

蔬菜花卉的营养与药用

毕兆东¹, 孙淑萍², 张广田³

(1 金陵科技学院 江苏 南京 210038; 2. 中国农业大学, 北京 100094; 3. 山东省德州市德城区蔬菜局, 253000)

中图分类号: S62 文献标识码: B 文章编号: 1001-0009(2003)05-0020-02

在我国古代医书中, 关于蔬菜花卉的药用价值早有记载, 我国现存最古老的方书《五十二病方》就有记载, 明代医学家李时珍在《本草纲目》中也记载了菜类药物达 105 种, 同时还记载了近千种草花及木本花卉的性味、功能及主治病症。由此可知, 了解蔬菜与花卉的营养及其药用价值, 对于生产生活具有非常重要的意义。

1 可食用的蔬菜花卉种类

1.1 食花类

1.1.1 蔬菜 金针菜、花白菜、绿菜花(又名西兰花)、菜薹等。

1.1.2 花卉 菊花、紫藤、刺槐花、黄蜀葵、牡丹、荷花、兰花、百合、玉兰、梅花、蜡梅、蔷薇花、芙蓉花、杏花、丁香、啤酒花、芍药、梨花、蒲公英、金雀花、凤仙花、桃花、地黄、鸡冠花、美人蕉、杜鹃、牵牛花、紫荆花、锦带花、金盏花、鸳尾、秋海棠、连翘、万寿菊、白兰花、昙花、紫罗兰、旱金莲、石斛花等。

1.2 食茎叶类

1.2.1 蔬菜 食茎的有莴苣、茭白、茎用芥菜、球茎甘兰、石刁柏、竹笋、马铃薯、山药、姜、莲藕、慈菇、芋头、大蒜、洋葱、百合等。食叶的有白菜、甘蓝、菠菜、茼蒿、苋菜、莴苣、落葵、葱、韭菜、茺荽、茴香等。

1.2.2 花卉 菊花、马兰、芦荟、诸葛菜、蒲公英、野菊、石头花、紫花地丁、龙葵、鸭跖草、苋菜、桔梗、蕨、薄荷、留兰香、枸杞、竹笋、蜀葵、凤仙花、鸡冠花、棕榈、木槿、仙人掌等。

1.3 食根及变态根

1.3.1 蔬菜 萝卜、胡萝卜、根用芥菜、牛蒡、根用甜菜、山药、豆薯、葛、香椿等。

1.3.2 花卉 桔梗、天门冬、藕、山丹、百合、山药、大丽菊、百合、玉竹、芍药等。

1.4 食种子及果实类

1.4.1 蔬菜 各种瓜类、茄子、番茄、辣椒、豆类等。

1.4.2 花卉 荷花、仙人掌、悬钩子、野蔷薇、枸杞、刺梨、沙棘、蜀葵、鸡冠花等。

1.4.3 花粉 花粉里蕴含着各种有益于人体健康的物质。一般来说, 花粉里所含的氨基酸比一般植物细胞内的含量要高许多倍, 蛋白质高达 30% 以上, 有 21 种人体需要的氨基酸, 是牛奶、鸡蛋的 5~7 倍, 尤其含赖氨酸丰富, 食用花粉食品不仅能增进食欲, 增强体力。预防和治疗疾病, 而且能延缓衰老, 延长寿命。

