



邬志星 著 YOUYIJIANKANG DE JIAYANGHUACAO

有益健康的 家养花草

鲜花菜肴和饮料早在两千多年前
就在我国兴起，如萱草（金针菜）就是
特别大众化的菜肴。

过去，人们常到野外采摘栀子花。
栀子花清炒，只要放些油、盐，并无味
精等各种调料，但却清香扑鼻，吃起来
鲜嫩爽口。加上栀子开花时节恰是插
秧时候，

所以几乎家家都
爱吃上几
还有，槐



回。据说，栀子花有舒筋活血、健体强身、解除疲劳的功效。
花开了，人们纷纷采来包饺子、包包子吃。槐花的清香就从山

野里飘进了村庄、院落。因为槐花可清火去燥、美容养颜。至于饮料更有桂花茶、
金银花茶、菊花茶、茉莉花茶等多样品种。



上海文化出版社



有益健康的 家养花草

邬志星 著



图书在版编目(CIP)数据

有益健康的家养花草/邬志星著. - 上海:上海文化出版社,2006

ISBN 7-80740-015-3

I. 有… II. 邬… III. ①园林植物-观赏园艺②园林植物-食物疗法
IV. ①S68②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 071497 号

责任编辑 唐宗良

装帧设计 许菲

正文绘图 李树德

书 名 有益健康的家养花草

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 csclcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

邮政编码 200020

经 销 新华书店

印 刷 苏州文艺印刷厂

开 本 890×1240 1/32

印 张 5

字 数 101,000

版 次 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1—8,100 册

国际书号 ISBN 7-80740-015-3/S·47

定 价 12.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 0512-66063782



邬志星 上海优秀科普作家、园艺林学专家。上海风景园林学会科普委员会副主任、高级工程师、上海科普作家协会常务理事、中国风景园林学会会员、中国科普创作协会会员、原任上海植物园高级工程师、科普部主任。曾获全国科普先进工作者、上海大众科学奖等荣誉，在植物园长期从事植物、园艺科普工作达20多年，在报刊、杂志、电台上发表各类科普文章及科技论文达3000多篇。撰写了《家庭趣味养花》、《种花与养生》等专业著作达8本。《21世纪植物园》等作品获全国及上海科普作品优秀奖。现主持“邬志星园艺工作室”工作，并为东方广播电台《花鸟鱼虫》特邀节目主持人。



净化空气的家养花草
有益健康的家养花草
易种易活的家养花草
赏心悦目的家养花草

前言



植物世界色彩斑斓,花花草草千姿百态。人们种花、赏花,在陶冶性情的同时,也积累了不少的种植经验。但是,花草的习性和功能的多样性又常被忽视。所以,在我新著的花卉类图书中,便侧重这方面的介绍。比如,《净化空气的家养花草》除了介绍一般的花草种植知识外,突出了部分花草的特点,即净化空气的功能。这样,使家养花草的爱好者在享受栽培过程的愉悦外,更增长了花草草所蕴含的功能性的知识。

由此,也就有了这本《有益健康的家养花草》。

现代人越来越重视自身的健康。毋庸置疑,种植花草本身就能养性怡情,有利身心健康,但花草本身具备的功能特点,对健康也是有益的。所以,本书介绍的花草分两个部分,即食用和药用。

古时的人们就有食用和药用花草的传统,欧阳修就说过:“以自然之道,养自然之身。”而现代人也正在热情地尝试和沿用千百年来的一些传统,都市里主题性的花草餐厅已不鲜见,都市人用花草作饮品、药用更是名目繁多。这些都在向人们昭示:现代人出于对健康的重视,正在用极大的热情去学习、研究和尝试花草的食用、药用价值。但是,食



用、药用花草要讲究科学,因为有一些花草本身是有毒的,所以,读者在阅读本书并进行实践时,需慎之又慎,切莫有病不医,乱用药。

我之所以介绍花花草草的食用和药用功能,目的是拓展读者对种植花草的功能性的认识,并以此增强对花草种植的兴趣,仅此而已。

显而易见,同一种花草的功能是多样的,因此,本书以及在我将要出版的《易种易活的家养花草》、《赏心悦目的家养花草》时,会出现同一种花草的介绍,这绝不是重复,而是多侧面地对同一花草进行解剖。

