

名花 · 佳肴 · 良医

——花卉与保健

金波 东惠茹 秦念英 著

地质出版社

· 北 京 ·

00368701

(京)新登字 085 号

内 容 提 要

本书共介绍 40 个科的 70 多种花卉, 每种花卉从栽培与鉴赏、食用和药用三个方面进行介绍。栽培与鉴赏部分重点阐述繁殖和栽培的具体技术措施与如何欣赏, 使读者能够照文实施; 食用部分介绍食用部位、营养价值和具体的烹饪技术, 使花卉爱好者能够自种、自收, 并亲手烹调佳肴; 药用部分介绍应用部位、采集加工、性味、功效和临床验方, 观赏之余, 尚可采收几味中药材, 以达增进身心健康, 延年益寿之目的。

该书生动活泼, 文字流畅, 实用性强, 可供花卉生产者、业余爱好者、科技和教学人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

名花·佳肴·良医: 花卉与保健/金波等著. —北京: 地质出版社, 1994. 10

ISBN 7-116-01478-0

I. 名… II. 金… III. ①花卉-栽培②花卉-应用-保健 IV. ①S68
②R 247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 10644 号

地质出版社出版发行

(100013 北京和平里七区十楼)

责任编辑: 蔡卫东

*

北京地质印刷厂印刷 新华书店总店科技发行所经销

开本: 787×1092 1/32 印张: 7 字数: 150000

1994 年 10 月北京第一版·1994 年 10 月北京第一次印刷

印数: 1—5000 定价: 5.80 元

ISBN 7-116-01478-0

G·121

前 言

花卉是绿化、美化神州大地的重要材料,园林绿化中常用来布置花坛、花境、花台、花丛等,既创造了美的环境,又为人们在劳动之余欣赏享受提供了条件,有助于消除疲劳,增进身心健康。

在工业发达的今天,环境污染直接威胁着人类的生存,花卉(植物)有防止污染、净化空气的作用。正常空气中 CO_2 含量为 0.03%,如含量提高 10 倍,人就感到头昏、心悸、血压升高;再高就有生命危险。植物在行光合作用时,吸收大量的 CO_2 ,并放出人和动物生存所必须的氧气。据测定,每 25 平方米的绿色植物能消耗掉一个成年人所排出的 CO_2 ,和供给足够的氧气。此外,很多植物对工业排出的有毒气体,放射性物质和噪音等有吸收、降低和阻尼的作用。

种花、植草具有陶冶情操、丰富文化生活和教育后代的作用。随着居住条件的改善,人们已不再满足于在公园绿地中赏花取乐,而进一步要求用鲜花美化生活小环境(家庭、居室、阳台等),丰富日常生活。美化好的庭院,能够给人们很多启迪和联想,达到情景交融,激发热情和灵感,焕发青春活力,催人为创造美好生活去开拓的雄心壮志。

很多花卉除供欣赏外,尚是美食。屈原在《离骚》中就有“朝饮木兰之坠露,夕餐菊花之落英”的佳句。可见古人早已有食用花卉的习俗。由于一些花卉食品芳馨可口,所以有些花卉菜肴一直保留在各大菜系中,如粤菜“蛇羹”中,菊花是不可缺少的原料,沪菜中的白兰花炒鸡片、桂花栗子、京菜中的桂花

鲜贝、茉莉鸡脯等，都是历史悠久的名菜。花卉除了作菜肴，还是很多食品和饮料的原料和佐料，如玫瑰、桂花、茉莉等可作糕点；以花酿酒古已有之，至今盛行不衰。

花卉亦是名符其实的“良药”，早在三国时代，华陀就曾用花的香味治病，把装有麝香、丁香、檀香的香囊悬于室内，治疗肺癆、吐泻等疾病。清代名医吴尚先明确指出“七情之病也，看花解闷，听曲解愁，有胜于服药者”。因为很多花的分泌物中含有醇、醛、酮、酯等物质，具有杀菌和调节中枢神经的作用。近年来在国外已出现了“香花医院”，对患有神经衰弱、高血压和哮喘的病人用鲜花进行治疗。