2 蔬菜花卉的食用方法

2.1 直接食用

2.1.1 蔬菜 可直接食用的蔬菜有: 黄瓜、西瓜、甜瓜、番茄、辣椒、萝卜、胡萝卜、大葱、大蒜、荸荠等。

2.1.2 花卉 直接食用的有: 菊花、紫藤、百合、黄花草、枸

杞、蒲公英、牡丹、梅花、桂花、玉兰、荷花、芙蓉花、兰花、月季、桃花、旱金莲、紫罗兰、芦荟、蕨菜、诸葛菜等。

2.2 加工食用

2.2.1 蔬菜 必须经过烹调才能食用蔬菜有: 茄子、菜豆、豌豆、苦瓜、冬瓜、丝瓜等。否则易引起中毒或胃部不适。

2.2.2 花卉 花卉羹汤: 用百合花做成冰糖百合羹汤, 清香润口, 有润肺止咳、清热安神、健脾健胃功效, 是强身健体的滋补食疗佳品。又如在笋汤中加入几朵茉莉花则羹汤晶莹清彻, 清香醇美。能作汤的花卉较多, 如牡丹花汤、桂花汤、芍药花汤等。花卉甜食: 用桂花、玫瑰花、玉兰花、月季花、白兰花、紫藤花等鲜花可制成果酱或蜜饯。花卉炸食: 莲花、栀子花、紫藤花、玫瑰花、玉兰花、玉簪花、木槿花等等, 都可炸制食用。花卉粥: 供作花卉粥的较多, 如梅花、桂花、茉莉、白兰、栀子、米兰、玉兰、玫瑰、芍药、牡丹、紫藤、代代、佛手、樱花、枸杞、菊花、黄花、莲花等。制作饮料: 有茉莉、珠兰、白兰、代代花、栀子花、桂花、玫瑰花、米兰、荷花、梅花、兰花、腊梅等。

3 蔬菜花卉的食用价值

3.1 营养价值

蔬菜花卉中含有人体所需要的大量的氨基酸、脂类、糖类、VA、VB、VC、VE、VP 等维生素, 还有铁、锌、镁、胡萝卜素等物质。营养成分含量较高的蔬菜是豆类、白菜类、绿叶菜类和黄瓜; 较低的是薯芋类和根菜类, 介于两者中间的排序为甘蓝、茄果类、葱蒜类和瓜类。表中为一部分蔬菜花卉所含营养成分。由表可知, 蕨菜的蛋白质、脂肪、糖、钙、铁等含量均明显高于常食蔬菜。枸杞果和黄花菜中的各种营养均高于一般蔬菜, 苋菜的茎叶和果实富含蛋白质, 特别是果实的蛋白质含量超过大豆和牛奶, 胡萝卜和韭菜含的胡萝卜素较高, 黑木耳和仙人掌所含的铁、钙、磷较多。

3.2 药用价值

3.2.1 蔬菜的药用 土豆: 含有丰富的钾元素, 可以有效地预防高血压。苋菜叶里含有高浓度赖氨酸, 对促进生长发育具有良好的作用。百合味甘性平, 有温肺止咳, 清热安神, 利大小便等功效。胡萝卜: 可预防癌症, 有抗癌抗瘤的作用, 应注意的是, 胡萝卜素属脂溶性物质, 故只有在油脂中才能被吸收。白菜所含微量元素锌高于肉和蛋类。锌对身体很重要, 有促进幼儿的生长发育, 促进男子精子活力, 促进外伤愈合等作用。芦笋: 可防止癌细胞的生长, 对乳腺癌、肺癌、膀胱癌、皮肤癌以及淋巴瘤均有一定的疗效。因为它富含组织蛋白同时又含丰富的叶酸, 前者是一种使细胞生长正常化的物质, 而后者则有抗癌作用。此外, 芦笋可以治疗白血病, 已为世界所公认。西红柿: 有抗癌、抗衰老作用, 所含的柠檬酸、苹果酸能分解脂肪、促进消化。西红柿还能降低胆固醇。香菇: 含有多种氨基酸、乙酰胺、胆碱、腺嘌呤、丰富的食物纤维等成分。经常食用可降低血液中的胆固醇, 防止动脉硬化, 对防治

