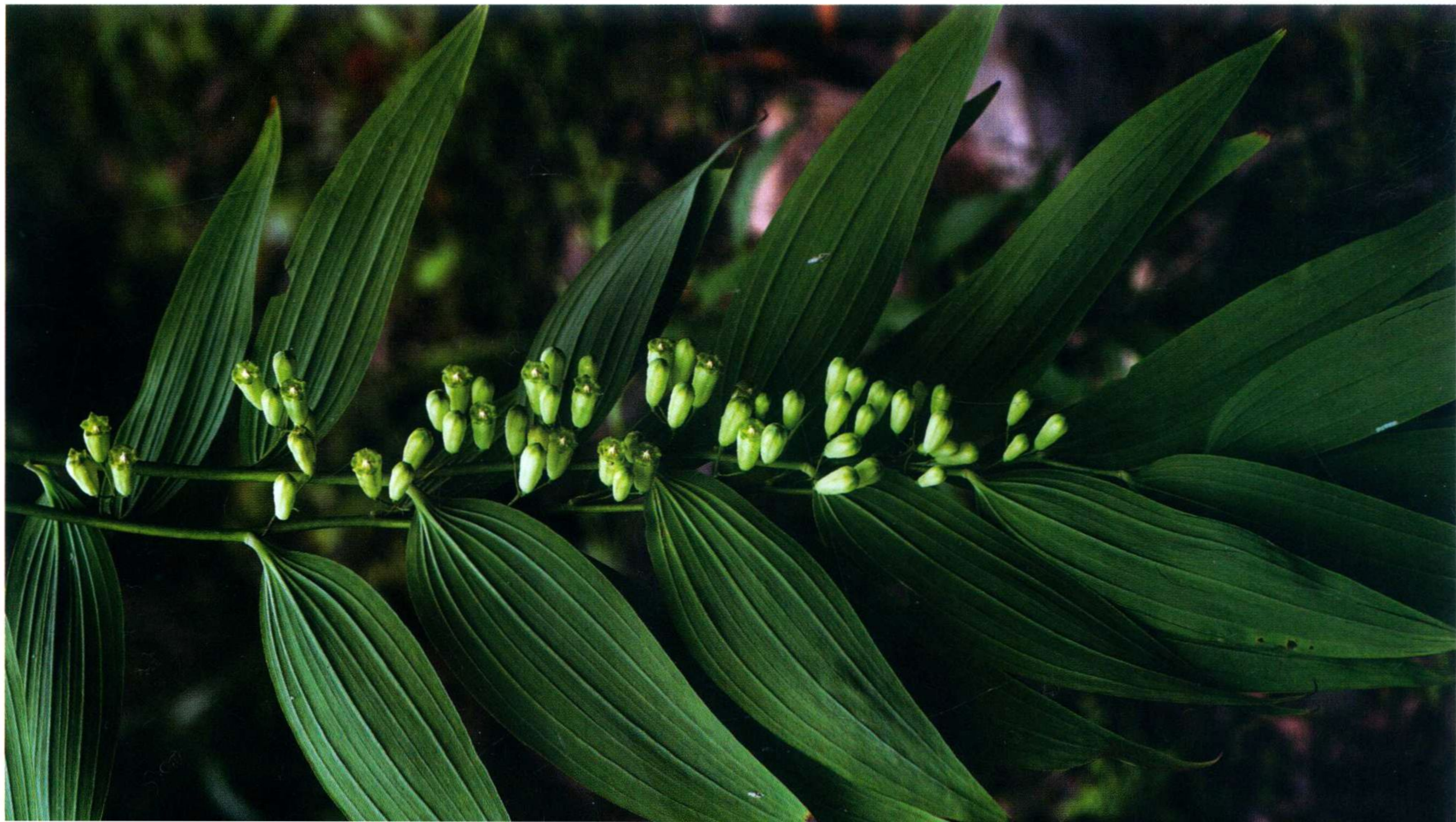
水蒸气蒸馏法提取的安徽九华山产多花黄精根茎精油的主要成分依次为:茨烯(14.20%)、棕榈酸(13.80%)、亚油酸(8.53%)、1,7,7-三甲基三环[2.2.1.0(2,6)]庚烷(7.57%)、正己醛(3.99%)、10S,11S-雪松-3(12),4-二烯(3.99%)、油酸酰胺(2.80%)、蒾烯(2.37%)、2-正戊基呋喃(2.24%)、芥酸酰胺(2.17%)、D-樟脑(1.67%)、(R)-2,4a,5,6,7,8-六羟基-3,5,5,9-四甲基-1-氢-苯并环庚烯(1.66%)、十五烷酸(1.47%)、月桂酸(1.25%)、4-乙基-2-甲氧基苯酚(1.05%)等(王进等,2011)。

