

【中国药膳与食疗精粹】· 第四辑

彭铭泉 著

《养老奉亲书》

『若有疾患，
且先食医之法，
审其疾状，
以食疗之，
食疗未愈，
然后命药，
贵不伤其脏腑也』

花卉 药膳与食疗



广东省出版集团
广东人民出版社

【中国药膳与食疗精粹】·第四辑

花卉 药膳与食疗

广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

花卉药膳与食疗/彭铭泉著. —广州: 广东经济出版社,
2004.7

(中国药膳与食疗精粹·第4辑)

ISBN 7-80677-789-X

I. 花… II. 彭… III. 花卉-食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 091667 号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广东惠阳印刷厂 (惠州市南坛西路 17 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	4.5
字数	120 000 字
版次	2004 年 7 月第 1 版
印次	2004 年 7 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-789-X / TS·60
定价	本册定价: 26.00 元 全套: 260.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: [020] 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙省食品大楼 6 邮编: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

本社网址: www.sun-book.com

·版权所有 翻印必究·

彭铭泉教授简介

彭铭泉教授生于1933年，重庆市人，大学文化。彭教授是中国药膳的创始人，他从1980年创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂，深受中外顾客的赞赏。他在国内外有关报刊上发表药膳论文300多篇，并先后编著、出版了《中国药膳大典》、《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大众药膳》、《药膳》、《大众四季饮膳》、《家庭药膳》等60多部药膳专著，深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘、推广了中医食疗这一瑰宝，他从众多古籍中精心筛选，撰写了不少药膳专著，使祖国医学中零星的食疗资料系统化、科学化、社会化、群众化。

1987年，《健康报》曾以《药膳专家彭铭泉》为题，专门介绍了彭铭泉教授发掘中医食疗宝库，创立中国药膳学的事迹。

彭铭泉不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床和实践，用于保健食品工业中去，研制了如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等，解除了许多病人的疾苦，一些产品销往海外，深受欢迎。

1990年，彭铭泉应日本富山医科大学难波恒雄教授邀请，赴日本进行学术交流和讲学活动。1992年，他又应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长的邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。



彭铭泉教授近影

中国药膳与食疗精粹丛书作者名单

主 编	彭铭泉		
副主编	彭年东	彭 斌	胡 罡
编 委	彭年东	彭 红	彭 莉
	侯 坤	赖德辉	郑晓姝
	胡 罡	胡绪良	李彦位
	鄢成富	龚长江	缪建平

前 言

花卉不仅是观赏品，同时也是美味可口的菜肴，若加入药物进行烹饪，又是具有防病治病、保健强身的药膳食品。现介绍多种花卉药膳，供读者制作食用。

彭铭泉

2003年3月

于成都同仁堂御膳宫

目 录

中国药膳与食疗精粹 · 第四辑



◆ 玫瑰花炒羊肉	4
◆ 纸包玫瑰甜烧白	6
◆ 玫瑰花烩嫩蛋	8
◆ 玫瑰花炒西芹	10
◆ 玫瑰花熘鲈鱼	12
◆ 玫瑰花西米露	14
◆ 玫瑰花虾片汤	16
◆ 菊花野鸡丝	18
◆ 菊花焗肉蟹	20
◆ 菊花青山绿水茶	22
◆ 生菜菊花鱼松	24
◆ 菊花南瓜羹	26
◆ 菊花鸭丝汤	28
◆ 腊梅三鲜	30
◆ 腊梅蒸茄子	32

◆ 腊梅肉片	34
◆ 腊梅蒸仔鲢	36
◆ 腊梅绿茶	38
◆ 腊梅蟹肉粥	40
◆ 腊梅花蛋丝汤	42
◆ 腊梅猪肺汤	44
◆ 梅花三弄	46
◆ 梅花爆鲜鱿丝	48
◆ 梅花鸡粒粥	50
◆ 梅花猪脚粥	52
◆ 梅花土豆泥	54
◆ 梅花冬瓜夹	56
◆ 梅花鲫鱼羹	58
◆ 梅花文蛤汤	60
◆ 红花基围虾	62





- ◆ 红花黑米粥 64
- ◆ 红花排骨 66
- ◆ 红花果味瓜球 68
- ◆ 红花茶 70
- ◆ 红花焖乳鸽 72
- ◆ 红花炒鳝鱼 74
- ◆ 红花海鲜火锅 76
- ◆ 百合花茶 78
- ◆ 百合花莲子粥 80
- ◆ 百合花炖乌鸡 82
- ◆ 百合花烩芦荟 84
- ◆ 鱼香百合花菜胆 86
- ◆ 三丁百合花羹 88
- ◆ 百合花炒牛柳 90
- ◆ 百合花生鱼汤 92
- ◆ 茉莉花百合粥 94
- ◆ 茉莉花包公鸡 96
- ◆ 茉莉花烧鸭舌 98
- ◆ 茉莉花山楂饮 100
- ◆ 茉莉花蒸鲑鱼 102