本书中的“小贴士”,对初学种花者有较高的实用价值,其中涉及的土壤选择,施肥时间的把握,乃至温度、光照的控制等,都是我多年来实践经验的积累。读者可根据自己个人之需择选。

从事植物、园艺科普工作已二十多年的我,总想为现代人的生活添一点绿意和快乐的心情尽微薄之力。因此,除了在上海人民广播电台进行花卉种植咨询外,也撰写了不少花卉种植科普读物。并且逐渐地将重点落在“家养”上,以及花花草草的功能知识介绍上。这对我来说,也算是一种创新和探索吧。

邬志星

2006年6月

目 录

前言/1

营养烹饪的花草

梅花/4

熟鸡块去骨,切成小块,取鲜汤,入锅,加梅花。梅花鸡块汤有生津明目之功效。

兰花/6

建兰花、杏仁、瓜蒌与冰糖煎成建兰茶,可治百日咳。

素馨/8

孙中山先生深通医道,晚年又患有肝病,故常食素馨花。

芭蕉/10

芭蕉花与猪肺炖熟,喝芭蕉猪肺汤可治支气管炎及肺结核。

桃花/12

桃花、粳米煮成桃花粥,加蜂蜜,能活血、通便,适宜妇女血淤经闭,产后大小便不畅,水肿、脚气等。

月季/14

月季花、红糖、红茶,用开水浸泡10分钟饮用。适宜胸腹胀满、月经不调,也适宜筋骨疼痛、脚膝肿痛。

芦荟/16

木瓜盅拌芦荟丝造型美观,清凉微苦,帮助消化。

山茶花/19

喝养生花茶对流鼻血、咳血、咳嗽有疗效。

枇杷/21

枇杷可作佳肴,“枇杷咕嚕肉”、“枇杷炒子鸡”是广州的时菜。

百合/23

“百合花蜜汤”,清热止咳,补中益气,适用于治疗肺或气管出血等症。

昙花/26

“昙花鸡蛋汤”清淡味鲜,能清热败火。

凤仙花/28

凤仙花、当归浸酒饮用,可治跌打损伤。

金莲花/30

用高原野生金莲花泡茶,有养颜润肤,清咽润喉,提神醒脑,消食去腻之效。

金雀花/32

民谚曰:“吃了金雀花,眼睛不眨巴”,是指它有明目功效。



金银花/34

金银花加百合、冰糖,可治咽喉炎。

佛手/36

佛手熬粥,加冰糖,可治消化不良。

玉簪/38

“美女替花粥”对月经腹痛、月经后期及颜面色素重者有佳效。

晚香玉/40

晚香玉与肚丝一起烹饪,是一道味道很不错的菜肴。

木芙蓉/42

用芙蓉花可烹饪雪菜羹、芙蓉鸡蛋汤、芙蓉牛肉丝等味美的菜肴。

木槿/44

“木槿花粥”有清热、止痢作用,适用于大便出血及妇女白带不正常者。

茉莉/46

“茉莉花粥”能理气,能开胃悦神。

鸡冠花/48

“鸡冠花藕粉”味道鲜美独特,有清热调经,活血化淤之效。

梨花/50

梨味甜,微酸、寒。有润肺、清心、止热咳、消痰之功效。

仙人掌/52

“桂花蜜汁仙人掌”有润肺止咳,健胃益肠之功效,可防治胃溃疡、胃气痛、心悸失眠、支气管哮喘等。

槐树/55

槐花嫩叶炸熟后,用冷水浸泡除涩,并姜葱食用。

合欢/57

常饮合欢茶可治疗神经性阳痿。

荷花/59

“鲜荷叶包鸡”菜肴有益气补精之功效。

芍药/62

“芍药花米粥”可治肝肋痛。

萱草/64

“黄花菜鸡蛋汤”清淡可口,营养价值高。

枸杞/66

“枸杞雏鸽汤”有益气补肾之功效。



丁香/68

丁香、梨子、冰糖熬汁可降呃止呕。

石榴花/70

石榴花代茶饮用,有温肾固精之效。

珠兰/72

珠兰全草30克水煎食用,可治感冒。