【营养与功效】

每100 g根状茎含淀粉25 g,蛋白质8.4 g,还原糖5 g;还含有多种氨基酸、维生素等。具补气养阴,健脾,润肺,益肾的功效。

【食用方法】

秋冬季挖取根状茎,去须根和皮,洗净,切片炒食、煮粥、炖肉等。





黄精

百合科黄精属

学名: *Polygonatum sibiricum* Delar.ex Redoute

别名: 鸡头黄精、鸡头根、黄鸡菜、笔管菜、爪子参、鸡爪参、土灵芝、救命草、老虎姜

分布: 黑龙江、吉林、辽宁、河北、陕西、山西、内蒙古、宁夏、甘肃、河南、山东、安徽、浙江

【植物学特征与生境】

多年生草本,株高100 cm左右,根状茎圆柱状,由于结节膨大,因此“节间”一头粗、一头细,直径1~2 cm。茎高50~100 cm,有时呈攀援状。叶轮生,每轮4-6枚,条状披针形,长8~15 cm,宽6~16 mm,先端拳卷或弯曲成钩。花序通常具2~4朵花,似成伞形状;花被乳白色至淡黄色,全长9~12 mm。浆果直径7~10 mm,黑色,具4~7颗种子。花期5~6月,果期8~9月。

喜温暖、阴湿环境,较为耐寒。

【栽培技术要点】

种子繁殖:将秋季采收的种子冬前进行湿沙低温处理,次年春季4月筛去湿沙播种。苗床按15 cm行距开沟,深3~5 cm,覆土厚度

2.5~3 cm,稍加踩压,播后保持土壤湿润,扣小拱棚保湿增温。秋后或第二年春按行距30 cm,株距15 cm挖穴移栽。根茎繁殖:挖取健壮根茎于4月栽种,按行距25 cm开沟,沟深8~10 cm,将种根芽眼向上顺垄沟摆放,株距10~12 cm,覆盖细肥土5~6 cm,踩压紧实,浇一次透水。生长期注意经常中耕除草,宜浅锄防伤根,结合中耕进行追肥。保持土壤湿润,雨季注意排水防涝。在花蕾形成前及时摘除花蕾。

【主要芳香成分】

水蒸气蒸馏法提取的安徽青阳产黄精新鲜根精油的主要成分依次为:β-烯基苯乙醇(12.26%)、1,2,3-三甲基苯(11.67%)、1,4-二乙基苯(9.99%)、4-乙基-1,2-二

甲基苯(6.13%)、1-乙基-3,5-二甲苯(5.41%)、1-甲基-3-丙基-苯(4.78%)、3,3-二甲基辛烷(4.54%)、蓝烃(3.85%)、2-乙基-1,4-二甲基苯(3.72%)、2-烯丙基苯酚(3.55%)、2,2,6-三甲基辛烷(3.16%)、1-乙基-2,3-二甲基苯(2.93%)、1-甲基-3-(1-甲基乙基)苯(2.91%)、1,3-二乙基苯(2.51%)、3,反-(1,1-二甲基乙基)-4,反-甲氧基环己醇(2.22%)、α-甲基-苯乙醛(2.17%)、1-甲基-2-(2-丙烯基)苯(1.51%)、丙酸环己甲酯(1.45%)、二环[4,4,1]十一碳-1,3,5,7,9-五烯(1.45%)、1-乙基-2,4-二甲基苯(1.01%)等(吕杨等,2010)。