收稿日期: 2003-04-24

脑溢血、心脏病、肥胖症和糖尿病都有好处。

部分蔬菜花卉中营养元素含量表 (每 100 克鲜品)												
种类	碳水化合物	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	糖 (g)	钙 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	VA (mg)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	胡萝卜素 (mg)
黄花菜	62	14	1	11.6	463	173	1.4	1.2	0.19	0.13	33	3.0
枸杞果	4.0	0.8	19.3	55	86	1.4	0.52	0.52	0.13	34		
蕨菜	1.6	0.4	10	24	29	6.7	0.4	0.13	27			
酢浆草	3.1	0.5	5	27	125	5.6	0.25	0.31	127			
竹笋	5.7	4.1	5.7	22	56	0.1						
苋菜	3.1	0.2	5.8	139	82	8	0.04	0.04	0.09	43		
百合	28.7	4.0	0.1	37.1	30	61	1	0.02	0.04	18		
番茄	2.2	8	37	0.4	25	0.3						
胡萝卜	7.6	0.6	0.3	30	0.6	3.6						
黑木耳	65.5	10.6	0.2	357	201	185	0.05	0.15	2.72	0.03		
空心菜	1.9	0.2	2.7	158	49	5	2.14					
仙人掌	0.62	0.4	258	13.1	0.1							
韭菜	4	2	0.6	56	45	1.3	19	3.5				
香椿	5.7	0.6	6.2	200	21	45						
冬瓜	2.4	0.4	20	12	0.3	16						
香菇	60	13	124	415	25							
鸡冠花	3.2	2.7	0.4	78	100	5	0.16	0.99	97	7.8		

食用仙人掌含有丰富的钾、钙、铁、铜、多糖、黄酮类物质和低钠、无草酸，长期食用能有效降低血糖、血脂和胆固醇，并有活血、化淤、消炎、润肠、美容之功效。

此外，萝卜能消食顺气、化痰止咳；胡萝卜、菠菜、荠菜、乌塌菜、黄花菜等能明目治夜盲；莲子、龙眼、山药、枸杞、扁豆等为滋补品，能补养心神、健脾胃、养血安神；赤小豆、冬瓜、西瓜等利尿消肿；绿豆、丝瓜可清热解毒；茄子能保护微血管；红枣能补气养血；花生衣、菠菜能提高血液的凝血作用；大蒜、红白萝卜、食用菌、杏子、苦瓜等能治癌；凡此种种，不胜枚举。

3.2.2 花卉的药用 黄花菜：与木耳齐名为“席上珍品”，对胎儿发育有益，每百克含 VE4.92 mg (毫克)，居野菜之冠。日本大阪大学野节夫教授将其列为八种健脑副食品中的首位。菊花：可以降低血液中的血脂和胆固醇，可预防心脏病的发生。另外，菊花还含有丰富的硒，能抗衰老，增强身体的免疫能力。枸杞可保护肝脏，预防脂肪肝发生；同时枸杞果可降低血压、降血糖，还能使 T 淋巴细胞增强免疫功能，可延缓衰老。金银花：性寒味甘苦，能清热解毒，全国 10 种贵重药材之一，是银翘解毒丸的主要成分。可抑制伤寒杆菌、痢疾杆菌、百日咳杆菌等。桂花：含有多种维生素和微量元素，其中以锌最为丰富，是人参的 3~4 倍，银耳的 20~30 倍，桂花还可提取芳香油和作食品香料。桂花可作桂花粥、桂花糕、桂花酒、桂花茶等。莲子：能补益脾胃、养心安神、补肾固涩。可以治疗脾虚泄泻，心悸不安，失眠、夜寝多梦，男子遗精、滑精，妇女月经过多，食欲不振等症。莲子不仅含有丰富的蛋白质、脂肪和糖类，还含有钙、磷、铁、钾等多种矿物质和维生素。它所含丰富的钾具有利尿作用，对心悸、失眠等症有一定疗效。

4 食用蔬菜花卉时应注意的事项

4.1 吃蔬菜应注意的事项

鲜黄花菜含秋水仙碱，豆类含血球凝聚素。瓠子含葫芦素，银杏含白果酸，梅、杏、李有氢氰酸。采集的菇类中有毒蕈，以上几种蔬菜和水果未经处理、煮熟或食之过量便易中毒。胡萝卜素食用过多，会使皮肤发黄，萝卜能下气破气，服用人参、熟地等补药后不应食用萝卜免得解除补药的效用；甘薯称作长寿菜，但食用过饱易发生胃酸烧心。南瓜过食也易

