

# 药食兼用特菜——垂盆草

徐常青, 陈 君

(中国医学科学院 药用植物研究所, 北京 100193)

**摘 要:** 垂盆草(*Sedum sarmentosum* Bunge)是景天科(Crassulaceae)景天属植物, 适应性广, 易栽培, 富含16种人体所需氨基酸和多种微量元素, 锌、硒、铜、锗、锰等5种微量元素含量要高出日常蔬菜、水果类食物3~10倍, 具有保肝护肝、抗癌、改善免疫力、治疗高血压和改善妇女更年期生活质量作用, 适合城市近郊露天栽培和保护地周年栽培。

**关键词:** 垂盆草; 药食两用; 保肝护肝

**中图分类号:** S 649 **文献标识码:** B **文章编号:** 1001-0009(2009)07-0220-02

由于现代人生活节奏快, 喝酒应酬多、长期疲劳、作息不规律是家常便饭, 很多上班族都处于亚健康状态之中, 经常出现找不到原因的头痛、便秘、皮肤失去光泽、失眠、注意力不集中、无缘故的抑郁、生暗疮等问题。这是人体的解毒器官功能下降所致。西医认为, 人体内脂肪、糖、蛋白质等物质在新陈代谢过程中产生的废物和肠道内食物残渣等腐败物, 是体内毒素的主要来源。此外尚有由外部环境带入人体内的有害物质, 如重金属、农药、化工制品、药物以及被污染的大气、水等。人体的解毒系统经常处于超负荷运转状态。肝脏是人体内最大的解毒器官, 保持肝脏良好的解毒状态是维系人体健康的重要保障。现介绍1种药食两用、保肝护肝的新兴蔬菜——垂盆草。

垂盆草(*Sedum sarmentosum* Bunge)是景天科(Crassulaceae)景天属(*Sedum*)多年生肉质草本植物, 味甘、淡、微酸、凉, 入肝、胆、心、小肠等四经, 始载于《本草纲目拾遗》, 入《中国药典》, 为常用中药和多个民族常用药材, 具有清热解毒<sup>[1]</sup>、保肝护肝<sup>[2]</sup>、抗菌<sup>[3]</sup>、抗病毒<sup>[4]</sup>、抗肿瘤、调节免疫力<sup>[5,6]</sup>和改善妇女更年期生活质量<sup>[7]</sup>等作用, 对急性慢性咽炎和扁桃体炎均有良好治疗作用<sup>[8]</sup>, 对喝酒所致肝脏损伤具有良好保护作用<sup>[9]</sup>。垂盆草为药、食两用植物, 营养价值丰富, 叶、茎纤维少, 脆嫩滑润, 甘甜爽口, 风味鲜美, 可以做汤、炒食、凉拌、做馅等, 为药膳常用品种, 深受欢迎。目前仅有高档药膳餐馆少量人工栽培, 主要为野生状态。人工栽培垂盆草将会给生产

者和消费者带来双重收益。

## 1 植物学特征

垂盆草是多年生肉质草本。茎平卧或上部直立, 不育枝和花枝纤弱, 匍匐生根, 长10~25 cm。三叶轮生, 无柄, 叶片倒披针形, 长15~25 mm, 宽3~5 mm, 顶端近急尖, 基部有矩, 全缘, 肉质。聚伞状花序, 直径5~6 cm, 有3~5个分枝; 花无梗; 萼片5, 披针形, 长3.5~5 mm, 基部无矩, 顶端稍钝; 花瓣5, 淡黄色, 披针形至矩圆形, 长5~8 mm, 顶端有较长的短尖; 雄蕊较花瓣短, 鳞片小, 楔状四方形, 心皮5, 略叉开, 长5~6 mm, 蓇葖果。花期4~5月; 果期6~7月。

## 2 分布

国外分布于朝鲜和日本等。国内分布于江苏、浙江、安徽、江西、陕西、山东、山西、河南、河北、湖北、福建、四川、贵州、辽宁、吉林。

## 3 生态学特性

垂盆草野生于海拔1600 m以下的向阳山坡、石隙、沟边及路旁湿润处。喜阴、湿环境, 较耐寒, 适宜肥沃的砂质壤土栽培。

## 4 营养价值

垂盆草主要含有蛋白质、氨基酸、糖类、黄酮类、三萜类及垂盆草苷类等。垂盆草富含氨基酸, 氨基酸总量达8.4%, 人体所需18种氨基酸中垂盆草含有16种, 其中亮氨酸和缬氨酸为人体必需氨基酸。垂盆草中富含对人体有益的微量元素, 其中锌、硒、铜、锗、锰等5种微量元素含量要高出日常蔬菜、水果类食物3~10倍。微量元素硒、锗具有显著的免疫调节作用, 有机锗还有富集氧的作用, 促进人体抗病毒、抗肿瘤、抗炎能力。垂盆草中钙的含量也较高, 是补钙佳品。