目前有关花卉的书籍虽有不少，但兼述三者的书籍尚不多见，为此撰写了这本小册子，敬献给广大读者，希望能起到预想的效果。

由于水平有限，疏漏和谬误之处在所难免，敬请广大读者斧正。

著 者

1993. 12

目 录

一、花卉的含义及发展简史	(1)
二、花卉美化的功能与效应	(2)
三、花卉——古老而又时髦的食物	(5)
四、花卉的医用	(6)
五、花卉的赏、食、医	(9)
梅花	(9)
月季	(17)
玫瑰	(21)
蔷薇	(25)
碧桃	(27)
海棠	(32)
郁李	(35)
樱花	(37)
牡丹	(38)
芍药	(42)
菊花	(46)
金鸡菊	(52)
万寿菊	(53)
金盏菊	(55)
兰花	(56)
荷花	(62)
睡莲	(71)

萍蓬草	(73)
百合	(74)
芦笋	(78)
芦荟	(81)
郁金香	(83)
萱草	(85)
玉簪	(90)
桂花	(92)
茉莉花	(99)
流苏树	(102)
金桔	(103)
佛手	(106)
代代	(109)
香橼	(111)
柠檬	(113)
白兰花	(115)
玉兰	(117)
梔子花	(121)
米兰	(123)
木槿	(125)
木芙蓉	(128)
蜀葵	(130)
朱槿	(132)
锦鸡儿	(135)
合欢	(137)
紫藤	(139)
苏铁	(142)

竹子	(144)
银杏	(148)
无花果	(150)
石榴	(154)
枸杞	(158)
观赏椒	(163)
夜丁香	(165)
仙人掌	(166)
仙人球	(168)
三棱箭	(169)
旱金莲	(170)
美人蕉	(172)
桔梗	(174)
百里香	(175)
待霄草	(176)
雁来红	(177)
尾穗苋	(178)
鸡冠花	(179)
地肤	(181)
苦瓜	(182)
松叶牡丹	(184)
三色堇	(186)
八仙花	(187)
金银花	(188)
水仙	(190)
晚香玉	(195)
忽地笑	(196)

番红花	(197)
腊梅	(199)
石竹	(204)
香石竹	(205)
射干	(207)
酢浆草	(208)
月桃花	(209)
珊瑚藤	(210)
六、风靡世界的营养佳品——花粉	(212)

一、花卉的含义及发展简史

狭义的花卉是指具有观赏价值的草本植物,如菊花、芍药、香石竹、一串红、三色堇等。广义的花卉除上述内容外,还包括开花灌木和乔木、盆景、各种地被植物等,如梅花、桃花、白兰花、橡皮树、棕榈类、麦冬类和草坪类植物等。花卉栽培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,应用高度的栽培技术和完善的设备,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、医院和家庭等栽培的花草绿地及盆栽花卉均属此类,为非生产性的事业。

我国花卉栽培有悠久的历史,《诗经·郑风》中就有“维士与女,伊其相谑,赠之以芍药”的记载。说明在战国时期已有栽植花木的习惯。西晋《南方草木状》中记载了各种奇花异木的产地、形态、花期等。这是我国最早的一部南方有关花卉的书籍。隋朝花卉栽培盛行,至唐、宋花卉的种类和栽培技术均有较大的发展,花卉方面的专著不断出现,如《园林草木疏》、《范村梅谱》、《洛阳牡丹记》、《菊谱》等等。元朝虽有衰落,但至明朝花卉业又盛,且达到历史上的高峰,栽培技术与选种育种进一步发展,种类和品种显著增加,有关花卉的著作亦层出不穷。至清末由于帝国主义的侵略,花卉业也日益衰退。1949年以后花卉业才走向为人民服务的道路,花卉事业在党和政府的关怀下蓬勃发展,目前花卉业已成为高效农业而方兴未艾。