腹胀。

4.2 常见的有毒花卉

黄杜鹃：植株和体内均含有毒素。一品红：全株有毒。夹竹桃：误食几克重的干物质就会引起腹部绞痛，会有生命危险。光棍树：误入眼睛内能引起失明。五色梅：误食其花、叶，会引起腹泻、发烧。水仙：误食会引起全身痉挛，腹泻不止。变叶木：误食后会吐泻及浮肿。石蒜：误食后引起呕吐、腹泻，严重的因中枢神经麻痹而死亡。花叶万年青：误食后引起口腔、咽喉、食道、肠胃肿痛，甚至伤害声带，使人变哑。凌霄：误入眼内引起红肿，且一时难以治愈。珊瑚豆：全株有毒，不要食其红果。南天竹：误食后出现血压下降、痉挛、昏迷等症状。虞美人：误食后引起中枢神经紊乱，严重的会导致死亡。

5 花卉食品的前景展望与建议

5.1 加强对可食花卉的开发和研究

据统计，目前已知我国有 100~200 种鲜花可供食用。我国现有花卉生产面积 5 万多公顷，年产值 30 亿元，品种多、门类齐、产量高，另外我国地域辽阔，野生花卉资源也极为丰富，这都为花卉食品的开发提供了诱人的前景。故有必要加强对可食花卉种类的开发和成分的研究分析，以更广泛更深入地利用其营养价值和保健功能，以满足现代人对食品营养化、功能化、天然化、艺术化的需求。

有记载可食用花卉有：凤仙花(凤仙花科)，含黄酮类化合物、山奈酚和懈皮素等，可入菜作饮料。鸡蛋花(夹竹桃科)，花当茶用清香宜人，可去湿除热、润肺解毒，还可提取芳香油。梅花(蔷薇科)，具有开郁和中、化痰、解毒之功效。白梅花与粳米同煮成粥，可开胃生津止渴，并入肝解郁。

5.2 进行可食花卉的引种、培育、改良工作

这样可增加可食花卉的品种，改良其品性，满足人们日益增长的需求，另外也为花卉业开辟了新的市场，给花农提供了又一条致富道路，同时也会产生一些新的职业。

5.3 对花卉食品进行精深加工和综合利用

5.3.1 新食品的开发研制 食品和营养专家预言花卉将成为又一新食源。目前花卉食品仅是直接食用或粗略加工，大多花卉都具时令性，故花类亟待进行精深加工，开发出各种类型的新食品：饮料类(液体的花汁、花酒、发酵饮品、混合饮品、固体的花晶、花粉等)、代茶类(如鸡蛋花、玫瑰茄花、金银花、菊花等)、罐头类、糖渍、腌制、干制小食品类、调味品类等等。

5.3.2 综合利用 除作食品原料外，还可从花中提取芳香油、食用油、食用香精、色素及其它活性非活性成分，这些成分往往是优质无副作用的，作食品添加剂用于食品工业，为添加剂增加新的品种，或用于其它行业如化妆品、医药，更提高了其利用价值。

参考文献：

[1] 陈俊愉等. 中国花经[M]. 上海文化出版社, 1990.
[2] 马成亮. 花卉的食用及开发利用研究[J]. 潍坊学院学报, 2001 (12): 55~57.
[3] 顾智章, 陈瑛. 蔬菜的营养与药用[J]. 中国果菜, 1998 (2): 40~41.
[4] 何洪英. 花卉的食用价值及开发利用[J]. 农牧产品开发, 1999 (8): 21~23.
[5] 邵世勤, 马青枝等. 不同类蔬菜品种营养成分含量的研究[J]. 内蒙古农牧学院学报, 1994 (3): 42~46.