【营养与功效】

含天门冬氨酸、毛地黄糖甙、蒽醌类化合物、粘液质、糖类、烟酸、锌、铜、铁等。具有补气养阴,健脾,润肺,益肾功能;有抗缺氧、抗疲劳、抗衰老作用;能增强免疫功能,增强新陈代谢;有降血糖和强心作用。

【食用方法】

根茎洗净切片,可煎、煮、炒食、炖肉、炖鸡、做粥,也可沸水煮过后晒干或烘干食用。



玉竹

百合科黄精属

学名: *Polygonatum odoratum* (Mill.) Druce

别名: 菱蕤、地管子、尾参、铃铛菜、连竹、女菱、玉参、甜根草、灯笼菜、靠山竹、黄脚鸡

分布: 黑龙江、吉林、辽宁、河北、山西、内蒙古、甘肃、青海、山东、湖南、湖北、河南、安徽、江苏、江西、台湾

【植物学特征与生境】

多年生草本,高35~65 cm。根状茎圆柱形,黄白色,肥大肉质,横生,直径0.5~1.5 cm,根状茎具明显的节,密生细小须根。茎单一,光滑无毛,具棱。单叶互生于茎的中部以上,叶片略革质,椭圆形或卵状长圆形,全缘,上面绿色,下面带灰白色,叶脉隆起。花腋生,1朵或2朵生长于长梗顶端,花被筒状,绿白色。浆果球形,成熟后紫黑色。花期6~7月,果期7~9月。

喜凉爽潮湿荫蔽环境,耐寒,生命力较强,多生长于山野阴湿处。以土层深厚,排水良好肥沃的黄沙壤土或红壤土生长较好。

【栽培技术要点】

用块茎播种。种植密度为10000~15000株/667 m²。播种时必须浇透底水,出苗80%以前一般不再浇水,出齐苗后第一水应及时。幼苗期生长缓慢,需水不多,以早晚浇小水为宜。旺盛生长期,一般

每5~7 d浇1次水,保持土壤湿润状态。苗期应适度遮光。除应重施基肥外还应按需肥特点进行追肥,幼苗期每667 m²施硫酸铵等速效氮肥10~15 kg。开花期过后开始进入旺盛营养生长期,此时块茎开始肥大,需水需肥量增加,每667 m²可施豆饼70~80 kg或优质厩肥3000 kg,另加复合肥或硫酸铵15~20 kg,追肥可开沟施入,然后覆土封沟。及时进行中耕,锄草。主要病害有叶斑病,紫轮病,褐斑病;主要虫害是蛴螬。

【主要芳香成分】

水蒸气蒸馏法提取的玉竹干燥根茎的得油率为0.03%~0.15%,超临界CO₂萃取法提取的辽宁产玉竹根茎的得油率为1.92%。水蒸气蒸馏法提取的吉林敦化产玉竹干燥根茎精油的主要成分依次为:4,5,5a,6,6a,6b-六氢化-4,4,6b-三甲基-2H-环丙基[g]苯丙呋喃(10.50%)、α-萜澄茄油烯(7.16%)、1,2,3,5,6,8a-六氢化-4,7-二甲基-1-(1-甲基乙

基)环烷(6.83%)、3-甲氧基-2,5,6-三甲基酚(6.31%)、9-柏木烷酮(4.88%)、1,7,7-三甲基-二环[2.2.1]七-2-基酯(4.37%)、11-二十一碳酮(4.05%)、9β-乙酸基-4-羟基-3,4,8-三甲基-5α-H-三环[6.3.1.0^{1,5}](3.48%)、E-10,13,13-三甲基-11-十四烯-1-乙酸酯(3.46%)、十五烷酸(3.04%)、亚油酸乙酯(2.67%)、长叶烯(2.33%)、E,E,Z-1,3,12-十九碳三烯-5,14-二醇(2.26%)、萜澄茄醇(2.15%)、8,11-十八碳二烯酸甲酯(1.66%)、n-十六烷酸(1.59%)、1,2,3,4a,7,8,8a-八羟基-1,6-二甲基-4-(1-亚甲基)-萜醇(1.44%)、异丙基肉豆蔻酸酯(1.33%)、2-(1,1-二甲基乙基-1,4-二甲氧基苯(1.27%)等(张沐新等,2008)。湖南邵东产玉竹干燥根茎精油主要成分为:十六酸(40.77%)、9,12-二烯十八酸(22.31%)、雪松醇(6.92%)等(竺平晖等,2010)。