二、花卉美化的功能与效应

1. 绿化神州大地,净化空气,促进人类身心健康。花卉是园林绿化、美化的重要材料,尤其是草本花卉,品种繁多,繁殖系数高,生长速度快,花色鲜艳,装饰效果好,所以在园林绿化中常用来布置花坛、花境、花台、花丛等,既创造了优美的环境,又为人们在劳动之余欣赏享受提供了条件,有助于消除疲劳,增进身心健康。

花卉还有防止污染,净化空气的作用,在工业发达的今天,大气的污染已直接威胁着人类的生存,花卉(植物)可以说是防止污染的勇敢“卫士”。

正常空气中 CO_2 的含量为 0.03%,若含量升高到 0.05%,人类和动物就会感到不适;若含量达到 0.2%,人就会感到头昏、心悸、血压升高;若含量达到 10%,人就会停止呼吸而死亡。绿色植物在进行光合作用时,吸收大量的 CO_2 ,并放出人和动物所需要的氧气。每平方面积绿色植物每小时能吸收 1.5 克 CO_2 ,也就是说 25 平方米的绿色植物,能够消耗掉一个成年人所排出的 CO_2 (每人每小时排出 CO_2 38 克),并供给足够的氧。

现代化工业化生产,每天都向大气中排出各种有害气体,而植物对很多有害气体,如氯气、氟化氢等,具有较强的吸收作用。

放射性物质,也是工业对人类的一大危害,植物对放射性物质具有反射、阻隔、过滤、吸收的作用。有人作过这样的试验,森林背面要比迎面放射物的含量低 4 倍,如果迎面是 6 个

戈瑞,而背面只有 1.5 个戈瑞。人类如果在 6 个戈瑞的环境中生活,死亡率可达 10%;当剂量减少 $\frac{1}{3}$ 时(即 4 个戈瑞),死亡率降为 5%;当剂量减少 $\frac{2}{3}$ 时(即 2 个戈瑞),死亡率为零。

噪声影响人的听力、睡眠和休息,突发性的噪声还能引起人的心跳加速、心律不齐、血压升高、冠心病等。植物对噪声亦有过滤和吸收的能力,一般能使噪声降低 5~15 分贝。

植物对小气候有一定的调节作用,美化的与无美化的庭院相比,夏季前者比后者的温度降低 3°C 左右,湿度提高 10~20%。

2. 丰富文化生活,陶冶情操,教育后代。随着国民经济的发展,人们的居住条件不断改善,对于花卉的要求日益迫切。花卉能给人以美的感受,现代人们已不再满足于只在公园绿地中赏花娱乐,还要求用鲜花美化生活小环境(如庭院、居室、阳台等),丰富日常生活。另外,如会场布置,公共场所的装饰,以及迎来送往、婚丧礼仪均需大量用花。花卉还富有教育意义,奇花异草,变化万千,欣赏之余,更有助于人们对大自然的了解,增长科学知识。一些学校的植物园和植物标本园,引种各种野生花卉和外来植物,以普及自然科学知识,丰富教学内容。

美化好的庭园,还能给人很多启迪和联想,达到情景交融,激发热情和灵感,焕发青春活力,陶冶情操,催人为美好的明天去创造、去开拓的雄心壮志。

就一家一户的小庭院来说,老年人可在这块小天地里发挥余热;中年人在工作之余,可把精力投到既有经济效益,又能丰富情趣,还可消除疲劳的庭院美化上去;对少年儿童,放学归来,可在庭院美化中学到课堂上学不到的科学知识,形成

一种学科学、学技术的良好风尚。

3. 直接的经济效益。花卉栽培是一项重要的园艺生产，可以出口换汇，如漳州的水仙、兰州的百合、云南的山茶花等，历年均有出口。荷兰的郁金香、风信子；日本的菊花、月季；新加坡的热带兰；意大利的干花等已成为专业化栽培，生产额在国民经济中占有重要地位。

