

植物奧秘探索

ZHIWU AOMITANSUO

(十九)

編著 張生會

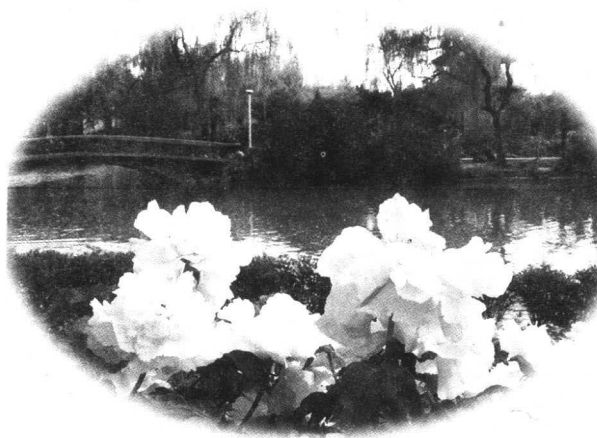
ZHIWU AOMITANSUO

內蒙古人民出版社

植物奥秘探索

(十九)

编 著:张生会



内蒙古人民出版社

目 录

花卉美食	/1
水果食疗	/8
秋食桂花更添香	/16
生地木棉花瘦肉汤	/19
山楂麦芽瘦肉汤	/20
秀色可餐	/21
花粉有什么作用?	/24
好吃的菜——玫瑰恋曲的做法	/25
兰花雅食	/26
香花制酒趣谈	/30
食用花卉教你识	/32
我国的花食习俗拾趣	/34
特菜西芹秋季栽培	/35
草莓酿酒新工艺	/39
扁桃的栽培利用及其开发前景	/41
营养多多果蔬汁	/45
口味不佳的蔬菜水果能防癌	/48
蔬菜国里添新宠“仙人掌”成桌上菜	/49
新型特菜——根芹	/51

菊花史话.....	/54
银杏叶.....	/57
鲜花美食餐桌香.....	/59
鲜花入肴有什么特色?	
适作菜肴的鲜花有哪些?	/61
玫瑰咖啡.....	/62
神奇的仙人掌.....	/63
鲜花菜肴令人回味.....	/65
饮食用花卉.....	/66
鸡冠花含氨基酸.....	/67
虎杖.....	/68
食用花卉介绍之一.....	/68
食用花卉介绍之二.....	/71
植物食疗.....	/72
名贵药材话“三七”	/75
女科之花——芍药.....	/78
苦口良药说黄连.....	/81
玉簪.....	/84
多糖类化合物抗肿瘤和免疫增强作用	/86
木槿.....	/89
凌霄.....	/91
灵芝.....	/94
摺叶萱草.....	/95
羊躑躅.....	/97



板蓝根解什么“毒”?	/99
清香玉肌白玉兰	/102
紫堇	/104
紫花地丁	/105
延胡索	/106
木瓜入药有奇功	/107
抗病毒现代中药显奇效	/109
佳果良药——柑橘	/110
马兰头	/112
疗效奇特的野生蔬菜——马齿苋	/114
三月三荠菜当灵丹	/118
黄豆——更年期妇女的天然药物	/121
药食两用鱼腥草	/123
生物毒素成为新药来源	/125
保健佳品五味子	/126
南天竹	/128
无花果的药用	/130
苏铁的药用	/132
温中止痛的良药——吴茱萸	/133
花生——名副其实的长生果	/136
栀子花	/139
珍药佳肴话枸杞	/141
补血活血话当归	/143
药食同源植物——金樱子	/144

您了解药茶吗?	/146
清热解毒蒲公英	/148
杜鹃的神奇疗效	/151
平肝益胃佛手花	/152



花卉美食

1. 食用

我国食用花卉历史悠久。早在唐代，人们就把桂花糕、菊花糕视为宴席珍品。清代《餐芳谱》中，详细叙述了 20 多种鲜花食品的制作方法，如桂花丸子、茉莉汤、桂花干贝、茉莉鸡脯、菊花糕，冰糖百合汤是强壮滋补剂，也可治疗支气管炎、神经衰弱等症。

菊花可制高级食品和菜肴。梅花可制蜜饯和果酱。桂花可制桂花糖、糕点、桂花酱、桂花酒。许多花木的果实或鳞茎也可生食。如石榴、金橘、无花果、葡萄、拘泥等果实和荷花、百合、玉竹的地下茎和鳞茎等，都是营养丰富可供食用的佳品。

