

铁皮石斛

佛手

黄花菜

蕨菜

花草美食

百合

茶叶

蒲公英



 金盾出版社

施仁潮 施文 编著



花草养生保健丛书

施仁潮 主编

花草美食

编著 施仁潮 施文
摄影 王 丰

金盾出版社



内容提要

随着生活品位的提高,花花草草进入人们的视野,成为菜肴的上好原料。本书选择可供观赏和美食的花草,介绍其茶、酒、菜肴、蜜膏等配方。书中涉及的花草大多是易于置办者,菜肴的制作较为简便,配上图片提示,使本书有了较好的知识性、实用性和可读性,能为广大花草爱好者、养生爱好者提供有益的科普读物,让读者在轻松愉快的阅读中,欣赏自然花草,享受自然花草的美食保健。

图书在版编目(CIP)数据

花草美食 / 施仁潮, 施文编著. ——北京: 金盾出版社, 2013.12

(花草养生保健丛书 / 施仁潮主编)

ISBN 978-7-5082-8794-2

I. ①花… II. ①施…②施… III. ①中草药—食物养生 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 216062 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京盛世双龙印刷有限公司

正文印刷: 北京盛世双龙印刷有限公司

装订: 北京盛世双龙印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 850×1168 1/24 印张: 5.75 字数: 80千字

2013年12月第1版第1次印刷

印数: 1~6000册 定价: 22.00元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

作者简介



施仁潮，浙江省立同德医院主任中医师、硕士研究生导师，浙江省中医药学会营养与食疗分会主任委员，中华中医药学会中医科普分会常务委员，国家中医药管理局中医药文化科普巡讲团巡讲专家。

从事中医临床与科研工作 30 余年，先后承担国家“十五”、“十一五”科研项目，荣获 10 余项成果奖。擅长治疗类风湿关节炎、强直性脊柱炎、痛风性关节炎等骨关节疾病，以及慢性萎缩性胃炎、溃疡性结肠炎等胃肠病，对小儿长高、肿瘤及亚健康的调治有专长。著有《名医朱丹溪论治痿痹的经验》《胃肠病中医保健》《骨关节病中医保健》《膏方宝典》《施仁潮谈抗癌饮食保健》《人参的健身妙用》《正确选用补品》《正确选用膏方》《轻松学按摩》等。

近年来，在《上海一周》《中国中医药报》分别开辟健康和膏方漫谈专栏，宣传中医药祛病保健知识。受邀在全国各地做百余场科普讲座，曾荣获浙江省优秀科普工作者、全国中医药科学普及先进个人等荣誉称号，被中华中医药学会授予全国优秀中医健康信使。



前言

花草入菜，自古有之。

诗人屈原《离骚》中有“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”的诗句。

唐朝《花里话》记载：“武则天花朝日游园，令宫女采百合，和米捣碎蒸糕，以赐从臣。”宋代林洪的《山家清供》里收录了梅粥、雪露羹等 10 多种花馐。

明代高濂的《遵生八笺》中记录了多种可食用花卉。《饮馔服食笺》记载：“茉莉花嫩叶采摘洗净，同豆腐熬食，绝品。”

如今的宫廷剧中更是纷纷学习了这一招，《甄嬛传》中那些用花草做成菜肴、糕点，甚至还都有着一个个好听的名字，让人不禁遐想，是不是吃了这些就能如宫中嫔妃一般肤白如雪。

许多花草中含有多种人体所需的氨基酸、蛋白质、淀粉、脂肪等，维生素及铁、镁、钾、锌等微量元素的含量也很丰富，因此具有了很好的药用和保健价值，被用来增强体质，祛病延年。

例如，鲜菊花配鱼或鸡片食用，清香可口，鲜美无比。《御香缥缈录》描述说：鱼片在鸡汤里烫熟后的滋味本来是够鲜的了，再加上菊花所透出来的那股清香，便觉得分外可口，而菊花本身是没有滋味的，但经鸡汤和鱼片一浸染，便鲜美无比。

再如茶叶，可入馐做菜肴——龙井虾仁成为风味独特的杭州名菜；也可研粉掺入食品中——精制成的茶末海鲜汤、茶末面条、茶末蛋糕、茶末豆腐等茶叶食品，别具风味。

试想，找个空闲，到菜市场逛逛，去房前屋后、山野郊外转转，把花花草草带回家，自己动手，烹饪美味佳肴，炮制花草茶品，浸酒，熬膏，是何等惬意的事情。能让花草爱好者、养生爱好者在欣赏自然花草之余，取之烹作美食，用来保养健身，正是本书写作的初衷。