三、花卉——古老而又时髦的食物

屈原在《离骚》中即有“朝饮木兰之坠露，夕餐菊花之落英”的佳句，可见古人早已把菊花当作食品了。唐代人们把菊花糕、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。清代《养心录》中专立了“餐芳谱”一章，叙述了20多种鲜花食品的制作方法。由于一些花卉食品芳馨可口，所以一直保留在各大菜系中，如粤菜“蛇羹”中菊花是不可缺少的，沪菜中的白兰花炒鸡片、桂花栗子；京菜中的桂花鲜贝、茉莉鸡脯等都是花卉菜谱的上品。

花卉除了作菜肴，还是制作食品的原料和佐料，如玫瑰、桂花、茉莉等都是制作糕点的重要原料和佐料；用菊花、木香、茉莉制成的花露，可代茶饮用。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，何难一浇杜康”。以花酿酒，自古有之，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。

四、花卉的医用

1. 花卉医用简史 花卉的医用,在我国有悠久的历史,《五十三病方》是我国最早的医学方书,其中记有芫花、辛夷花的药用。在药用专著《神农本草经》中记有菊花、辛夷、款冬、旋复花等的药用方法。明代李时珍《本草纲目》中记载药用花卉 100 余种。清代赵学敏在《本草纲目拾遗》中专门列出“花部”一节,记述药用花卉 30 余种。历代医学工作者对花卉药物的临床应用积累了丰富的经验。解放后,随着药理学研究的深入,为花卉药物的应用开辟了新的道路。《全国中草药汇编》收集花卉药物 160 余种,《中药大辞典》收集花卉药物 250 余种,约占药用植物的 5.3%。目前花卉药物广泛应用于内、外、妇、儿、皮肤、神经、肿瘤等科,而且在有些方面出现了可喜的苗头,如洋金花(即曼陀罗花)、闹羊花(即杜鹃花科、羊躑躅花)可用作麻醉剂;洋金花的散瞳作用优于“阿托品”。深入探讨花卉药物的临床应用,将对维护人体健康和填补中药领域的某些空白具有重大意义。

2. 花卉是名符其实的“良药” 早在三国时代,华佗就曾用水的香味治病,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《论骈》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,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 49700 个;公园内有 1046 个;柏树林中有 474 个;松树林中只有 589 个。绿化、美化好,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。

3. 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,斡旋失调,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:凡头目为风邪所客,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,而且随着配方的不同,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。

五、花卉的赏、食、医

梅 花

栽培与鉴赏

梅花别名春梅、红梅、绿梅。蔷薇科李属落叶乔木或灌木。花有红色、白色等，单瓣或重瓣，1~2朵簇生，先花后叶，2~3月开放，5~6月果熟。

梅花原产我国长江流域，性喜温暖，不畏寒冷，以富含腐植质的砂质壤土为好。

1. 栽培

梅花可用嫁接、扦插、压条和播种法繁殖。作为砧木，南方多用梅或桃，北方常用杏、山杏或山桃。通常采用切接、劈接、舌接、腹接或靠接法，于春季砧木萌动后进行；腹接还可在秋天进行。也可以利用冬闲进行舌接。至于靠接，多以果梅老莖与梅花幼树相接。春、秋均可。芽接于6~9月进行，多用盾状芽接法。长江流域进行芽接，接芽可带较厚的木质部。北方接芽可以带极薄的木质部或完全不带木质部。梅的硬枝扦插，多在长江流域应用，一般于11月扦插，成活率最高可达80%以上。扦插前如将插条用500ppm吲哚丁酸水溶液处理5~10秒，成活率可更高。压条于早春进行，将根际萌发的1~2年生枝条环剥，将环剥部埋入土中，深3~4厘米，于秋后割离母体分栽。高压是繁殖大苗时采用的方法，可于霉雨季节进行。为了培育砧木或新品种，可采用种子法繁殖。将成熟种子清洗晾干，进行秋播。也可混湿沙层积，翌春播种。