

# 冬天里的春天 ——走进药食同源桃花园

文 | 高慧 图 | 左东黎



紫背天葵

穿心莲

鱼腥草

人参菜

北京的隆冬时节，今年显得格外寒冷，万木萧条，满眼能够看到绿色就成了奢侈品，而当我们一行人步入北京桃花园农业科技发展有限公司位于北京大兴区魏善庄镇的阳光大棚时，这一切就变成了现实。被永定河冲积成一马平川的土地上，占地200亩，数十栋日光大棚依次排开，走进大棚中宛如置身于春意盎然的春天里，徜徉其间，郁郁葱葱，姹紫嫣红，暖气佛面，让人忘记大棚外的冬日严寒。

这里的数十栋大棚各具特色，有的大棚种植着姹紫嫣红、色彩丰富的绿色无公害盆栽特种蔬菜；有的大棚种植着草莓，隆冬季节已挂满红红的果实；有的大棚经过装饰打扮，即将成为生态茶室和集环保、观赏、美食为一体的餐厅。据公司崔亚平总经理介绍，公司目前主要产品为绿色无公害盆栽蔬菜，主要以城市农业（阳台农业）为研发方向，经过整合多家科研院（所）的科研成果，开发出了盆栽蔬菜系列产品。根据“药食同源”、“色彩组合”的原则，将现代农业种植技术浓缩到城市家庭阳台、露台、庭院、楼顶和室内闲置空间，进行特色盆栽蔬菜种植，帮助生活在现代城市钢筋水泥丛林中的居民，实现拥有自家的园艺菜园的梦想。公司计划年产盆栽绿色无公害蔬菜20万盆，目前已被北京市列入“2011国家综合开发设施蔬菜”项目。同时桃花园正在招聘餐饮部经理，用桃花园自产自采的绿色蔬

菜，用于园区的绿色特色餐饮。

在桃花园的盆栽大棚内，我们看到了崔亚平总经理介绍的“药食同源”、“色彩组合”的各式盆栽蔬菜，并了解了它们药食两用的知识。如：

**紫背天葵**，别名两色三七草、红背菜、叶下红、血皮菜、当归菜等。属菊科，土三七属。多年生草本植物，原产中国的四川、台湾等南部地区。嫩茎叶富含钙、锰、铁、锌、铜等，营养价值较高，又有清热解毒作用、抗恶性细胞增长的药用价值，在我国有较长的作为蔬菜种植的历史。紫背天葵属于药食同源植物，既可入药，又是一种集营养与特殊风味为一体的高档蔬菜。鲜嫩茎叶和嫩梢的维生素C含量较高，还含有黄酮苷等。中医认为紫背天葵味甘，微酸，性凉。具清热解毒、润肺止咳、散瘀消肿、生津止渴之功效，治外感高热、中暑发烧，肺热咳嗽，伤风声嘶，痈肿疮毒，跌打肿痛等症。

紫背天葵口感柔嫩细滑，吃法很多，可凉拌、素炒、荤炒、榨汁、烧汤、做水饺馅等，或与菌类素炒，或与肉类荤炒，或作火锅配料。风味都别具一格，略具茼蒿的芳香，质柔细滑、脆嫩可口。特别是凉拌时加入少许白糖（蒜泥）味道更佳。此外用紫背天葵泡酒、泡水做成药酒或保健茶饮用，具消暑散热、清心润肺的功效。紫背天葵泡水后呈淡紫红色，

味微酸带甘甜。

**穿心莲**，别名榄核莲、一见喜、斩舌剑、苦草、苦胆草、四方草。为爵床科植物穿心莲的全草。穿心莲一年生草本，原产东南亚。现我国南方各省均有栽培，在北方大棚中也有种植。穿心莲全草入药，中医认为穿心莲味苦，性寒；归心、肺、胃、膀胱经；具有清热解毒，利湿消肿的功效；主治风热感冒，温病发热，肺热咳嗽，百日咳，肺痈，咽喉肿痛，湿热泄泻，黄疸，热淋，血淋，湿疹，丹毒，疔疮，疮疖痈肿，烧烫伤，毒蛇咬伤。外感风热，发热头痛者，可与薄荷、菊花等到同用，以解表清热。湿热泻痢者，可与黄芩、秦皮、马齿苋、金银花等同用，以清热燥湿止痢。