作者

目录



一、蒲公英 1

(一) 海蜇拌公英 /2

(二) 蒜泥蒲公英 /2

(三) 公英蛋花羹 /3

(四) 公英苦瓜茶 /3

(五) 蒲公英瘦身粥 /3

☆蒲公英食用宜忌 /4

二、金银花 /4

(一) 银花枸杞茶 /5

(二) 银花仙人饮 /6

(三) 银花陈皮饮 /6

(四) 银花绿豆汤 /6

(五) 金银花蒸鱼 /7

☆金银花食用宜忌 /7

三、菊花 /8

(一) 菊花蜜饮 /9

(二) 菊花枸杞蒸鱼 /9

(三) 菊花肉片 /9

(四) 菊花火锅 /10

(五) 菊花糕 /10

(六) 菊花酒 /10

☆菊花食用宜忌 /11

四、薄荷 /11

(一) 薄荷粥 /12

(二) 薄荷鸡丝 /12

(三) 薄荷豆腐 /13

(四) 鲜薄荷鲫鱼汤 /13

(五) 薄荷糕 /13

☆薄荷食用宜忌 /14

五、金莲花 /14

(一) 金莲花茶 /15

(二) 清拌金莲花 /16

(三) 金莲花鸡片 /16

(四) 金莲花鸭片汤 /17

(五) 金莲花清咽饮 /17

☆金莲花食用宜忌 /18

六、艾叶 /18

(一) 艾叶红糖水 /19

(二) 艾叶肉圆 /19

(三) 艾草煮鸡蛋 /20

(四) 艾叶清明果 /20

(五) 艾叶米糕 /21

☆艾叶食用宜忌 /21

七、茶叶 /22

(一) 金雀舌 /23

(二) 嫩茶肉片汤 /23

(三) 铁观音炖鸭 /24

(四) 龙井虾仁 /24

(五) 绿茶豆腐番茄沙拉 /25

☆茶叶食用宜忌 /25

八、玫瑰花 /26

(一) 玫瑰鸭梨菜 /27

(二) 玫瑰飘香 /27

(三) 玫瑰鹌鹑片 /28

(四) 玫瑰花大虾 /28

(五) 玫瑰木耳大枣汤 /28

☆玫瑰花食用宜忌 /29

九、蔷薇花 /30

(一) 蔷薇花粥 /30

(二) 蔷薇花炒鸡蛋 /31

(三) 蔷薇花蒸鲫鱼 /31

(四) 蔷薇花绿豆汤 /31

(五) 白花如意酣春酒 /32

☆蔷薇花食用宜忌 /32

☆蔷薇花语 /32

十、茉莉花 /33

(一) 茉莉花豆腐 /34

(二) 茉莉鱼肚 /34

(三) 茉莉虾仁 /34

(四) 茉莉肉丝 /35

(五) 茉莉花银耳汤 /35

☆茉莉花食用宜忌 /36

十一、荷花、荷叶 /37

(一) 荣华富贵 /38

(二) 荷花鸡片 /38

(三) 荷花海参煲 /38

(四) 荷叶粥 /39

(五) 荷花鸡蛋汤 /40

(六) 莲藕排骨汤 /40

☆荷花食用宜忌 /40

十二、桂花 /41

(一) 桂花银耳羹 /42

(二) 桂花白果 /43

(三) 桂花山药 /43

(四) 山药莲藕桂花汤 /43

(五) 桂花糯米藕 /44

☆桂花食用宜忌 /44

十三、合欢花 /45

(一) 合欢花粥 /45

(二) 合欢花猪肝瘦肉汤 /46

(三) 合欢蛋花汤 /46

(四) 合欢花羊肝煲 /46

(五) 合欢莲子汤 /47

☆合欢花食用宜忌 /47

十四、黄花菜 /48

(一) 萱草忘忧汤 /49

(二) 腰花熘炒黄花菜 /49

(三) 三丝黄花菜 /50

(四) 黄花木耳烧肉 /50

(五) 黄花菜炒鸡蛋 /51

☆黄花菜食用宜忌 /51

十五、佛手 /52

(一) 佛手保健粥 /53

