

吴世豪 编著

蒲公英

的栽培与利用



中国农业出版社

蒲公英

中药材中八大金刚之一
抗病毒、抗感染、抗肿瘤
药食同源的高维营养特菜



封面设计 梓 怡

ISBN 7-109-08471-X



9 787109 084711 >

定价：8.00 元

WSH

蒲公英的栽培 与利用

吴世豪 编著

中 国 农 业 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

蒲公英的栽培与利用/吴世豪编著. —北京: 中国农业出版社, 2003.8

ISBN 7-109-08471-X

I. 蒲... II. 吴... III. 蒲公英—栽培
IV. S567

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 072646 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人: 傅玉祥

责任编辑 赵立山

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月北京第 1 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/32 印张: 3.5 插页: 1

字数: 70 千字 印数: 1~5 000 册

定价: 8.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



花



大田生产状





瘦果



花梗

种子



前 言

蒲公英(*Taraxacum mongolicum* Hand. —Mazz.)别名婆婆丁、黄花苗、黄花地丁、奶汁草等,为菊科蒲公英属多年生草本植物。几千年来,蒲公英一直是人们普遍食用的一种时令野菜。近年,随着对其开发利用价值的深入研究,使人们大大改变了对蒲公英的看法,其身价倍增,由过去的度荒野菜变成了宾馆、饭店餐桌的美味佳肴。特别是其医疗保健功能的确认,引起了医学专家和营养学专家的重视。一批医用保健品也随之出现,加上传统中药中的应用,蒲公英的巨大经济价值正在充分体现。因此,除采集野生资源外,蒲公英的人工栽培也正在悄然兴起。法国、德国、美国早已开始了人工栽培,法国还培育出了人工栽培的厚叶品种,日本近几年也开始了人工栽培。可以说,在世界范围内正在兴起一股开发蒲公英的热潮。

蒲公英的食用价值及医药价值在《本草纲目》、《辞海》及历代医药大典中都给予了极高的评价和肯定。蒲公英含蒲公英醇、胆碱、有机酸、菊糖、葡萄糖、维生素C和D、胡萝卜素等多种营养素,同时含有丰富的微量元素,其中最重要的是含有大量的铁、钙等人体所需的矿物质。从食用营养的观点看,人体中最容易缺乏的无机元素是钙和铁。因此,蒲公英具有十分重要的营养价值。美国、日本的研究发现,蒲公英的营养价值之高在自然界十分罕见,是一种高维营养菜。蒲公英食品已开始

在世界各国风行。现代医学研究表明:它具有“抗病毒、抗感染、抗肿瘤”的三抗作用,引起了国际关注。

蒲公英为全株含白色乳汁的菊科多年生草本野生植物。其食用部分为嫩苗或嫩叶,经过洗净后可生食或炒食、做汤、凉拌均可。蒲公英以全草入药,有清热解毒、消痈散结之功能,被称为中药材中八大金刚之一。同时还是制作饮料、罐头、保健茶、化妆品等很好的原料。蒲公英生长在路边、沟旁、宅畔、荒地、田间及丘陵地带,适应性很强,非常适合人工栽培。为了满足市场需求,我国部分地区业已开始了少量的人工栽培。我国的辽宁、吉林、黑龙江、河北、浙江、内蒙古等省、自治区已有一定面积的人工驯化栽培,现已摸索出一套切合实际的栽培技术。

作者自1989年从事特种动植物的科研、开发工作以来,结合理论,联系实践,不断摸索,总结出了一套科学、实用的蒲公英栽培技术。为了推动蒲公英种植业早日步入规模化、商品化、一体化的良性轨道,使蒲公英产业在我国能够健康、平稳地发展,使其能更好地造福人类,特编写了《蒲公英的栽培与利用》这本小册子。书中详细地介绍了蒲公英的种植意义及发展前景、生物学特性、品种、种植方式及设施、苗期栽培、田间管理、无公害栽培、病虫害的防治、食用及药用、采收与利用等有关问题。本书内容详尽、实用,可操作性强,可供广大菜农和农业专业人员参考学习。

