

美容养生 花料理

唐芩 / 编著

Floral Cuisine



蒸、炒、煮、烤、汤、粥……

从养生茶饮、沙拉凉拌轻食，

到甜品糕点，

美容养生花卉料理，简单上手！

从买花、种花、吃花，

每天的花卉菜单就在自家花园里！

百道新鲜花卉料理， 帮你作好体内环保

国际文化出版公司

图书在版编目 (C I P) 数据

美容养生花料理 / 唐芩编著. — 北京: 国际文化出版公司, 2005.6

ISBN 7-80173-348-7

I. 美... II. 唐... III. 花卉 - 美容 - 菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 059344 号

版权登记号: 图字 01-2005-0890

本书原出版者为爱迪生国际文化事业股份有限公司, 中文原书名为: 《美容养生花料理》。版权代理: 中国图书进出口 (集团) 总公司版权部。经授权由国际文化出版公司在大陆地区独家出版发行。

美容养生花料理

编 著 台湾 唐芩

责任编辑 吴昌荣

封面设计 北京世文·阿元工作室

出 版 国际文化出版公司

发 行 国际文化出版公司

经 销 全国新华书店

排 版 北京宏达恒智印艺有限公司

印 刷 北京恒智彩印有限公司

开 本 850 × 1168 32 开 7 印张

版 次 2005 年 7 月第 1 版

2005 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1 — 5000 册

书 号 ISBN 7-80173-348-7/Z · 058

定 价 18.00 元

国际文化出版公司

地址: 北京朝阳区东土城路乙 9 号

邮编: 100013

电话: 64271187 64279032

传真: 84257656

E-mail: icpc@95777.sina.net

美从口入



《吃香喝辣减肥餐》
定价：18.00元



《神奇瘦身汤》
定价：18.00元



《美容养生花料理》
定价：18.00元



《白皙美人水果餐》
定价：18.00元

唐苓

新时代的生活游侠！

是文字海洋的冲浪者，也是生活智慧的供应商。

1971年生，淡江大学建筑设计研究所硕士。

曾任编辑，办过杂志，目前是专职的文字工作者。

已出版：

《上班族叽咕手记》(1、2集)、

《空间怪手抓虫记》、

《心灵劲补汤》、

《真爱，要用心去追求》、

《喜渡人生多恼河》、

《用心去做就对了》、

《为爱投保智慧险》、

《懒人植物》、

《吉祥植物》等。

创作类型多元，擅长解析城市男女爱情、现代人
心灵，对人文空间、生活美学和植物也颇有研究。



美容养生 花料理

台湾/唐芩◎编著

国际文化出版公司

序

从料理花园到有机厨房~

“买花”是优雅的消费美学

“种花”是怡情的心灵保健

“吃花”是养生的体内环保

在东方社会和欧美一些国家，自古就有“厨房园艺”的观念，简单地说，就是将可以食用的蔬菜和花木植物栽种在自家的庭院或窗边。平日既可一面欣赏自然的风情，煮饭时随手摘采一些花、叶、果实来入菜、制作糕点和酱料，可说是非常的健康又实用。

现代人在追求物质生活品质之余，开始注意到心灵健康的重要性，在摄取过多精致、复杂的美食之余，也渐悟到最简单、健康的自然食物和烹调方式才是对身体最有益处的。

除了烫青菜、水煮蛋之外，难道没有更有意思的健康料理吗？花园里的花花草草，我们只知道用眼睛欣赏，别忘了她们之中有许多可是老祖宗们早已搬上餐桌的佳肴美食，举凡是沙拉、凉拌、鲜炒、制油、冲茶、蜜饯、糕点等，花卉植物芬芳的气息与瑰丽的色彩，绝对是一般蔬菜望尘莫

及的，有些花木更具有特殊的疗效和药性，对精神紧张和生理障碍颇有疗效。

笔者研究观赏花卉多年，加上自幼品尝母亲烹煮的多样花卉料理，深感这份雅趣与饮食经验值得与众人分享，因此向少数料理花卉植物的厨艺家学习一些实用的烹饪食谱，并加以变化、创造，编辑成本书百余道料理。相信日后逐渐的推广，爱赏花、爱吃花的人士和厨艺家会愈来愈多，在健康和养生方面的受惠者也会愈来愈多。

当然，天生百花百草，各有特性，有些是适合人体食用的，有些则不适合。本书因此特别依据药学、植物学原理慎选出一些较普遍的花卉植物，也在推荐食谱中明确说明烹调操作的步骤，希望能够帮助有兴趣品尝花卉料理的同好获得入门的捷径，把美丽的花草入菜制作成健康的料理，吸收大自然最美丽且精纯的养分，实现自己种、随手采、安心吃的美好愿望。