(二) 佛手玫瑰花茶 /53

(三) 佛手猪肝汤 /53

(四) 发菜佛手蚌肉汤 /54

(五) 佛手露 /54

☆佛手食用宜忌 /54

十六、百合 /55

(一) 百合花煎鸡蛋 /55

(二) 百合粥 /56

(三) 百合炒猪肉 /56

(四) 百合花洋参茶 /56

(五) 百合花金菊茶 /57

(六) 百合煎 /57

☆百合花食用宜忌 /57

十七、铁皮石斛 /58

(一) 石斛粥 /59

(二) 铁皮石斛花茶 /59

(三) 石斛玄参汤 /60

(四) 石斛炖泥鳅 /60

(五) 人参石斛鸽子煲 /60

(六) 石斛花洋参饮 /61

☆铁皮石斛花食用宜忌 /61

十八、槐花 /62

(一) 槐花清蒸鱼 /63

(二) 蒜泥拌槐花 /63

(三) 槐花饺子 /63

(四) 大黄槐花蜜饮 /64

(五) 马齿苋槐花粥 /64

(六) 地榆槐花蜜饮 /64

☆槐花食用宜忌 /65

十九、鸡冠花 /65

(一) 鸡冠花肉片 /66

(二) 鸡冠花炖猪肺 /66

(三) 鸡冠花黄颡鱼汤 /66

(四) 鸡冠花蚌肉汤 /67

(五) 鸡冠花蛋汤 /67

☆鸡冠花食用宜忌 /67

二十、牡丹花 /68

(一) 牡丹银耳汤 /69

(二) 香炸牡丹花瓣 /69

(三) 牡丹鸡片 /70

(四) 牡丹熘鱼片 /70

(五) 花香鸡蛋羹 /71

(六) 牡丹花里脊丝 /71

(七) 洛阳燕菜 /71

☆牡丹花食用宜忌 /72

二十一、桃花 /72

(一) 桃花猪蹄粥 /73

(二) 桃花羊肉 /73

(三) 菠萝桃花虾 /74

(四) 桃花熘火腿 /74

(五) 桃花白芷酒 /74

(六) 桃花鳊鱼蛋羹 /75

☆桃花食用宜忌 /76

二十二、月季花 /76

(一) 酥炸月季花 /77

(二) 月季花烧鱼肚 /77

(三) 月季花炒土豆 /77

(四) 月季椿芽炒里脊 /78

(五) 月季花鲫鱼汤 /78

(六) 月季平菇凤翅汤 /79

(七) 月季花冰糖饮 /79

☆月季花食用宜忌 /80

二十三、杜鹃花 /80

(一) 杜鹃猪肝汤 /81

(二) 杜鹃三七汤 /81

(三) 杜鹃花煲猪肉 /81

(四) 杜鹃花烧羊脑花 /82

☆杜鹃花食用宜忌 /82

二十四、红花 /83

(一) 红花炖牛肉 /83

(二) 红花炖乌鸡 /84

(三) 红花桑菊饮 /84

(四) 淡菜红花汤 /84

(五) 红花山楂酒 /85

(六) 红花酒 /85

☆红花食用宜忌 /85

二十五、蕨菜 /86

- (一) 凉拌蕨菜 /87
- (二) 腌酸蕨菜 /87
- (三) 蕨菜炒肉丝 /87
- (四) 三鲜炒蕨菜 /88
- (五) 香菇炒蕨菜 /88

☆蕨菜食用宜忌 /89

☆蕨菜的营养成分 /89

二十六、玉兰花 /90

- (一) 玉兰花鲫鱼汤 /91
- (二) 玉兰花熘鸡片 /91
- (三) 玉兰花炖猪脑 /92
- (四) 玉兰花烧肉 /92
- (五) 玉兰花丸子 /93

☆玉兰花食用宜忌 /93

二十七、木槿花 /94

- (一) 酥炸木槿花 /95
- (二) 凉拌麻辣木槿花 /95
- (三) 木槿花炖甲鱼 /95
- (四) 木槿花炒肉片 /96
- (五) 木槿砂仁豆腐汤 /96