## 5 人工栽培

可选择土壤肥沃的壤土或砂壤土栽培, 土壤不宜过

第一作者简介: 徐常青(1968-), 男, 理学博士, 研究方向为植物保护与有机农业。

通讯作者: 陈君(1963-), 女, 博士, 教授, 现从事植物保护方向研究工作。E-mail: jchen@implad.ac.cn

基金项目: 国家“十一五”科技支撑资助项目(2006BA109B04-12)。

收稿日期: 2009-02-15

于粘重。种子繁殖,也可以用分株、扦插等无性繁殖。生产中常选用抗病性强、生长健壮的单株无性繁殖,幼苗生长速度快,整齐,商品性好。垂盆草喜湿怕涝,积水容易腐烂,注意排水。根系浅,喜肥水,底肥宜施有机肥,生长季宜小水勤灌,灌溉水中可少量加入氮磷钾,能显著提高产量。高温季节防日照过强,可适当加遮荫网以免黄叶。垂盆草生长快,产量高,鲜产可达 3 000 ~ 5 000 kg/667m<sup>2</sup>。

6 采收加工

垂盆草营养枝长 10 ~ 15 cm 时即可采收。鲜食或鲜品入药可采收后捆扎包装上市。干品入药可在沸水中烫一下,然后晒干捆扎包装即可。垂盆草含水量大,枝叶幼嫩,叶片易脱落,采收时轻拿轻放。鲜品运输、储存过程中不能堆积过高,以免压伤枝条,影响商品性。采收时枝条不能带有露水,以免储运过程中发热腐烂。垂盆草不耐储运,宜在城市近郊发展,采收后尽快上市。

7 食用

鲜垂盆草洗净,去除枝条上的毛细根后可做汤、煮

粥、做馅、与肉、蛋同炒,也可焯后凉拌或用清油素炒,色味俱佳,清香可口。

参考文献

[ 1 ] 蒋新龙, 蒋益花. 垂盆草总黄酮的提取工艺研究[ J ]. 安徽农业科学 2006, 34( 18 ): 4745-4746.  
[ 2 ] 张洪超, 兰天, 张晓辉. 垂盆草化学成分与药理作用研究进展[ J ]. 中成药 2005, 27( 10 ): 1201-1203.  
[ 3 ] 邵成雷. 垂盆草化学成分及其药理临床研究[ D ]. 济南: 山东大学硕士学位论文, 2006: 74.  
[ 4 ] 潘金火, 何满堂. 中药垂盆草中氨基酸和无机元素的定量分析[ J ]. 中国药业, 2002, 11( 4 ): 48.  
[ 5 ] 张邦祝. 垂盆草水溶性成分的免疫活性研究[ J ]. 中药新药与临床药理, 2001, 12( 6 ): 430-432.  
[ 6 ] 戴岳, 冯国雄. 垂盆草对免疫系统的影响[ J ]. 中药药理与临床, 1995 ( 5 ): 30-32.  
[ 7 ] 郭辉, 张玲. 垂盆草化学成分和药理作用的研究进展[ J ]. 食品与药品, 2006, 8( 1A ): 19-22.  
[ 8 ] 何爱民, 王明时. 垂盆草中的黄酮类成分[ J ]. 中草药, 1997, 28( 9 ): 517-522.  
[ 9 ] 任凤霞, 赵毅民. 垂盆草化学成分及药理作用研究进展[ J ]. 现代中药研究与实践 2003( 1 ): 58-60.

Introduction to an Edible and Medicinal Vegetable-Herba Sedi

XU Chang-qing, CHEN Jun

(Institute of Medicinal Plant Development, Chinese Academy of Medical Sciences, Beijing 100193, China)

**Abstract:** *Sedum sarmentosum* Bunge which named Herba Sedi, is one kind of edible and medicinal plant, contains 16 of 18 necessary amino acid, 2 of 8 essential amino acid, element contents of Zn, Se, Cu, Ge, Mn were 3 ~ 10 times higher than common vegetables and fruits, possesses functions of hepatic-protection, anticancer, improving immunity status, curing hypertension and lessening menopause syndrome, can be cultivated on outskirts of cities in fields and greenhouses.

**Key words:** Herba sedi; *Sedum sarmentosum* Bunge; Edible and medicinal plant; Hepatic-protection

推广纱网蔬菜,发展绿色食品

·知识窗·

当今化学农药防治蔬菜病虫,其防效被之肯定,随之带来环境和产品污染也令人担忧,而采用纱网覆盖下的新型设施栽培“纱网蔬菜栽培”。既可减少和控制“化农”的使用,避免农药污染,又能有效地防止某些蔬菜的病虫。据资料介绍,我国应用纱网栽培蔬菜、年节省农药费用达 56 亿元,社会效益则高达 160 亿元,是防病治虫史上的一大创举,为发展绿色食品,生产无公害蔬菜创造条件。

宜于纱网栽培蔬菜主要有:一是以鳞翅目昆虫。如菜蛾、菜粉蝶、甘蓝夜蛾、豆荚螟等,多以幼虫咬食蔬菜的根、茎、叶蛀食花、果实;还有如烟夜蛾、瓜绢螟、小地老虎和其它夜蛾以咬食被称“咀嚼式”的害虫;另一类则是以其若虫、成虫吸吮叶和危害嫩茎中的汁液“刺吸”式害虫。如蚜虫危害还可以传播病毒病,属于用翅目昆虫,专门危害十字花科、葫芦科蔬菜;还有一类专门以幼虫在地下取食根或块茎。成虫又咬食叶片的鞘翅目类害虫,如跳跳甲、金龟子,一般常常危害十字花科、葫芦科蔬菜,再者是螨类、刺吸汁液令菜农“胆战心惊”。采用纱网栽培覆盖就会使蔬菜免劫难,安全无恙的生活着。