因作者水平有限,书中难免存在缺点、疏漏,甚至可能还有错误之处,恳请广大读者、行家不吝指正。

吴世豪

2003年6月于邯郸



前言

第一章 蒲公英种植业的广阔前景 1

第一节 蒲公英的经济价值 1

一、高营养食品 1

二、药用价值 3

三、化工价值 5

四、保健饮品 6

第二节 我国蒲公英的发展概况 7

第三节 蒲公英种植的优点和效益分析 8

第二章 蒲公英的品种 10

第一节 野生品种 10

一、蒲公英 10

二、碱地蒲公英 11

三、芥叶蒲公英 14

四、异苞蒲公英 14

五、河北蒲公英	17
六、红梗蒲公英	17
七、丽花蒲公英	20
第二节 人工培育品种	21
一、大型多倍体蒲公英	21
二、法国厚叶蒲公英	22
第三章 蒲公英的生物学特性	23
第一节 植物学特性	23
第二节 生长习性	24
第三节 化学成分及鉴别	25
一、化学成分	25
二、药材鉴别	27
三、理化鉴别	31
第四章 蒲公英的苗期栽培	33
第一节 蒲公英的品种选择及采种	33
第二节 育苗设施	34
一、露地育苗	34
二、风障阳畦	35
三、改良阳畦	37
第三节 种子处理	39
一、消毒处理	39
二、催芽	40
三、播种	40

第四节 苗期管理	41
一、温度	41
二、光照	42
三、肥水管理	42
四、间苗、定苗	43
 第五章 蒲公英的露地栽培	44
第一节 露地栽培的方法	44
一、露地直播法	44
二、育苗移栽法	44
三、归圃栽培法	45
第二节 整地施肥	45
第三节 播种	46
第四节 田间管理	46
一、播种当年的田间管理	46
二、中耕除草	46
三、间苗、定苗	46
四、肥水管理	47
五、多年生植株的田间管理	47
第五节 采收	48
 第六章 蒲公英的保护地栽培	49
第一节 保护地栽培的设施	49
一、风障阳畦	49
二、改良阳畦	49

三、塑料小棚	49
四、塑料中棚	51
五、塑料大棚	54
六、日光温室	57
第二节 蒲公英的春早熟栽培	59
一、扣棚、整地施肥	60
二、适时播种育苗	60
三、定植	60
四、田间管理	60
五、收获	61
第三节 蒲公英的秋延迟栽培	61
第四节 蒲公英的越冬栽培	62
一、栽培设施	62
二、育苗	62
三、整地施基肥	63
四、定植	63
五、母根定植	63
六、田间管理	64
七、采收	64
第五节 蒲公英的遮雨栽培	64
 第七章 蒲公英的无公害栽培技术	 66
第一节 蒲公英受污染的原因	66
一、农药污染	66
二、化肥污染	67
三、环境污染	67

四、微量元素过量污染	67
第二节 蒲公英栽培技术原则	67
第三节 蒲公英无公害病虫害防治	68
一、了解病虫害发生的原因	69
二、防治为主, 综合防治病害技术	70
三、预防为主, 综合防治虫害技术	70
第四节 蒲公英无公害栽培技术	71
一、无污染施肥技术	71
二、改进栽培技术	72
三、蒲公英无公害包装、贮存和 保鲜	72
第五节 无公害蒲公英体芽菜的 生产	72
一、采种	72
二、肉质直根的培育	73
三、蒲公英肉质根囤栽技术	74
 第八章 蒲公英的病虫害防治	 75
一、霜霉病	75
二、白粉病	76
三、褐斑病	76
四、斑枯病	77
五、病毒病	77
六、蚜虫	78
七、蛱蝶	79
八、地老虎	80

第九章 蒲公英的食用及烹调方法 82

第一节 蒲公英的食用方法 82

- 一、生食与凉拌 82
- 二、炒食或蒸煮食 83
- 三、煮浸炒食 83
- 四、做馅 83
- 五、腌渍 83
- 六、干制 83

第二节 蒲公英菜肴烹调实例 83

- 一、蒜茸蒲公英 83
- 二、蛰皮拌蒲公英 84
- 三、蒲公英炒肉丝 84
- 四、蒲公英赤豆鲤鱼 85
- 五、蒲公英绿豆汤 85
- 六、蒲公英莼菜鸡丝汤 86
- 七、蒲公英甜不辣 86
- 八、酥炸蒲公英 86
- 九、上汤牛肉蒲公英 87
- 十、蒲公英粳米粥 88
- 十一、蒲公英滋补粥 88
- 十二、蒲公英腌咸菜 89
- 十三、蒲公英绿色饮品 89