☆木槿花食用宜忌 /97

二十八、梅花 /97

(一) 梅花炖小肚 /98

(二) 梅花烩牛肉条 /98

(三) 梅花蛋 /98

(四) 梅花鸡块汤 /99

(五) 梅花鲫鱼火锅 /99

(六) 梅花豆腐汤 /100

(七) 梅花粥 /100

☆梅花食用宜忌 /100

二十九、栀子花 /101

(一) 凉拌栀子花 /101

(二) 栀子蛋花 /102

(三) 栀子花烩豌豆 /102

(四) 栀子花蒸童子鸡 /102

(五) 栀子花炒竹笋 /103

(六) 栀子花鲜汤 /103

☆栀子花食用宜忌 /103

三十、仙人掌 /104

(一) 仙人掌南瓜保健汤 /105

(二) 仙人掌炖泥鳅 /106

(三) 仙人掌紫菜萝卜汤 /106

(四) 仙人掌蒸鲫鱼 /106

(五) 仙人掌炒青红椒 /107

(六) 仙人掌香菇黑米饭 /107

☆仙人掌食用宜忌 /107

三十一、鱼腥草 /108

- (一) 鱼腥草拌莴笋 /109
- (二) 猪肉片炒鱼腥草 /109
- (三) 鱼腥草炖猪肚 /110
- (四) 鱼腥草猪肺汤 /110
- (五) 鱼腥草炖雪梨 /111
- (六) 鱼腥草苏叶绿豆粥 /111

☆鱼腥草食用宜忌 /111

三十二、薰衣草 /112

- (一) 薰衣草炖乌鸡 /113
- (二) 薰衣草香煎鸡腿 /113
- (三) 薰衣草玫瑰花茶 /113
- (四) 薰衣草黑米粥 /114
- (五) 薰衣草乳酪蛋糕 /114

☆薰衣草食用宜忌 /114

☆薰衣草花精 /114

三十三、月见草 /115

- (一) 月见草菊花茶 /116
- (二) 月见草炒茭白 /116
- (三) 月见草黑鱼煲 /117
- (四) 月见草杞菊饮 /117

☆月见草食用宜忌 /118

三十四、车前草 /118

- (一) 蒜泥车前草 /119

(二) 车前草炒肉丝 /119

(三) 车前草山药煲猪肚 /120

(四) 车前草大枣汤 /120

(五) 车前草粥 /120

☆车前草食用宜忌 /121

三十五、紫花地丁 /121

(一) 姜丝炒地丁 /122

(二) 地丁败酱茶 /122

(三) 蜂房地丁汤 /123

(四) 地丁瘦肉汤 /123

(五) 紫花地丁炒田螺 /123

☆紫花地丁食用宜忌 /124

☆紫花地丁的花语是诚实 /124

三十六、灵芝 /125

(一) 灵芝百合瘦肉汤 /126

(二) 灵芝莲子煲鸡汤 /126

(三) 灵芝银耳羹 /126

(四) 灵芝田七瘦肉汤 /127

(五) 灵芝人参酒 /127

☆灵芝食用宜忌 /128

一、蒲公英

在卫生部公布的药食两用的品种目录中，蒲公英（图 1-1，图 1-2）名列其中。



图1-1 蒲公英（开花）



图1-2 蒲公英

蒲公英味甘甜中稍带苦，古代医家早就发现了它的食用价值，说：“断之有白汁，嫩苗可食。”如今，人们将它用作菜肴的原料，生吃、炒食、做汤、炆拌，变着花样烹饪佐餐。在日本，还将蒲公英制成酱汤、花酒等系列保健食品，用作功能性饮料的原料。

生吃的方法：将蒲公英鲜嫩茎叶洗净、沥干蘸酱，虽略有苦味，但味鲜美清香。

凉拌的方法：将洗净的蒲公英放沸水中焯1分钟，沥出，用冷水冲一下，佐以蒜泥、辣椒油、味精、

食盐、香油、醋等，也可根据自己口味拌成风味各异的小菜。

研究发现，蒲公英含有蒲公英醇、蒲公英素，以及胆碱、有机酸、菊糖、葡萄糖、维生素、胡萝卜素等多种健康营养的活性成分，同时含有丰富的微量元素，其钙的含量为番石榴的 2.2 倍，刺梨的 3.2 倍，铁的含量为刺梨的 4 倍，它还富含有增强生理活性的硒元素。