花粉的营养价值：花粉是种子植物的繁殖器官，是雄性精细胞，是植物传宗继代的精美物质。花粉是一种营养丰富的天然质，是一种浓缩型的完全营养剂，被称为“绿色黄金”，“全能营养库”、“微型营养库”等。花粉内含优质蛋白质，高达 30% 以上，含氨基酸 22 种，其含量比蛋、奶、肉类高出 8 倍，维生素 15

种，其含量比任何水果都高，并胜过维生素胶丸。其中 VE 和 B2 含量特多，比小麦胚芽多 5 倍—10 倍；还含微量元素 20 多种，以及含多种酶、激素、黄酮类化合物等 80 余种生物活性物质和丰富的核酸等。花粉中的生物活性物质对机体的各种生理功能和各个器官系统的生理活动具有奇妙的调节功能，因此花粉几乎对机体各个器官系统都有保健作用，对各个器官系统的疾病均有良好的治疗作用。

(1) 鲜花美食

花，绚丽多姿，高雅别致，芬芳馥郁，生机勃勃，不仅给人以美的享受，而且鲜花富含蛋白质、脂肪、淀粉、多种氨基酸及维生素，还有丰富的常量元素和微量元素等人体必不可少的多种营养成分，具有一定的药用价值和保健功能。

嚼食鲜花，早在两千年前的古罗马人就已存在了，如今又在美国掀起一股新的热潮。甚至连体弱多病的国际摇滚巨星米高积逊，也曾在佛罗里达州的一间酒店内胃口极好地连续吃下 7 道新摘的鲜花食品。鲜花烹饪也随之大行其道。厨师把玫瑰花撒在餐汤的表面，用蒲公英的蓓蕾做沙拉，用花做油煎饼。而最受食客欢迎的，应首推洒玫瑰香水的糕点与莴苣类植



物油。吃鲜花这股热潮，并不是什么人的创造，而是加州的酒楼老板与花农无意中激起的复古热情。加州迦彬特里雅有间天堂农场，其老板努音是加州首批出售有机种植食用鲜花的人，生意很好，常常供不应求。他种了近40种食用花。最先种售的是旱金莲花，之后发现芝麻菜花既好看又鲜美，便开始大量种植。接着又推出紫罗兰、三色紫罗兰、菊花、蒲公英等等。努音表示：“其中以三色紫罗兰与紫罗兰最受顾客和厨师青睐，因为七彩缤纷，色香味均是一流。”现在，天堂农场的顾客遍及全美各地。以鲜花餐走红赚大钱的餐厅，如今也不单加州有，达那斯有间豪华餐厅的王牌菜是一道名叫“腌制玫瑰花”，而费城一间大名鼎鼎的餐厅自推出“木槿花汁冰水”以来，更加名声大振，客似云来。

（2）花卉食疗

银花莲子汤。银花30克，莲子（不去芯）50克。银花煮水，去渣后煮莲子。食时加些白糖。可清热解毒，健脾止泻。凡因热毒内扰大肠引起的暴泻、痢疾，里急后重并伴有发热、肛灼、火烦者，皆可辅食肴。

月季花汤（《本草纲目》、《泉州本草》）：用开败的月季花3朵—5朵，洗净，加水2杯，

温火煎至 1 杯，加冰糖 30 克晾温顿服。治血淤性闭经、痛经以及创伤性肿痛等症。

茉莉花饮：茉莉花 5 克，白糖 20 克，花与糖加水稍煮，去渣饮用。或用沸水冲泡。可治肝气郁结引起的胸肋疼痛。

茉莉银耳汤：银耳 25 克，茉莉花 20 朵。锅内放清汤，放入银耳、料酒、盐、味精、煮沸撒上茉莉花。有生津润肺、益气滋阴，对肺热咳嗽，肺爆干咳，痰中带血、胃肠有热，便秘下血，老年性支气管炎、头晕耳鸣，慢性咽炎，月经不调，肺结核的潮血咯血，冠心病，高血压等约有良好的疗效。对神经衰弱，病后体弱等滋补最好。

桂花栗蓉糯米糊：栗子 250 克，糯米 50 克，糖、桂花若干。栗子加水煮酥去壳压成泥，糯米煮成粥，加入栗泥、白糖、稍煮、撒上糖桂花。有益肾气之功，治老年肾亏，小便不利、尿频、尿痛等症。

