

花療

flower
therapy

花能

怡情

花能

祛病

花能

強身

花能

美容……





怡情養生系列

花療

編著

党毅 陳虎彪

策劃

余紅霞

編輯

李子

資料搜集

劉玉會

攝影

陳虎彪

設計

朱靜 BOZ 鍾雨

出版者

萬里機構・得利書局

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀羅路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇〇九年三月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-3997-0





flower
therapy

花 療

党毅・陳虎彪 編著
萬里機構・得利書局 出版



怡情養生系列

花療

編著

党毅 陳虎彪

策劃

余紅霞

編輯

李子

資料搜集

劉玉會

攝影

陳虎彪

設計

朱靜 BOZ 鍾雨

出版者

萬里機構・得利書局

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇〇九年三月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-3997-0



出版者的話

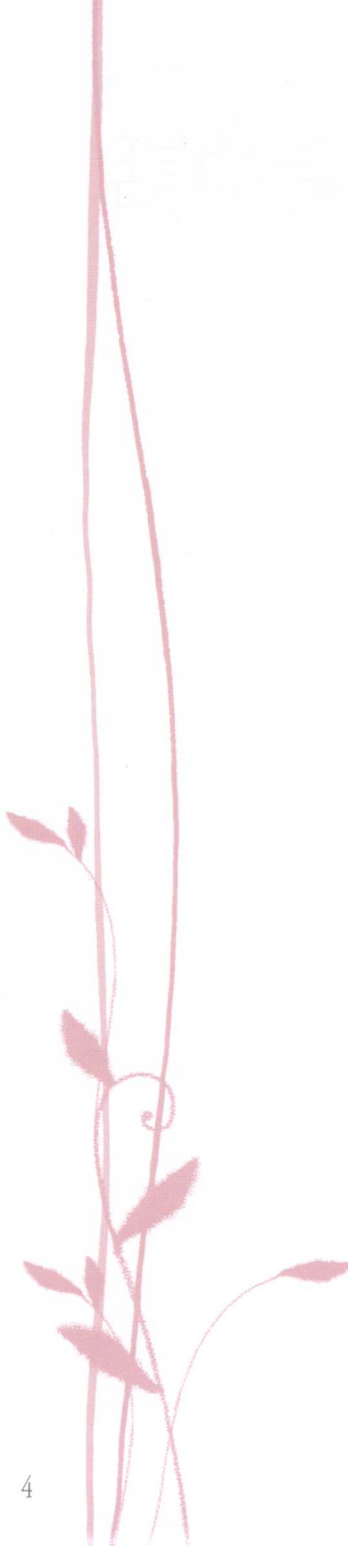
花能怡情，花能祛病，花能強身，花能美容。

在快節奏的現代生活中，養生保健的知識越來越受到推崇，越來越受到重視。豐富保健知識，是現代人追求品質生活、健康身心的一個重要要求。

中國傳統醫學認為：鮮花草木，以其色、香、味構成不同的「氣」和「性」，只要用中醫藥理論使這些「氣」和「性」發揮出治療保健功能，就會對人的身心產生相應的治療保健作用，花療便應運而生。人們用花來陶冶情操，修身養性也日趨普遍。

花，是大自然的恩賜，是浪漫與美好的象徵，是色、香、味、形的集中體現。從古至今，無數騷人墨客對花多有吟詠。走親訪友，人們會選擇不同的花卉作為禮物。在街頭，在公園，在社區，在醫院……花用其極具魅力的色、香、味、形，時刻展示着豐富的內涵和寓意。無論人們身處何時何地，都可以感受到花的氣息。花卉對人的身心健康起了相當重要的作用。不僅在中國，在世界上許多國家也把各種花卉「人格化」，有其各自的花語。

花，可以美化環境，淨化空氣，頤養性情；花，含有豐富的營養物質，具有美容、食療、藥用等重要的營養、保健價值，可使人駐顏療疾，身心健康，益壽延年。花可以為豐富的筵席增色；以花入藥，療病養生；以花入饌，製成具有營養保健作用的美味佳餚，是中醫營養食療學的一個重要組成部分，其歷史與中國的醫學史一樣悠久。例如：清秀雅致的蘭花，可清除肺熱；端莊華貴的牡丹花可清熱解毒，平肝降壓等等。在西方的一些國家裏，「無花不成宴」、「無花不迎賓」業成習俗。