治病疗伤的花草

郁金香/76

郁金香味苦,无毒,有除臭功效,根可镇静安神。

大丽花/78

大丽花性甘,无毒,有清热解毒、消肿、散瘀功效。主治痈疮疖肿,跌打扭伤等症。

扶桑花/80

扶桑花性味甘、寒、无毒,有清肺、化痰、凉血、解毒的功能。主治咳嗽、痢疾、痈肿、毒疮等症。

马蹄莲/82

马蹄莲块茎入药,性味淡、寒,有小毒。主治烫伤、跌打损伤、破伤风等症。

虞美人/84

虞美人性温,味涩,有收敛、止泻、镇咳、镇痛作用。主治痢疾、腹痛、慢性支

气管炎。

报春花/86

味苦,性寒,有清热、解毒功效。主治泄泻、痢疾、高热惊厥。

含笑/88

含笑花、蕾均能入药,性苦。主治胸肋间作痛和月经不调、闭经。

银杏/90

味甘,微苦,能益肺气,定喘嗽,止带浊。主治痰喘、咳嗽、白带、白浊、便频等症。

天竺葵/92

味涩苦、无毒。有清热消炎、收敛生肌、解毒之功效。主治风湿性关节炎、痈疮等症。

牡丹/94

味苦,微寒,有清热、凉血、和血、消瘀等功效。

白玉兰/96

花蕾入药通称“辛夷”,性辛,无毒,能消炎、益肺和气。主治感冒、高血压等症。

白兰花/98

根、花、叶均可入药,有芳香化湿,利尿



化浊的功能。主治慢性气管炎,白带过多等症。

迎春花/100

叶有解毒消肿,理气止血之功效。花甘涩、性平,有清热利湿功效。主治尿路感染、疮毒等症。

杨梅/102

有明目、养心、益脾、健胃之功效。

吊兰/104

味甘辛,性平,有养阴清肺、润肺止咳作用。主治咳嗽痰多、肺肿疼痛等症。

苏铁/106

性味甘涩有毒,有通经、助消化、镇咳祛痰之功效。

金橘/108

性温,味酸、甘。根、果可入药。主治胸闷郁结、咳嗽喘症、食欲不振、胃痛等症。

山楂/110

甘酸微温,果实有消积化滞、散瘀止痛的作用。主治产后瘀阻,月经不行。

草莓/112

可润肺、生津、止泻、解热、消暑、健脾、利尿,对胃肠疾病、贫血症有良好的疗

效,还有抗癌作用。

美人蕉/114

味甘淡,性凉。有清热利湿、安神降压、收敛、止血、解毒功效。

猕猴桃/116

能止渴,除烦。主治食欲不振、消化不良、尿路结石等症。

文竹/118

性苦、寒,无毒。主治感冒、痢疾等症。有止咳、利尿功效。

虎尾兰/120

味酸,性凉,有清热解毒功效。主治感冒、咳嗽、跌打损伤、肺肿等症。

一叶兰/122

味甘,性温,可以散瘀,补虚止咳。主治跌打损伤、风湿筋骨痛、腰痛等症。

含羞草/124

性味甘,微寒,有毒(全草)。有安神止痛、清热利尿、止咳化痰之功效。

石斛/126

味甘淡,性寒,有滋阴养胃、清热生津的功能。主治热病伤阴、口干烦渴、病后虚热、暑热烦闷等症。



杏花/128

性味苦,温,无毒,有补血、美容功效。
主治女子不孕,面部色素沉着。

万年青/130

性味甘苦,有补肾、活血之功效。主治
肾虚腰痛、跌打损伤。

荔枝/132

味甘,性温,有生津、益血、理气、止痛
之功效。

葡萄/134

性温,甘平,对低血糖症、胃纳不佳、食
欲不振及高胆固醇、血管粥样硬化、冠
心病、脑血栓等症有预防和治疗功效。

水仙/136

味微苦,微寒,有祛风、清热、活血、调
经之功效。主治妇人月经不调。其鳞茎
有小毒。

牵牛花/138