序 从料理花园到有机厨房 2

PART1 食花尝草的有机生活 9

- 一、有机栽培，环保施肥 10
- 二、清洗花叶有诀窍 11
- 三、最佳的花卉烹调法 12
- 四、轻薄调味，健康无负担 12

PART2 鲜花、Easy 料理

玫瑰花 17

玫瑰三明治、玫瑰金枣茶、玫瑰果酱、玫瑰蛋白糖霜

朱槿 23

朱槿中卷、朱槿花茶

茉莉花 27

茉莉糖醋排骨、茉莉炒花枝

桂花 31

桂花笋鲍卷、桂花醪糟汤圆、桂花奶茶

月橘 36

月橘烘蛋、月橘茄烧虾仁

木芙蓉 40

木芙蓉煎豆腐、翡翠土豆芙蓉酥

木槿花 44

木槿花蒜泥白肉、槿花牛腱拼盘

菊花 48

菊花涮火锅、洋甘菊花草茶

蜀葵花 52

蜀葵竹笋炒肉丝、蜀葵花香鱼干

安石榴花 56

石榴馄饨、石榴花果茶



栀子花 60

栀子花拌凉粉、栀子花蜜饯

玉兰花 64

玉兰花酱鱼片、玉兰花沙拉盅

绣球花 68

绣球花珍珠丸、绣花森林

茶花 72

茶花醋溜黄鱼、茶花泡菜

千日红 76

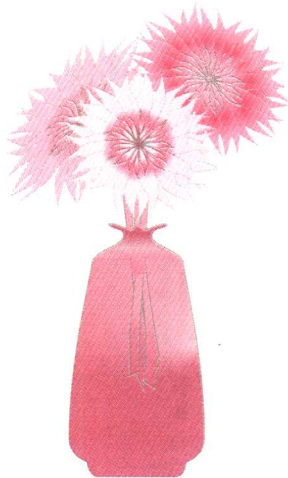
千日红黄瓜盅、千日红花茶

向日葵 80

向日葵咖喱鸡

郁金香 83

郁金香回锅肉、郁金香水果凉拌

**石斛兰 87**

石斛兰春卷、石斛兰酥炸花园

树兰 91

满天星烹鳕鱼

金银花 94

海米金银花、金银排骨汤

鸡冠花 99

高冠一品粥、冠花桂枣茶

松叶牡丹 103

松叶牡丹酱爆肉、鲜茄烩松叶牡丹

桔梗花 107

茄鲑双紫星

紫薇 110

紫薇鲑鱼炒饭





雪茄花 113

水晶柠檬雪茄花

长寿花 116

长寿培根玉米浓汤、长寿花果冻

三色槿 120

三色槿花瓣糖

昙花 123

昙花肉丝羹、银耳莲子昙花汤

百合花 128

百合花肉丝汤、百合绿豆甜薯汤

金莲花 132

金莲花野菜沙拉

荷花 135

荷花莲香饭、莲须干贝蒸蛋、荷花鲜菇汤

布袋莲 140

布袋莲花船

PART3 拾得野花来入菜

梅花 146

梅花鸡丝面、三色梅花酪

樱花 149

樱花脆丸、三色樱花握寿司

桃花 152

桃花舞春风、桃花源鸡汤

梨花 155

梨花笋苕汤、银碗盛雪





木棉花 158

木棉鲜菇虫、木棉花茶

野姜花 161

野姜花炒脆藕、豆皮野姜花卷

油菜花 164

油菜花烤牛肉卷、油菜花姜丝小卷

韭菜花 167

韭菜花炒天妇罗

丝瓜花 169

酥皮奶酪丝瓜花、蚌壳丝瓜花

PART4 茎叶类与香草植物

石莲 174

石莲沙拉、石莲花蜜汁

芦荟 178

芦荟优酪沙拉、冰糖芦荟汁

仙人掌 182

仙人掌炖猪肚

苜蓿芽 185

苜蓿芽生菜手卷

小麦草 188

小麦草蜂蜜柠檬汁

薰衣草 191

薰衣草手工饼干、薰衣草砂糖

迷迭香 195

迷迭香烤鸡腿餐、迷迭香高粱醋、迷迭香烹饪油



百里香 200

百里香焗千层面、柠檬百里香淡酒

罗勒 204

塔香海陆意大利面、罗勒炒海瓜子、罗勒蒜香搵酱、
罗勒香草奶油、罗勒蜜茶

紫苏 211

紫苏日式凉面、紫苏渍梅

薄荷 215

薄荷口香糖、薄荷冰茶、漂浮薄荷苏打、薄荷果酿醋

附录 本书食谱料理分类索引 220

- * 养生茶饮类
- * 沙拉凉拌轻食类
- * 芳香清炒类
- * 美味蒸、煮、烤类
- * 滋润汤、粥类
- * 酥脆炸花类
- * 甜品糕点类
- * 腌渍酱料DIY



