

蒲公英

蒲公英（拉丁学名：Taraxacum mongolicum Hand.-Mazz.）菊科，蒲公英属多年生草本植物。根圆锥状，表面棕褐色，皱缩，叶边缘有时具波状齿或羽状深裂，基部渐狭成叶柄，叶柄及主脉常带红紫色，花葶上部紫红色，密被蛛丝状白色长柔毛；头状花序，总苞钟状，瘦果暗褐色，长冠毛白色，花果期 4-10 月。

蒲公英别名黄花地丁、婆婆丁、华花郎等。菊科多年生草本植物。头状花序，种子上有白色冠毛结成的绒球，花开后随风飘到新的地方孕育新生命。

中文学名	蒲公英
别 称	华花郎、蒲公英、食用蒲公英、尿床草、西洋蒲公英、婆婆丁
门	被子植物门
纲	双子叶植物纲
目	桔梗目
科	菊科
属	蒲公英属
种	蒲公英
分布区域	中国、朝鲜、蒙古、俄罗斯

蒲公英植物体中含有蒲公英醇、蒲公英素、胆碱、有机酸、菊糖等多种健康营养成分。性味甘，微苦，寒。归肝、胃经。有利尿、缓泻、退黄疸、利胆等功效。治热毒、痈肿、疮疡、内痈、目赤肿痛、湿热、黄疸、小便淋沥涩痛、疔疮肿毒，乳痈，瘰癧，牙痛，目赤，咽痛，肺痈，肠痈，湿热黄疸，热淋涩痛。治急性乳腺炎，淋巴腺炎，瘰癧，疔毒疮肿，急性结膜炎，感冒发热，急性扁桃体炎，急性支气管炎，胃炎，肝炎，胆囊炎，尿路感染等。蒲公英可生吃、炒食、做汤，是药食兼用的植物。

1 形态特征



图 1 蒲公英一

蒲公英属菊科多年生草本植物。根略呈圆锥状，弯曲，长 4~10 厘米，表面棕褐色，皱缩，根头部有棕色或黄白色的毛茸。

叶成倒卵状披针形、倒披针形或长圆状披针形，长 4-20 厘米，宽 1-5 厘米，先端钝或急尖，边缘有时具波状齿或羽状深裂，有时倒向羽状深裂或大头羽状深

裂，顶端裂片较大，三角形或三角状戟形，全缘或具齿，每侧裂片 3-5 片，裂片三角形或三角状披针形，通常具齿，平展或倒向，裂片间常夹生小齿，基部渐狭成叶柄，叶柄及主脉常带红紫色，疏被蛛丝状白色柔毛或几无毛。

2 生长环境

广泛生于中、低海拔地区的山坡草地、路边、田野、河滩。

3 分布情况

中国黑龙江、吉林、辽宁、内蒙古、河北、山西、陕西、甘肃、青海、山东、江苏、安徽、浙江、福建北部、台湾、河南、湖北、湖南、广东北部、四川、贵州、云南等省区。朝鲜、蒙古、俄罗斯也有分布。



图 2 蒲公英二

4 主要价值

◆ 营养

生蒲公英富含维生素 A、维生素 C 及钾，也含有铁、钙、维生素 B2、维生素 B1、镁、维生素 B6、叶酸及铜。具体的元素含量主要是水分，每 60 克生蒲公英叶含水分 86%，蛋白质 1.6 克，碳水化合物 5.3 克，热量约有 108.8 千焦。

◆ 药用

性味：苦甘，寒。