穿心莲这几年被一些餐厅制作成菜肴，像凉拌，去掉老梗和老叶清洗干净，焯过水的穿心莲用凉水过凉，攥干多余的水分，加入香辣油、生抽、醋、糖、鸡精，加好料的穿心莲搅拌均匀即可。

但穿心莲味苦性寒，服用量不宜过大，阳虚症及脾胃虚弱者慎服。

**养心菜**，也称救心菜。蔷薇目，景天科。具有镇静、降压、扩张冠状动脉，解毒等功能。可用于防治心脏病，瘧病、失眠、高血压、高血脂、动脉硬化、中风、血小板减少性紫癜、牙龈出血、消化系统出血，跌打损伤病毒性感冒及肝炎等10余种病症有显著疗效，且无毒、副作用。

养心菜鲜菜作为蔬菜食用，堪称是21世纪家庭餐桌上的一道美味佳肴。常食可增强人体免疫力，抗疲劳，抗衰老，提高工作效率。采下嫩茎叶洗净，可直接凉拌或素炒，配肉、蛋、食用菌炒、火锅、炖菜、清蒸、烧汤，久煮不烂。也可洗净后直接蘸酱食用。

养心菜的叶片稍经揉搓晒干即成茶叶，开水冲泡饮用，口感清爽。泡出茶水色、香、叶俱佳，饮用后可有效抑制失眠、心悸、烦闷。加糖饮用口味更佳，除降血压外，还可解除酒醉头痛。

**鱼腥草**，别名侧耳根、猪鼻孔等。鱼腥草入药具有清热解毒、消痈排脓、利尿通淋的作用，在中医中具有较为广泛的应用。常与芦根、桔梗、瓜蒌等同用于肺痈吐脓、痰热喘咳。用于热毒疮疡时，可与野菊

花、蒲公英、金银花等同用，亦可单用鲜品捣烂外敷。若皮肤瘙痒，蚊虫叮咬，疔疖红肿痒痛，亦可单用本品制成搽剂，外涂患处。是一种生长与气候温和潮湿的一些地域的一种植物，而且这种草具有很特殊的一些腥味，所以被称作是鱼腥草。

鱼腥草全株可以食用，食用方法很多。鱼腥草全株，洗净加盐稍加腌渍，挤去水分，便可除去鱼腥味，蘸酱吃或加调味品凉拌吃；幼嫩鱼腥草茎叶用开水略烫后捞出，可作汤或作馅食用；鱼腥草深加工成鱼腥草茶，不仅没有鱼腥味，而且经开花冲泡色似红茶，散发出类似肉桂的香味。鱼腥草凉拌是民间的一道传统佳肴。可以用开水焯一下放入盐、酱油、白糖、醋、鸡精、红油、花椒面、炸好的辣椒油拌匀，麻辣酸甜，清淡爽口。

**人参菜**，别名：人参草、土高丽参、假人参、土洋参、土参、紫人参、瓦坑头、福参、土红参、飞来参、瓦参、锥花、土人参、桃参、申时花。为马齿苋科土人参属多年生草本植物。原产热带，在西非、拉美的许多地区，早已成为大众蔬菜。中国的中部和南部以至台湾省均有栽培，近年我国北方大棚有种植。人参菜，可作药、膳两用，根入药，可辅助治疗气虚乏力、体虚自汗、脾虚泄泻、肺燥咳嗽、乳汁稀少等症，具有通乳汁、消肿痛、补中益气、润肺生津等功效。中医认为其性味甘淡，性平。

根、叶均可食用，可炒、可做汤、可涮、可炖，营养丰富，口感嫩滑，风味独特，药蔬兼用，是近年来新兴起的一种叶菜类蔬菜。在沸水中煮沸3分钟，过冷水，可加姜丝炒制；也可加入煮熟后的排骨，也可凉拌根须，撕成丝状，加入少许醋、白砂糖、芝麻、盐及辣椒丝等拌匀，调味即可。

这些药食皆佳的盆栽蔬菜，如果进入百姓家中，即可观赏，又可美食养生，的确是一项惠民工程。

北京桃花园农业科技发展有限公司的未来规划，是把桃花园打造成集农业文化、餐饮文化、体育文化、国学文化等于一体的文化产业园区。把桃花园做成城市居民向往的绿色生态园，无论何时来到这里都能感受春天，能观赏到农业文化、品尝绿色健康食品、参加多种体育活动、学习深厚国学文化。■