蒲公英药性平和，常被用来清热解毒，消肿散结，催乳。特别是用于治疗乳腺炎，加水煎汁口服，配合鲜草捣烂外敷，有很好疗效。

（一）海蜇拌公英

【用料】蒲公英 150 克，海蜇 100 克，生姜、醋、食盐、白糖、香油各适量。

【做法】海蜇浸泡，洗净，切成丝，放沸水锅中焯一下，再放凉水中浸泡，至无咸味捞出，控净水。蒲公英洗净，放沸水中烫一下，再放清水中漂洗过，切成小段。生姜切成细丝。白糖、醋、食盐、香油同放锅中，搅拌均匀制成糖醋汁。将糖醋汁倒在蒲公英上，放生姜丝，拌匀后盛盘中。海蜇丝用糖醋汁拌一下，放在蒲公英上面即成。

【说明】蒲公英营养丰富，又有药用价值，鲜嫩的蒲公英用沸水焯过后，已无苦涩味，与海蜇拌和，成为佐餐佳蔬。配用生姜丝，既能制约蒲公英、海蜇之寒性，又能增添鲜味。

（二）蒜泥蒲公英

【用料】蒲公英 250 克，蒜泥、食盐、味精、醋、香油各适量（图 1-3）。



图1-3 蒜泥蒲公英

【做法】将蒲公英洗净，放沸水中焯1分钟，放清水中漂洗过后切成小段。将蒜泥、食盐、味精、醋、香油放盛器内，搅拌均匀，与蒲公英拌匀，佐餐食用。

【说明】蒲公英为菊科多年生草本植物，生于山坡、田边、路旁、河滩及旷野中。每当初春来临，蒲公英会抽出花茎，在碧绿丛中绽开朵朵黄色的小花。要选择略带香气的新鲜蒲公英叶片，如能摘取嫩苗则尤佳。焯水时，嫩苗放沸水中烫一下即可。

(三) 公英蛋花羹

【用料】蒲公英100克，鸡蛋1个，火腿肠半根，食盐、味精、鸡精、黄酒、鲜汤、香油、淀粉各适量。

【做法】蒲公英洗净，切细；火腿肠切成细丝；鸡蛋打散。净锅内倒入鲜汤，放食盐、味精、鸡精、黄酒，煮沸后，勾流水芡，再次沸腾后，下火腿肠丝。继续煮至火腿肠丝浮起，下蒲公英煮沸，淋上鸡蛋液，再次煮沸后盛在汤碗中，淋上香油即成。

【说明】蒲公英切细，下沸水中煮至水再次沸起离火。经过烫煮的蒲公英已无生草味，以食盐、味精、鸡精、鲜汤等调和，配合火腿肠、鸡蛋，味道会是不错的。

(四) 公英苦瓜茶

【用料】蒲公英15克，薄荷6克，苦瓜10克，鲜柠檬3片，蜂蜜适量。

【做法】将蒲公英、薄荷、苦瓜放锅中，加水煮10分钟，倒出药汁，再煎1次。将两次药汁混合，分两份，早晚各取1份，放鲜柠檬、蜂蜜，搅和后喝下。

【说明】蒲公英、薄荷、苦瓜均用干品，前两药可上药店购买，干苦瓜多取鲜品切碎后晒干用。蒲公英含有丰富的维生素A和维生素C及矿物质，对消化不良有改善作用，配合薄荷、苦瓜、柠檬，有很好的清郁热、开胃进食作用。胃中饱胀，口苦口臭者，可连用7天。