《花療》一書的創意宗旨是突破傳統的單一做法，運用現代的養生理念，為人們營造一座療效神奇的時尚百花園，將天然的、經典的、流行的花的養生智慧，通過別具一格的形式傳達給愛美的人們。書中不僅有浪漫的現代花詩、優美流暢的花語、賞心悅目的燦爛花容、令人產生無限遐想的醉人花香，留連於「花膳坊」，人們更可以品味怡情的花茶，神閒氣定地享受營養豐富、色香味形俱佳的美味料理，學會更多的養生保健的秘訣。

希望《花療》在手，人們在未來的日子裏，能快樂地擁有花季的年齡，花樣的歲月，花一般的容顏，前程似花。

序

2008年12月冬至前後，歲末年初的氣氛很濃，大家都在忙着辭舊迎新、大宴小聚。然而，突然而至的寒流，使原本就寒冷的北京，又驟降了10多度。一天，香港浸會大學中醫藥學院党毅博士送來她與陳虎彪博士合作的新著《花療》的書稿，請我審閱作序。

我們中華民族自古就有以花療疾、以花駐顏的實踐經驗。鮮花絢麗多彩，既可供人們觀賞，又可作藥材。花卉中還含有豐富的維他命、氨基酸及磷、鐵等礦物質，有利於促進皮膚的營養和新陳代謝。正如中醫是中國文化的一部分，我們在領略悠久的花卉療法的同時，也親身感受到花文化的深厚底蘊。

党毅博士在中醫藥，特別是養生食療方面有很深的造詣，曾赴多國講學，並勤於詩詞創作；陳虎彪博士從事藥用植物教學與研究20餘年，酷愛花卉攝影。兩位專家通力合作，將21世紀學科之間的融合和交叉成功地運用於教研工作中。不但以詩文的形式，圖文並茂地講述了近50種藥用花卉的藥療之效，而且還用優美的語言描繪出花的不同性格和花語。有詩，有畫，有方，有藥，有茶，有膳。既抒情，又很具創意和實用性。這樣的一種合作形式，看似是一個養生詩詞與藥花攝影的偶然結合，其實，生活中許多偶然的事情中都蘊藏着必然的客觀規律。

今天這本書得以完成，正是兩位學者熱愛藥用植物，在專業上日積月累地執着追求的結果。沒有豐富的生活閱歷，沒有不斷創新的意識，沒有對生命深刻的思考，是無法完成這樣一部精品之作的。

閱讀書稿之後，甚為欣喜。流暢的語言、優美的詩文，配以色彩斑斕、清晰豔麗的花卉照片，令人賞心悅目，如沐春風。特別是在這寒冷的冬日，這本書就如同報春的花一樣，帶來新春的喜慶。欣然提筆，是為序。

党毅

中國工程院院士
中國醫學科學院
藥用植物研究所研究員

自序

花的美麗不僅僅表現在顏色和形態上，還有許多深層次的內涵，那就是花卉的藥用價值及其在駐顏養生方面的作用。如何才能將花卉的自然美、內涵美、神韻美充分表現出來呢？這不是一件容易的事情，因為花卉在駐顏養生方面的作用是綜合性的、跨專業的。它包括了花茶的配製、沖泡方法；花膳的用料、烹調技術；花香的種類、對人體感觀的影響，以及種花、賞花的過程與養生保健的關係等許多方面。將這些豐富多彩的內容配以詩詞和花的靚照一定會給您帶來美的感受，體驗花的養生之道。

中醫花療法是指通過親手種花養草，賞花色，聞花香，選擇花卉，以花代茶等方式防治疾病，促進康復；或者通過以花為題材寫詩填詞，譜曲歌唱、收集花的典故、諺語等方法，收修身養性、保健養生之效。

香港人歷來有飲「苦涼茶」的習俗。其中有的就是以花為原料的「花茶」，如「五花茶」。香港天氣潮濕，氣溫變幻無常，患鼻敏感的人很多。像類似這種與地域、自然環境等因素關係非常密切的疾病，人們更願意採用傳統的中藥或涼茶的治療方法。