桂花自薯粥：白薯 50 克，粳米 25 克，糖桂花数粒。白薯隔水蒸熟，去皮碾成泥，加入粳米粥和白糖，再煮沸，撒上糖桂花。可作为幼儿营养食品。

荷花粥：采其花瓣，晾干研末备用。用粳米 100 克煮粥，候粥熟入荷花末 10 克—15 克，

煮至一开后即成。能消暑、散淤血，减肥。还是镇心益气，驻颜轻身的健美良药。

梅花粥：先以梗二两煮为粥，待粥将成时，加入白梅花 5 克同煮两沸即可，一般以 5 日—7 日为一疗程。用梅花煮粥，可以治疗神经官能疲，慢性咽炎，食欲减退和疮毒等。久服可强身。可舒肝理气，健脾开胃，胸闷不舒。

菊花粥：秋季霜降前采花去蒂，晒干，碾成细粉。用粳米 100 克煮粥，待粥将成时，调入菊花末 10 克—15 克，再煮一二开后即成。能降低血压，扩张冠状动脉，增加冠状动脉血量，减慢心率、加强心肌收缩。

扁豆花粥：于每年 7 月—8 月间采取未、完全开放的扁豆花，晒干备用。以粳米 100 克煮粥，待粥将成时放入扁豆花 10 克—15 克，再煮一二开后即成。可促进胃肠蠕动、增进食欲、帮助消化，有开胃健脾、清热除湿的功效。

桃花粥：桃花 4 克（干品 2 克），粳米 100 克。将此二物共煮成粥。适用于肠胃燥热便秘。隔日服 1 次，便通即停，不可久服。

蜂蜜银花露：银花 30 克，白蜂蜜 30 克。银花加水煎汁，去渣，加入蜂蜜，分 3 次—4

次服完。对预防流感，治疗肺燥咳嗽有良好疗效。

双花饮：银花、菊花、山楂各 50 克，蜂蜜 500 克，将银花、菊花和山楂加水煎成浓汁，加蜂蜜食之。它不仅是夏季清凉饮料，而且也是暑天身热、炊渴、眩晕、咽痛、高血压、高血脂病、冠心病、化脓性感染等症的保健饮料。

2. 花茶

花卉是制作花茶的好材料，如茉莉花、珠兰花、白兰花、代代花、桂花、玫瑰花、米兰花、兰花、腊梅花等。其中茉莉花用量最大，约占熏茶用香花总量的 80%。具有浓醇爽口的花香、茶汤明净、鲜爽不浊。为中国人民所喜爱。

玫瑰花茶：玫瑰花 10 克，用沸水冲泡，代茶饮，有理气解郁、舒肝健脾之功。适用于肝郁气滞之月经衍期，对肝胃气痛、恶心、呕吐、消化不良皆宜。

清眩茶：明目止晕又降压。原料：菊花 10 克，枸杞子 10 克共置玻璃杯中，冲入沸水，焖泡约 10 分钟后、代茶频饮，药液饮完后再加沸水冲洗，以泡 2 次—3 次为宜。功效：高血压患者可维持正常范围。作保健饮料，低血

压患者禁服此茶。降压眩目，防止头晕。

解表茶：又叫苏叶生姜茶。苏叶 5 克揉成粗末，生姜 5 克切成细丝，共置玻璃杯中，加沸水焖泡约 10 分钟后温饮顿服，饮后可服一些热稀粥以助药力，以周身微微出汗为度。

银花大青叶茶：金银花 15 克，大青叶 10 克共置于玻璃杯中，冲入沸水，焖泡 10 分钟后代茶饮。又泡 2 次—3 次。饮后可预防感冒、尤对预防春季流感有疗效。

花卉是保健饮料和啤酒酿造的重要原料。现以花卉作原料制成的保健饮料有几十种，如玫瑰茄保健饮料、白菊茶、全银花茶、花卉清凉饮料等。例如：菊花酒用菊花、干地黄、当归、枸杞各 20 克，将此四物加曲米酿酒饮之。或用菊花 30 克，地黄、当归各 10 克，枸杞 20 克浸入白酒 500 克内，封固 7 天该用。有清头明目，疏通筋脉。凡属阴血不足，肝脉失养而引起的头目眩晕，容易疲倦，夜寐不实，多梦等症。

水果食疗

水果含有丰富的碳水化合物、维生素、纤维素及无机盐等，合理食用、科学选择，不仅可以使人得到各种必需的营养物质，还可增进食欲，促进肠蠕动，增强消化机能，同时还能帮助治疗或辅助治疗多种疾病。

苹果富含的糖类、酸类、芳香醇类和果胶物质，并含维生素 B、C 及钙、磷、钾、铁等营养成分。

苹果药用，早在唐代就有记载，苹果不但益心气、还能生津止渴，更具有“润肺悦心、生津开胃、醒酒”等功能。

苹果味甘酸、性凉。现代医学研究证明，严重水肿患者多吃苹果有利于补钾，减少副作用。妊娠期多食苹果，一方面可补充维生素等营养物质，同时又可调节水、盐及电解质平衡，防止因频繁呕吐导致酸中毒。