PART 1

食花尝草的 有机生活

告别精致、高脂的饮食年代，现代人最关心的是如何吃出健康、窈窕和美丽，有机饮食是最关键的法则，包括取材自然、新鲜，清洗卫生的讲究，烹调方式简单、保留养分，以及调味轻薄无负担四个方面。符合这些条件的饮食习惯，才能对人体的生理和心理有养生、健美的效果。

一、有机栽培，环保施肥

用来供食用的花卉和蔬果，在栽培过程中必需严守不施用化学肥料、农药和生长催化剂的原则，才能确保人体的健康。

市面上销售的各种蔬菜水果，栽种过程中多多少少都施用过化学肥料和农药，有些甚至借助生长催化剂达到快速成长的作用。虽然化学肥料、农药号称其毒性在人体可接受的范围内，但这些毕竟是非自然的药素，日积月累的毒性不可忽视。长远来看，对于地球土壤的酸化、水源环境的污染更值得我们深思。

近年逐渐受到重视的“有机栽培”观念，以强调自然的水耕或有机肥料培育出令人吃得较为安心的蔬菜、水果。而对于想品尝花卉美味的人，如何能够不吃进毒素，吃出美容、健康和养生，原则也是相同的。

平日从花店或农场购买回的盆栽花木，在培育过程中可能也使用到化学肥料、除虫液等药剂。因此，我们可以尽量自己购买种籽，从幼苗开始栽培，成长过程中完全不施用任何化学药剂。或是在购买现成的盆栽花木回来后，先不要立刻摘采已盛开的花、叶来食用，应该等到都完全



不使用任何化学肥料，再栽培一段时间后，新结生的花苞、绽放的花朵以及冒出的新叶，才拿来摘取食用，这样是较为妥当的方法。

自行栽培期间，除了定时浇水、提供花木生长所需的阳光之外，还可以使用天然的有机肥来补充植物的养分，像平常烹饪时剩余的洗米水、洗豆子水、蛋壳、水果皮、番薯皮、青菜切下的茎叶或是修剪花木时落下的残叶、落花等，都可以铺在盆栽土壤上，或是埋在土壤里，让它们自然腐化，成为再生的养料，化作春泥更护花。

二、清洗花叶有诀窍



花卉的质地比蔬菜更细嫩，清洗时需轻轻地、慢慢地、柔柔地来处理，才能保持其优美的花型和色彩。

最佳的方式是拿一个有细网漏孔的清洗篮，打开水龙头用小水或淋洒的方式来清洗花瓣。由于花卉类的营养成分多为水溶性维生素，如维生素B族、维生素C、叶酸、烟碱酸等，所以要避免长时间浸泡于静止的水盆中，以防养分流失。只要确定在栽培过程中没有喷洒化学药剂或在土壤中施用化学肥料，则以淋洒方式把花朵上的灰尘洗净



或泡水几分钟就可达到去污的效果。

洗干净后，把花朵放在网篮里将多余的水分沥干，有些花朵较大的，花萼部位也较硬，可用厨房剪刀将它剪掉，烹调时口感较佳。

三、最佳的花卉烹调法

花卉植物富含独特的香气、色彩和丰富的天然维生素，为保存其养分与风采，最适合的烹调法，也正是对人体最健康的烹调法——低盐、低油、低脂、短时间快速烹调的四大原则。可列出的料理类别，如生吃、凉拌、榨汁冲茶、清炒、煮汤、快速油炸等。既简便、快速，又能保存食材原味的做法，就是最佳的料理方式。

四、轻薄调味，健康无负担

为了健康和维持花卉本身的清香，本书不建议料理时使用味精、高热量的奶油、沙拉酱，或过度精致、复杂的各种调味品。只有这样，花卉植物的纤维素和营养才能确实对人体发挥益处。



把握住以下七大料理原则，可以帮你吃得清香、低脂、低热量、更健康。

一、不用味精或其他复杂精制的人工甘味。

二、使用盐时，改用“低钠盐”。

三、使用酱油时，选用“低盐酱油”。

四、需要添加糖来调味时，可用“蜂蜜或果糖”来取代。

五、减少蛋黄酱、沙拉酱用量，改成“酸奶、酸酪、柠檬、番茄酱”等自然调味，或调水稀释含量后再蘸食。

六、烹饪油可选用易消化分解的“植物性油”，如葵花油、橄榄油，少用猪油、牛油等动物性油脂。用“不沾锅”来炒菜，也可以减少用油量，不必为了怕花着沾锅而频频添油，导致摄取了过多的热量。

七、花卉具有自然的芳香，搭配的食材不见得一定要用肉类，可改采低脂、热量低的素火腿、等制品来替代。