總之，中醫花療法涉及到植物學、草藥學、中醫學、養生學、康復學、烹調學、茶文化，以及化妝品、保健食品、美學、文學、音樂、攝影、美術等許多學科和專業。這一點也充分體現了中國花文化與中醫花療法之間密切的聯繫。

相信隨着人類生活水平和文明程度的不斷提高，中醫花療法必將在香港與香港花文化相得益彰，綻開出一朵最美麗的花。

我們自2008年5月開始於香港《大公報》「中華醫藥版」開辦「花中自有駐顏術——藥花詩賞」欄目，每周一篇，至今，已經涉及到數十種藥用花卉。這樣的創意和合作，既需要作者各自在本專業領域中長期辛勤耕耘的知識積累，又需要將生活體驗與專業知識融會貫通後的溝通和共識，是將花療法的這一跨學科特點用圖文並茂、詩詞攝影的形式展現出來的一種嘗試。

一篇文章，就猶如一朵花，將一朵一朵的花連成一串，就是一個美麗的花鏈。人生的每一步，就猶如一道彩虹，認真真正地做好每一件事，就是一個精彩的人生。今天，我們將這些精心澆灌的花奉獻給讀者，呈上我們對廣大讀者健康最真誠的祝福！

党毅 陳虎彪

目錄 CONTENTS

- 3 出版者的話
5 序 萬培根院士
6 自序 党毅、陳虎彪

12 駐顏百花談

- 14 悠遠花之源
16 絢麗花文化
18 自然花功效
20 怡情花香氣

22 養心安神 調節情志

- 24 荷花
荷花豆腐／白荷花露(水)／仙蓮丸／荷花茶／荷花粥／
八寶蓮子粥
28 睡蓮
睡蓮花酒／睡蓮花茶／睡蓮蜜餞
30 黃花菜
菠菜金針菜豬鬃湯／金針菜粥／金針菜馬齒莧飲／
金針全鴨／金針燉甲魚
34 牽牛花
牽牛花排骨／牽牛花冬瓜盅
36 百合花
百合燉鮑魚／百合花蜜／百合洋參茶／百合花露／百合
花雙耳雞蛋羹／款冬花百合糖水

- 42 蘭花
蘭花燉雞／蘭花粥／蘭花茶／蘭花肚絲／蘭花肉丸
- 48 白蘭花
白蘭花紅棗粥／白蘭菊花飲／白蘭花肉絲／白蘭
烏龍茶／白蘭花茶飲／白蘭桃花飲
- 52 木棉花
木棉花煮雞蛋／木棉花雞湯

54 排毒養顏 紓壓減肥

- 56 金銀花
金銀花川貝燉排骨湯／銀花綠豆茶／金銀花清肺
止痛茶／銀菊甘草茶／銀花水鴨湯
- 60 青柑
青柑花捲柏糖水／青柑燉雞／加味青柑茶
- 62 雞冠花
雞冠花蛋湯／雞冠花茶
- 64 薰衣草
薰衣草燉牛奶／薰衣草檸檬蜜／薰衣草烏龍茶／
薰衣草紅茶／薰衣草茉莉茶／薰衣草銀杞湯
- 68 菊花
杭菊蜂蜜茶／菊花酒／菊花雪耳羹／杞菊蝦仁／
菊花魚片／雙花決明湯
- 74 野菊花
蘆菊茶／野菊花火鍋／山楂草決明野菊花茶／野
香菊芋圓／八寶甜茶
- 78 桂花
桂花杏仁茶／桂花栗蓉糯米糊／桂花馬蹄露／桂
花黨參山楂茶／桂花水晶卷／桂花南瓜湯圓
- 82 金蓮花
金蓮花粥／金蓮花湯／蓮菊甘草茶
- 84 扶桑花
扶桑花粥／扶桑花當歸飲