(五) 蒲公英瘦身粥

【用料】鲜蒲公英100克，粳米100克，猪瘦肉末50克，食盐、味精各适量。

【做法】蒲公英洗净，切细，用食盐、味精拌一下，腌渍10分钟。粳米洗净，放锅中，加水煮

至粥将成前 10 分钟，放入肉末煮 5 分钟，再下蒲公英煮 5 分钟，即可食用。

【说明】本膳用粳米、猪瘦肉，有了基本营养保障，加用有药用价值的蒲公英，助消化，并能利尿，帮助减肥。

○………… 蒲公英食用宜忌 ………○

蒲公英性平和，是药食两用的花草，蒲公英菜肴一般人群都宜食用。

它清热解毒药效显著，对急慢性咽炎、急性扁桃体炎、流行性腮腺炎、急性支气管炎、眼结膜炎、痢疾、肝炎、胆囊炎、急性阑尾炎、泌尿系感染、盆腔炎等，有辅助治疗效果。

它有消肿散结功用，适宜淋巴结炎、急性乳腺炎、痈疖疮毒者食用。

它有催乳作用，产妇乳汁少者可食用。

脾胃虚弱，平时多呕恶、进食不当即腹泻者，属寒性病证，慎食。



二、金银花

金银花是忍冬科植物忍冬藤的花蕾(图2-1)。花开季节，黄白两种颜色的花同时缀满枝头，所以取名“金银”。



图2-1 金银花

金银花味甘甜，性偏寒，是清热、解毒、祛暑的良好药物。现代研究发现，金银花有抗菌及增强免疫功能的作用，对伤寒杆菌、副伤寒杆菌、大肠埃希菌、变形杆菌、铜绿假单胞菌、百日咳杆菌、霍乱弧菌、葡萄球菌、链球菌、肺炎双球菌、脑膜炎球菌等均有抑制作用。它还能抗病毒，对上呼吸道感染有关的不同病毒株有抑制或延缓细胞病变作用，并能抑制溃疡。金银花提取液对消化性溃疡有轻度的预防效果。

金银花常用来治疗感冒发热、咽喉肿痛、疮疡肿毒、痱子等。宋代张邦基的《墨庄漫录》中记载着金银花解毒的故事：崇宁年间，平江府天平山白云寺的僧人从山上采回一篮野蕈煮食。不料野蕈有

毒，僧人们饱餐之后便出现了上吐下泻。其中3位僧人由于及时服用鲜品金银花，结果平安无事，而另外几位没有及时服用金银花的僧人全都中毒身亡。

金银花常被用作清凉饮品的原料，冲泡着喝；它还被当做菜肴原料使用。做菜肴时，加用生姜、陈皮等，有制约金银花的寒味和矫正苦味的作用。

（一）银花枸杞茶

【用料】金银花 15 克，枸杞子 20 克，冰糖或蜂蜜适量。

【做法】枸杞子冲洗干净，金银花用水冲一下。把枸杞子和金银花同放汤锅中，煮沸后改用文火煮 5 分钟。倒出药汁，放冰糖或蜂蜜，搅和后饮用。也可保留枸杞子、金银花作茶料，不时添加开水饮用。

【说明】甘甜的枸杞子，补气强精，滋补肝肾，有提高机体免疫力的功效，搭配具有清热解毒的金银花，放点冰糖或蜂蜜，味道不错，坚持服用有美白肌肤、明目保健的效果。

(二) 银花仙人掌饮

【用料】金银花 15 克,仙人掌 100 克,陈皮 2 克,冰糖适量。

【做法】仙人掌去皮,洗净,用榨汁机榨取汁。冰糖加足量水,煮化后加入仙人掌汁中,煮 2 分钟,用热水瓶盛贮,以此水冲泡金银花、陈皮饮用。

【说明】本茶饮对于防治慢性咽炎、感冒咽喉肿痛等有效。由于金银花的清热解毒作用显著,本茶饮还可在治疗热毒疮疡、呼吸道感染、急性菌痢、乙脑、流脑时配合服用。以上为一天量,如有恶心,可加用陈皮 3 克。

(三) 银花陈皮饮

【用料】金银花 15 克,陈皮 2 克,蜂蜜 1 匙。

【做法】将金银花、陈皮放保温瓶中,冲入沸水,加盖闷 10 分钟。弃金银花、陈皮,加入蜂蜜饮服。也可保留金银花、陈皮作茶料,不时添加开水饮用(图 2-2)。

【说明】金银花是清热、解毒、祛暑的良好药

物,蜂蜜有缓急解毒的作用,在银花煎汁中配合使用,能使金银花的解毒作用得到加强,又能使味道变得可口,让人易于接受。炎夏季节人们清暑祛热,喜欢喝凉茶,本茶饮宜于采用。



图2-2 银花陈皮饮

(四) 银花绿豆汤

【用料】金银花 15 克,绿豆 100 克。

【做法】将绿豆洗干净,放入保温瓶中,倒入开水盖好,2~3 个小时后将绿豆及水倒锅中,加金银花,用旺火煮沸后煮 5 分钟,吃豆喝汤,金银花一并吃下。

【说明】绿豆水煮,有良好的利尿、祛热毒功效,