苹果还可用作止泻剂，《本草纲目》中有“水痢不止，奈半熟者 10 枚，水 2 升，煎 1 升并食之”的说法。民间至今仍有用苹果治疗慢性腹泻、神经性结肠炎及肠结核等疾病的方



法。德国人也用“摩罗氏苹果疗法”治疗肠炎。此外，每日早晚空腹吃一个苹果，可治疗大便干燥。饭后吃苹果对反胃、消化不良有一定的作用；高血压患者每日坚持吃3次苹果，每次1—2个，可收到降压效果。

草莓属蔷薇科多年生草本植物，又叫洋莓，原产于南美洲，我国是在20世纪初才引进的。草莓品种繁多，有2000多个品种，果实鲜红美艳，柔软多汁，甘酸宜人，芳香馥郁，有“水果皇后”的美誉。

草莓营养丰富，富含多种有效成分，每百克鲜果肉中含维生素C60毫克，比苹果、葡萄含量还高。果肉中含有大量的糖类、蛋白质、有机酸、果胶等营养物质。此外，草莓还含有丰富的维生素B1、B2、C、PP以及钙、磷、铁、钾、锌、铬等人体必需的矿物质和部分微量元素。草莓是人体必需的纤维素、铁、钾、维生素C和黄酮类等成分的重要来源。

祖国医学认为草莓具有极大的药用价值，其味甘、性凉，具有止咳清热、利咽生津、健脾和胃、滋养补血等功效。近年来医学研究表明，草莓有益心健脑的独特功效，特别是对于防治冠心病、脑溢血及动脉粥样硬化等病症有很大作用。



研究表明，草莓有抗癌的功效。从草莓的根、叶、果实中提取的含有较高抗癌活性的鞣酸，能有效地保护人体组织不受致癌物质的侵害，从而在一定程度上减少癌症的发生。

草莓的食疗方法很多，可根据不同的口味做成草莓酱、草莓粥、草莓蜜茶等风味各异的小食品。在西方，食用草莓被人们推崇为时尚，他们把草莓当成防治心血管疾病和癌症的灵丹妙药，可见经常食用草莓对健康大有益处。

另据有关资料显示，草莓中的维生素 C 可阻断人体内强致癌物质亚硝铵的生成，能破坏癌细胞增生时产生的特异酶活性，使“癌变”的细胞逆转为正常的细胞。

桃的种类很多，有水蜜桃、肥城桃、白桃、蟠桃和雪桃等，其中尤以肥城桃和深州蜜桃驰名天下，堪称群桃之冠。

桃常被作为福寿吉祥的象征。人们认为桃子是仙家的果实，吃了可以长寿，故对桃格外青睐。故桃又有仙桃、寿果的美称。

桃是一种营养价值很高的水果，含有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁和维生素 B、C 等成分。桃中含铁量较高，在水果中几乎占居首位，故吃桃能防治贫血。桃富含果胶，经常食



用可预防便秘。

中医认为，桃味甘酸，性微温，具有补气养血、养阴生津、止咳杀虫等功效。桃的药用价值，主要在于桃仁，桃仁中含有苦杏仁甙、脂肪油、挥发油、苦杏仁酶及维生素 B1 等。《神农本草经》上有“桃核仁味苦、平。主瘀血血闭，症瘕邪气，杀小虫”之功效。桃对治疗肺病有独特功效，唐代名医孙思邈称桃为“肺之果，肺病宜食之”。

未成熟桃的果实干燥后，称为碧桃干，性味苦、温、有敛汗、止血之功能。阴虚盗汗、咳血的患者，将碧桃干 10—15 克加水煎服，有治疗作用。跌打外伤瘀肿患者，可用桃仁、生枝子、大黄、降南香各适量放在一起研成粉末，用米醋调服，可消瘀去肿，治愈外伤。

桃花也可入药。将白桃花焙燥研成细末，每次 1—3 克蜜水调服，对浮肿腹水、脚气足肿、大便干结、小便不利疗效显著。而桃树皮中分泌的树脂，性黏稠，味甘苦，无毒，也具有药用价值，可治疗乳糜尿、糖尿病等症。

桃虽好吃，但不可多食。李时珍曾说：“生桃多食，令人膨胀及生痈疔，有损无益”。常言“桃养人”是指食桃适度恰到好处，但鲜桃不宜贮藏。