- ◆ 茉莉花酱田螺 104
- ◆ 茉莉花炖甲鱼 106
- ◆ 茉莉花鸡丝汤 108
- ◆ 金银花胖大海茶 110
- ◆ 金银花烩鸭血 112
- ◆ 双花茶 114
- ◆ 果味银花粥 116
- ◆ 金银吉利手 118
- ◆ 金银花杏仁粥 120
- ◆ 金银花鱼片汤 122
- ◆ 银花猪肚汤 124
- ◆ 黄花扣酥肉 126
- ◆ 黄花墨鱼仔 128
- ◆ 黄花莲藕羹 130
- ◆ 软炸黄花 132
- ◆ 四宝黄花 134
- ◆ 黄花鸡丸汤 136
- ◆ 黄花酱苦瓜 138



玫瑰花炒羊肉



■ 玫瑰花炒羊肉

玫瑰花炒羊肉



配 方

玫瑰花（鲜品）	30 克
羊 肉	250 克
料 酒	10 克
姜	5 克
葱	10 克
素 油	35 克
盐	3 克
鸡 精	2 克

功 效

活血散淤，止血收敛。适用于肝胃疼痛、月经不调、淤血、肿痛等症。

制 作

1. 将鲜玫瑰花洗净，撕成瓣状，用清水漂2小时；羊肉切3厘米长的丝；姜切丝，葱切段。
2. 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成熟时，下入姜、葱爆香，随即下入羊肉、料酒，炒变色，炒熟，加入盐、鸡精、玫瑰花即成。

食 法

佐餐食用，每次吃肉50~100克。

纸包玫瑰甜烧白



■ 纸包玫瑰甜烧白

纸包玫瑰甜烧白



配 方

玫瑰馅	100 克
保肋肉	400 克
糯 米	150 克
花生酱	10 克
红 糖	30 克
威化纸	20 张
蛋清豆粉	50 克
精炼油	适量

功 效

理气解郁，柔肝醒脾。适用于肝胃气痛、吐血咯血等症。

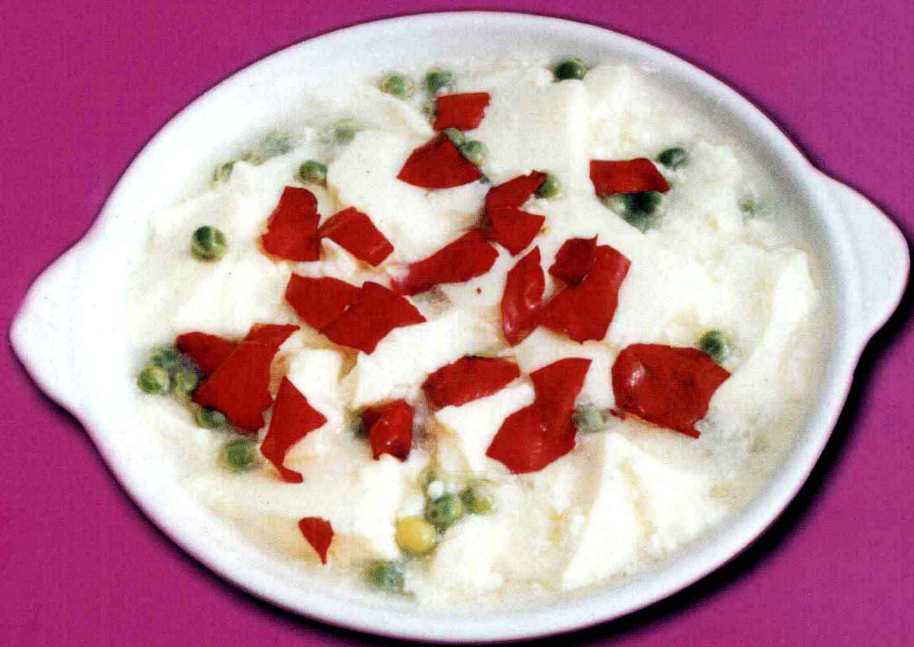
制 作

1. 将保肋肉洗净入锅煮至刚熟捞起，切为长10厘米、厚0.6厘米的火夹片，夹上玫瑰馅定碗，呈一封书形。再将糯米入沸水锅煮至无硬心捞起，拌红糖，装入定好的碗内，然后上笼旺火蒸30分钟至甜烧白完全粳时取出。
2. 把甜烧白用威化纸包好，用蛋清豆粉封好，将锅置火上入油烧至六成，把包好的甜烧白炸至定型，起锅装入条盘的一端，另一端盛上淋有花生酱的糯米饭，略加点缀即可。