第十章 蒲公英的药用效能及验方 90

第一节 蒲公英的药用效能 90

一、性味及功能	91
二、药理作用及临床应用	91
三、蒲公英的采制	92
第二节 蒲公英的临床应用	93
第三节 蒲公英入药的使用禁忌	95
一、用量过大	95
二、过敏反应	95
三、药不对症	95
后记	96

第一章 蒲公英种植业的 广阔前景

蒲公英在我国传统的食用和药用方面的应用已有几千年的历史，在人们心目中有着特殊的地位。蒲公英（*Taraxacum mongolicum* Hand. — Mazz.）别名婆婆丁、黄花苗、黄花地丁、奶汁草、鬼公英、蒲公英、地丁、古古丁、双英卜地、茅萝卜、黄花三七等，是菊科蒲公英属多年生草本植物。在我国各地均有分布，生长在阳光充足的河边、路旁及田野之间。其食用部分为嫩苗或嫩叶，洗净后可生食或炒食、做汤、凉拌。蒲公英可全草入药，有清热解毒、消肿散结之功能，被称为中药材中八大金刚之一。现在美国、日本、法国等很多国家的专家们都在对蒲公英加以研究和探索。研究表明蒲公英不仅是“高营养食品”和“绿色食品”，而且广泛应用于医药、化工、保健品等行业，开发前景十分广阔，深受人们欢迎，已成为日益走俏的野菜之一。

第一节 蒲公英的经济价值

一、高营养食品

蒲公英是国家卫生部新近列入药食兼用的植物品种。专家研究表明,蒲公英的营养价值很高,除含有人体必需的胆碱、有机酸、菊糖、葡萄糖、胡萝卜素、脂肪、蛋白质、维生素、微量元素和纤维素等营养物质外,还含有多种三萜醇,如蒲公英甾醇、蒲公英赛醇、蒲公英苦素及果胶等。蒲公英除含有以上多种营养素外,其中最重要的是含有大量的铁、钙等人体所需的矿物质。其钙的含量为番石榴的 2.2 倍、刺梨的 3.2 倍,铁的含量为刺梨的 4 倍、山楂的 3.5 倍。从食用营养的观点看,人体中最容易缺乏的无机元素只有钙和铁。因此,蒲公英具有十分重要的营养价值(表 1-1)。

表 1-1 蒲公英营养成分表(每百克鲜茎叶)

成 分	含 量	成 分	含 量
水分(克)	84.0	尼克酸(毫克)	1.9
蛋白质(克)	4.8	抗坏血酸(毫克)	47.0
脂肪(克)	1.1	天门冬氨酸(毫克)	1 073.2
粗纤维(克)	2.1	苏氨酸(毫克)	709.9
碳水化合物(克)	5.0	丝氨酸(毫克)	381.8
灰分(克)	3.1	谷氨酸(毫克)	1 073.2
能量(千焦耳)	205.02	甘氨酸(毫克)	466.0
钙(毫克)	216.0	丙氨酸(毫克)	500.0
磷(毫克)	93.0	胱氨酸(毫克)	40.2
铁(毫克)	10.2	酪氨酸(毫克)	325.6
胡萝卜素(毫克)	7.35	苯丙氨酸(毫克)	498.4
硫胺素(毫克)	0.03	缬氨酸(毫克)	325.6
核黄素(毫克)	0.39	组氨酸(毫克)	180.9
脯氨酸(毫克)	536.5	精氨酸(毫克)	550.6

蒲公英花,色彩艳丽,高雅别致,芬芳馥郁,生机勃勃,不仅给人以美的享受,而且富含蛋白质、脂肪、淀粉、多种氨基酸及维生素,还有丰富的常量元素和微量元素等人