- 86 千日紅
千日紅馬鞭草茶／千日紅雞湯
- 88 木槿花
木槿花豆腐湯／木槿花燉肉／木槿花炒雞蛋／涼拌木槿花／木槿花煎鱸魚／木槿花燒羅非魚
- 92 蒲公英
蒲公英二花湯／蒲公英茶／銀花蒲公英粥
- 94 夏枯草
夏枯草香附湯／夏枯草澤瀉湯／夏枯草海蜇湯／忍冬夏枯草茶／夏枯草豬骨湯／決明子夏枯草瘦肉湯
- 98 射干
射干麻黃湯／豆根射干梔子飲
- 100 蜀葵
蜀葵花花草茶／蜀葵花茶

102 舒經活血 美容抗癌

- 104 杜鵑花
杜鵑豬脰湯／杜鵑花茶
- 106 紅花
當歸紅花粥／川芎紅花茶／紅花牡丹茶／淡菜紅花湯／蘑菇紅花湯／紅花黑豆糖煎
- 110 番紅花
香橙番紅花海鮮炒飯／加味番紅花茶／番紅花蛤蜊粥／番紅花燜鵪鶉／
- 114 玫瑰花
雙花飲／玫瑰花蜜茶／玫瑰帶子／玫瑰蜜棗茶／玫瑰香附順肝湯
- 120 月季花
月季花茶／酥炸月季花／月季花湯／月季花鯽魚湯／月季花粥／月季花醬

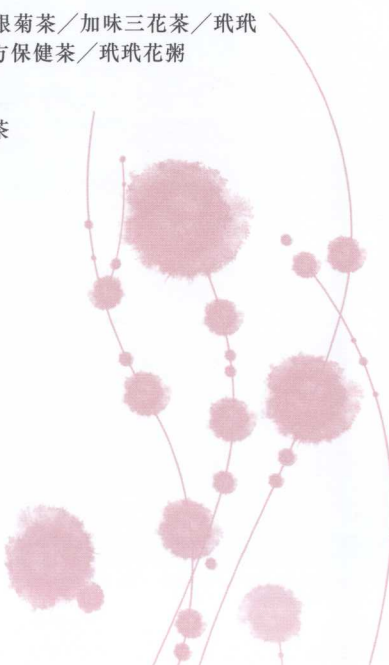
- 126 山茶花
山茶花雞蛋湯／山茶花絲瓜湯／山茶白及飲／山茶花粥／山茶雪耳羹／山茶花木槿花茶
- 130 益母草
益母草豬骨湯／益母糖茶／益母草粥／芫荽益母草雞蛋湯／山楂益母草茶／益母草煲雞蛋
- 134 牡丹
牡丹花雪耳湯／牡丹花粥／牡丹花溜魚片／牡丹桂花茶／牡丹花里脊絲
- 138 鳳仙花
鳳仙花月季花粥／鳳仙花酒
- 140 長春花
長春花粥／加味長春花飲
- 142 玉蘭
玉蘭雞片／玉蘭大魚頭／玉蘭雪耳湯／玉蘭花蜜飲／玉蘭花糕／玉蘭山楂粥