【营养与功效】

根茎含黏质玉竹多糖,玉竹果聚糖A、B、C、D,吡啶酸、维生素A等成分。有改善干裂、粗糙皮肤,使之柔软润滑的护肤作用;具有润肺滋阴,养胃生津的功效。适宜体质虚弱、免疫力降低的人和阴虚燥热、食欲不振、肥胖的人。

【食用方法】

根茎除去须根,洗净切片,可炒食、蒸食、做粥、做汤。

百合科沿阶草属

学名: *Ophiopogon japonicum* (Linn.f.) Ker-Gawl.

别名: 麦门冬、寸冬、沿阶草、细叶沿阶草

分布: 河北、河南、陕西、山东、安徽、江苏、浙江、江西、福建、台湾、湖北、湖南、广东、广西、四川、贵州、云南

【植物学特征与生境】

常绿多年生草本,高15~40 cm。须根较粗,顶端或中部膨大成纺锤状肉质小块根;小块根长1~1.5 cm,宽5~10 mm,淡褐黄色,地下走茎细长。茎很短,叶基生成丛,禾叶状,长10~50 cm,宽1.5~3.5 mm,具3~7条脉,边缘具细锯齿。总状花序顶生,具几朵至十几朵花;花被片常稍下垂而不展开,披针形,长约5 mm,白色或淡紫色。浆果蓝黑色,种子球形,直径7~8 mm。花期5~8月,果期8~9月。

喜温暖湿润和半阴环境,耐寒性较强,怕强光暴晒和忌干旱,宜疏

松,排水良好的沙壤土。

【栽培技术要点】

常用分株繁殖,每年4月将老株掘起,剪去上部叶片,保留下部5~7 cm长,以2~3株丛栽一穴,深6~8 cm。每隔4~5年植株拥挤时再分株。栽植前施足基肥,生长期施肥2~3次。夏季保持土壤湿润,冬季低温时可干一些。盆栽每年换盆1次。主要病害有叶斑病和炭疽病。主要虫害有介壳虫和蚜虫。

【主要芳香成分】

水蒸气蒸馏法提取的浙江慈溪产麦冬干燥块根的得油率为0.09%,精油主要成分依次为:长叶

烯(18.52%)、 β -绿叶烯(9.64%)、愈创木醇(5.23%)、莎草烯(2.69%)、 α -葎草烯(1.89%)、 α -绿叶烯(1.78%)、4-羟基-茉莉酮(1.52%)、松油-4-醇(1.35%)等(朱永新等,1991)。同时蒸馏萃取法提取的麦冬块根精油的主要成分依次为:愈创醇(20.06%)、 γ -松油烯(10.79%)、 α -葎草烯(5.33%)、 γ -芹子烯(4.64%)、茨烯(4.24%)、 γ -古芸烯(3.79%)、 β -愈创木烯(3.50%)、刺柏烯(3.39%)、 β -芹子烯(2.92%)、亚油酸乙酯(1.70%)、 β -榄香烯(1.06%)等(沈宏林等,2009)。

【营养与功效】

块根含 β -谷甾醇,氨基酸,多量葡萄糖及葡萄糖甙,甾体皂苷、麦冬黄酮、多种沿阶草苷A、B、C、D,多种低聚糖等成分。具养阴润肺,止咳,益胃生津,清心除烦的功效。有抗缺氧、改善心绞痛及抗菌的作用。

【食用方法】

秋季采挖块根,洗净后可炖鸡、炖肉食用,具保健作用;块根可加入红枣煮粥,有益脾胃、益寿作用。