花内的成分进入肠内后,刺激肠道,能
引起腹泻,对蛔虫和绦虫有杀灭作用。

君子兰/140

提取物能抗病毒,可用于治疗肝炎、肝硬
化腹水和小儿麻痹等症。

紫薇/142

性寒,味微酸,有清热解毒、止痢、止
血、止痛功用。

米兰/144

味辛,性平。主治胸膈胀满不适、噎膈
初起、咳嗽、头昏等症。

瑞香花/146

性味甘咸,花、叶、皮、根均可供药用。主
治风湿性关节痛、腰腿痛、齿痛等症。

紫藤/148

性味甘,有除风、止痛的功用。主治痛
风、筋骨疼痛、风湿性关节炎等症。

桂花/150

花、籽、根均可供药用,有散淤破结、化
痰镇咳、止牙痛、消口臭之功效。



营
养
烹
饪
的
花
草





随着现代社会生活的发展,花的食用价值越来越被人认知:玫瑰花有美容养颜的功效;茉莉能消暑降温,舒缓情绪;菊花可以醒脑提神,清肝明目等。

但是,因人的体质各有不同,尽管花菜诱人,也不能千人一律享用,对花粉有过敏的人就只能望而兴叹了。况且并不是所有的花都能做菜,比如百合,共有三十多个品种,能吃的却只有两个,一是兰州百合,一是龙眼百合。所以在挑选花入菜时,一定要先确定是否有毒,其次是自己能否食用。





梅 花

Mei Hua



营养烹饪:

梅花粥

制法:梅花5~7朵,掰下花瓣,用清水洗净待用。将100克粳米洗净放入锅中,加白梅花、适量白糖,略煮即成。

凉拌梅花

制法:取平底盘,装梅花瓣,摆上3~5根香菜叶,再放姜末。味精、醋食用时拌。

梅花鸡块汤

制法:熟鸡块去骨,切成小块,取鲜汤,入锅煮。摘梅花蕊,取花瓣,清洗干净,晾干。汤内放进鸡块、蘑菇、豌豆,烧开后,放盐。调好口味,再撒入梅花瓣,微微沸腾后,即可食。此汤有生津明目之功效。

生长习性:

梅花是我国特产的名花,名列十大名花之首。早在春秋战国时代,越国爱梅之风就很盛行。有把梅作为礼品馈赠的习惯。人们将梅和松、竹合栽,以梅为前景,松为背景,竹为客景,构成“岁寒三友”之景观。

梅枝干苍劲挺拔,花芽易分化,有“清友”、“二月花神”之美



称。梅花在我国已有三千多年栽培史。

梅花在早春先花后叶，高可达10米，西南地区花期在12月至翌年1月，华中地区2~3月，华北地区清明后开花。初花至盛花4~7天，至终花15~20天。

栽培技术：

1. 喜欢通风良好，光照充足，温暖湿润。忌潮湿阴暗环境。

2. 盆栽要加施基肥，注意松土。常施稀薄肥，特别是在夏季花蕾形成之时和秋花孕蕾期应追肥，每半月施肥1次，可使开花繁茂。

3. 浇水要掌握润而不湿，防止积水。

4. 对温度颇为敏感，气温在7℃时开花。

5. 花谢后应进行修剪，截短已开过花的一年生枝条，促发新梢。

观赏价值：

古人由爱梅而赏梅，由赏梅而植梅。梅花开之时，姹紫嫣红，香飘数里，暗香浮动，疏影横斜，极有韵味。

梅与松、竹搭配成“岁寒三友”，有斗霜之性，松苍劲古朴，曲干虬枝；竹翠影摇风，超凡脱俗；梅暗香疏影，清幽雅洁，三者相配，相得益彰。

前人品梅，多以“横、斜、疏、瘦与老枝、怪奇者为贵”。另外，人们赞梅有四贵：“贵稀不贵繁，贵老不贵嫩，贵瘦不贵肥，贵合不贵开”。梅花枝疏则风神洒落，干瘦则骨格清癯，株老则苍劲古朴，花合（欲开未开）则含蓄不露，而枝条斜、横，多姿而不呆板。