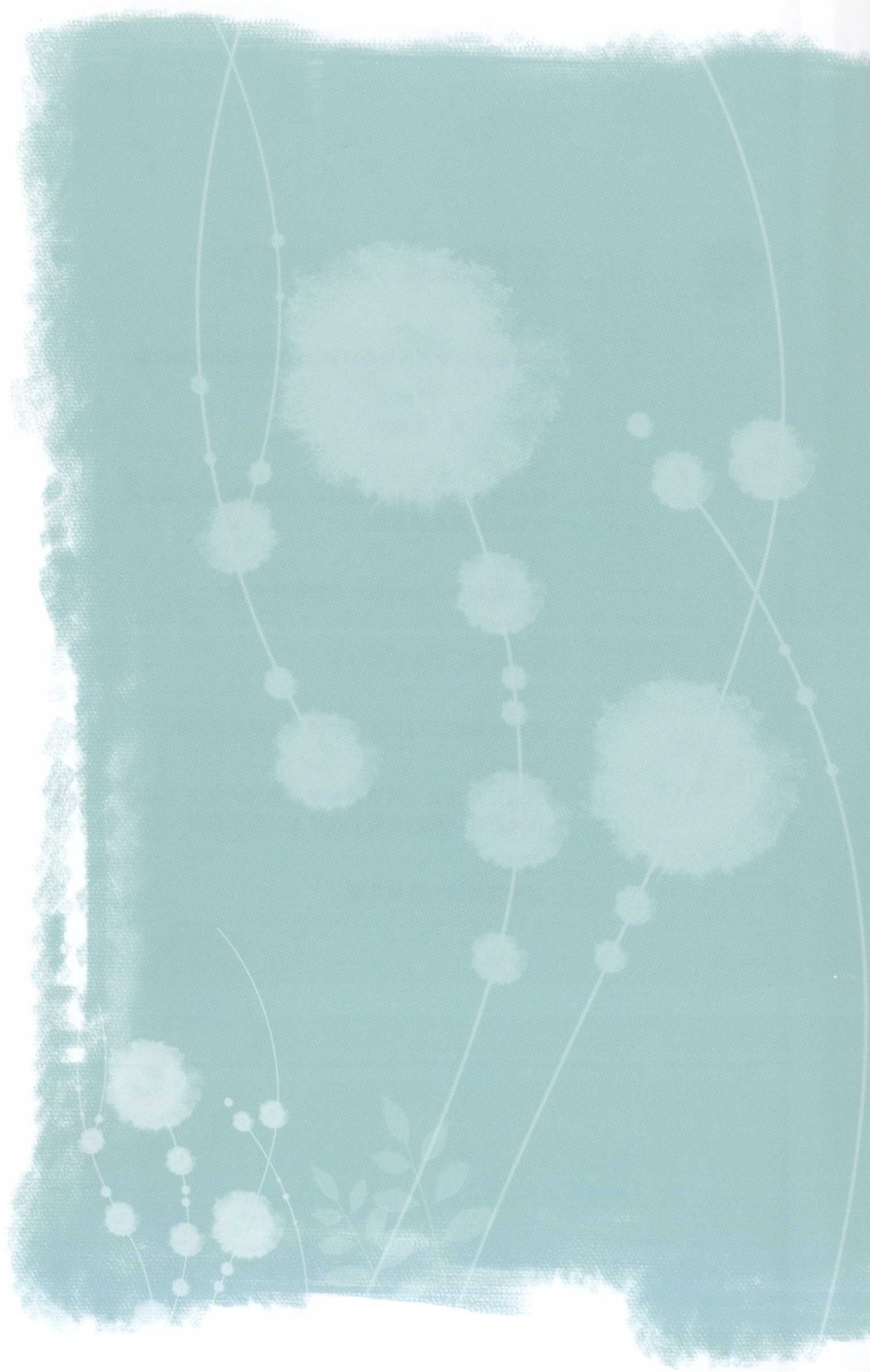
146 祛斑護膚 亮白潤澤

- 148 茉莉花
茉莉雪耳湯／茉莉竹蓐湯／茉莉金桔粥／茉莉花綠茶／茉莉花糖飲／茉莉單味茶
- 152 桃花
桃花豬腳粥／桃花白芷酒
- 154 蘆薈
蜂蜜蘆薈茶／蘆薈百合糖水／椰香蘆薈煲竹絲雞／芒椰蘆薈爽／蘆薈卷／青蘋果燉蘆薈／蘆薈沙律
- 158 仙人掌
仙人掌蓮實美容羹／仙人掌燉排骨／仙人掌豬肚湯／韭黃雞絲仙人掌
- 162 芍藥
芍藥甘草燉生魚／芍藥花粥／白芍石斛瘦肉湯／芍藥歸杞雞肉湯／芍藥燴豆腐



166.....滋補強身 益壽延年

- 168 萬壽菊
萬壽菊燉雪梨／萬壽菊煮雞蛋／萬壽菊蘿蔔橘皮湯
- 172 米蘭
米蘭栗子羹／米蘭粥
- 174 梅花
梅花粥／梅香雞／梅花湯餅／梅香海參／梅花薑
蔥肉片／梅花魷魚羹
- 178 水仙
水仙菊花茶／水仙粥／水仙荷葉米湯
- 180 鬱金香
鬱金香粥／鬱金香漱口水
- 184 向日葵
葵花榴槤香／向日葵莖髓湯／向日葵花草茶
- 186 玳玳花
玳玳玫瑰綠茶／玳玳銀菊茶／加味三花茶／玳玳
花減肥茶／玳玳花複方保健茶／玳玳花粥
- 190 石榴花
石榴花燉鵪／石榴花茶
- 



The background is a solid teal color with a fine, woven texture. Faint, stylized floral and leaf patterns are visible, particularly on the right side and bottom. The title is centered in a white, serif font with a subtle drop shadow.