食 法

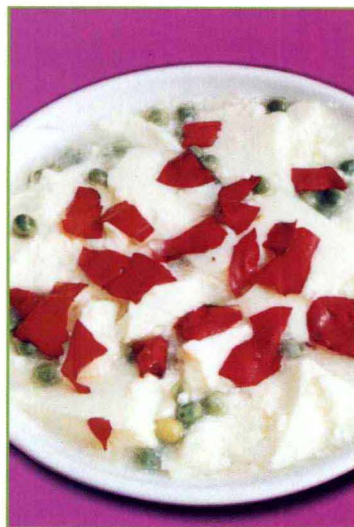
佐餐食用，每次吃肉50~100克。

玫瑰花烩嫩蛋



玫瑰花烩嫩蛋

玫瑰花烩嫩蛋



配 方

玫瑰花	30 克
鸡 蛋	4 个
青 豆	5 克
化猪油	15 克
姜 片	4 克
葱 段	6 克
精 盐	5 克
味 精	2 克
鸡 精	3 克
水豆粉	20 克
米 汤	200 克
鲜 汤	100 克

功 效

清暑解渴，养血安胎。适用于热病烦闷、胎动不安、产后止渴等症。

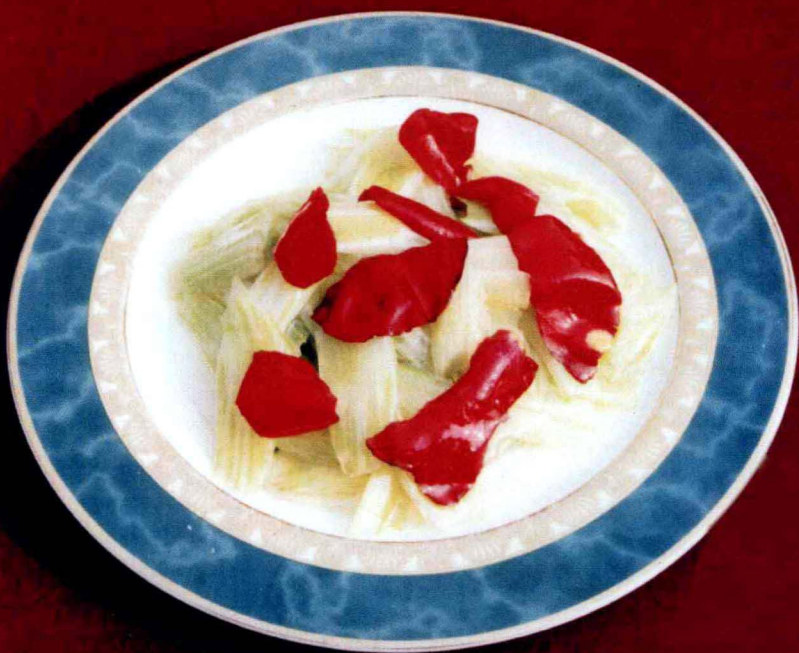
制 作

1. 先将玫瑰花撕成瓣片入清水漂上待用，再将鸡蛋磕入碗内用竹筷搅散蛋筋，加精盐3克，米汤搅均匀上笼，用中火蒸12分钟，至蛋凝固且熟时取出待用，将嫩蛋切成块。
2. 净锅上火入化猪油烧至五成，下姜葱爆香，掺鲜汤，下青豆略煮至熟，下蒸好的嫩蛋块及玫瑰花瓣，用精盐、味精、鸡精调好口味，以水豆粉扯二流芡起锅即可。

食 法

佐餐食用，每次吃100~200克。

玫瑰花炒西芹



玫瑰花炒西芹

玫瑰花炒西芹



配 方

鲜玫瑰花	50 克
西 芹	200 克
精 盐	3 克
味 精	4 克
白 糖	1 克
色拉油	10 克
水豆粉	10 克
鲜 汤	5 克

功 效

利气行气，清热解渴。适用于胃肝气痛、心情烦闷等症。

制 作

1. 鲜玫瑰花撕成瓣用清水漂透；西芹打皮，撕筋，切成斜刀片，厚0.3厘米，入沸水氽透捞起；将精盐、味精、鲜汤、水豆粉兑成滋汁。
2. 净锅上火，入色拉油烧至五成，下西芹、玫瑰花瓣和匀，烹入兑好的滋汁，勾尾油起锅装盘即可。

食 法

佐餐食用，每次吃100~200克。

玫瑰花熘鲈鱼



玫瑰花熘鲈鱼