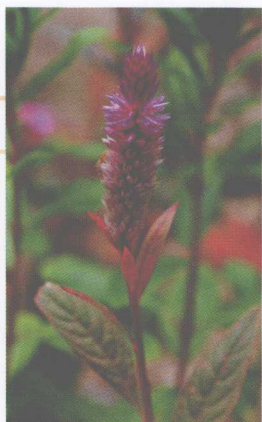
駐顏百花談

悠遠花之源

一年十二個月，月月有花開。春夏秋冬四季，季季飄花香。中國地域遼闊，東南西北，處處有花的故事。一代又一代，傳誦着花的歌謠。當我們徜徉於春季百花盛開的園圃、山野，吟誦着花的詩詞時，因為有花的陪伴，生活顯得格外美好；因為有花的護佑，我們的心中多了一分祥和，少了一分緊張。花把我們賴以生存的大自然裝點得斑斕萬千；花更在我們的心裏留下一幅幅美麗的畫面。

鮮花絢麗多彩，既可供人們觀賞，又可作藥材防病治病。花是大自然最傑出的作品，花是醫生送給病人最貼心的關愛。花，宜賞，宜聞，宜詩，宜歌，宜茶，宜酒，宜食，宜藥。自古以來，中華民族的先人就知道以花療病。例如：菊花，古人發現它具有清熱明目的功用，還認為它能養生延年。《神農本草經》這樣記載：「鞠華（菊花），味苦平……久服利血氣，輕身，耐老延年。」古時，婦女們還習慣在身上佩帶裝有花卉的布袋，以防止細菌感染，並達到香身的效果。

俗話說「上品飲茶，極品飲花」。以花代茶飲用的方法，來源於古代宮廷貴族的美容習慣。例如：玫瑰花既可沐浴也可護膚養顏，早在隋唐時期，就倍受宮廷貴族的青睞。唐朝的楊貴妃保持肌膚柔嫩光澤的最大秘訣，就是在她沐浴的華清池內，長年浸泡着鮮嫩的玫瑰花蕾。清朝宮廷飲用花卉茶非常盛行，尤其推崇採自塞外壩上的金蓮花。康熙皇帝禦筆題詞「金蓮映日」以表讚賞之情，並列為宮廷貢品。乾隆皇帝在《禦制熱河誌》中封金蓮花為「花中第一品」。



現代的女性，在認識了科技時代的局限之後，也終於回頭向天然中尋求真正的美容養顏之道。所以，近幾年在中青年的女性中開始流行喝花卉茶。這種時尚很快在東南亞地區掀起了一股花卉茶的熱潮。

食用花卉在中國已有2000多年歷史，屈原的「朝飲木蘭之墜露兮，夕餐秋菊之落英」詩句就是關於食用菊花的最早記載。唐朝以前，食用花卉還只散見於本草學、食物學和文學作品中。到了宋代，一些饌類食譜開始出現，如林洪的《山家清供》收錄了梅粥、雪露羹等10多種花饌；明代高濂的《遵生八箋》中記錄了多種可食用花卉，如「服蓮花法」、「金雀花」、「梔子花」等。清代曹庭棟的《老老恒言》記有梅花粥、菊花粥等。這些食用花卉的菜譜還記載了食用花卉的栽培、採摘、加工、烹飪等方法，集錄了中國古代利用花卉製作食品的成果。

在五彩繽紛的花卉世界裏，百花爭豔，香氣襲人，花不僅姿色嬌美，清幽芬香，而且還具有很多醫療和保健功效。如荷花能清暑，杏花可美容，茉莉花爽神，金銀花解毒，合歡花解鬱，鳳仙花活血等。隨着藥理研究的深入開展，花卉藥物廣泛應用於內科、外科、婦科、兒科、皮膚科、五官科、神經科、腫瘤科等各科醫療，花卉藥物顯示了她的獨到之處，取得了令人矚目的療效。