



食用花卉

栽培及妙用



邬志星 蔡育发 韩彦敏 编著

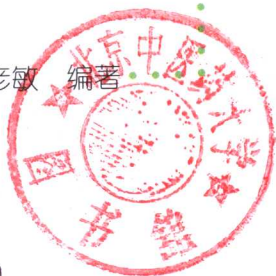


中国农业出版社

食用花卉

栽培及妙用

邬志星 蔡育发 韩彦敏 编著



0197978

中国农业出版社

RAA91/09

图书在版编目 (CIP) 数据

食用花卉栽培及妙用 / 邬志星, 蔡育发, 韩彦敏编著. — 北京: 中国农业出版社, 2003.10

ISBN 7-109-08453-1

I. 食 ... II. ①邬 ... ②蔡 ... ③韩 ... III. 花卉—
观赏园艺 IV. S68

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 061370 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人: 傅玉祥

责任编辑 黄 宇

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月北京第 1 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 5.125 插页: 4

字数: 129 千字 印数: 1~6 000 册

定价: 13.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

木槿花肉片汤

主料：木槿花、肉片

特点：汤鲜肉嫩，花
香郁浓



菊香满园

主料：栀子花、菊花

特点：栀子花沁人心脾，
菊花芳香四溢



菊花鸡丝

主料：菊花、鸡丝

特点：鸡丝鲜嫩，菊
花素雅



蜀葵花蒸蛋

主料：蜀葵花、鸡蛋

特点：鲜嫩清口



玫瑰百合

主料：玫瑰花、百合花

特点：色彩鲜艳，清香欲滴



晚香玉烩虾仁

主料：晚香玉花瓣、虾仁

特点：虾鲜花香，咸香味美



凉拌百合

主料：百合、莴笋
等花瓣

特点：清口健身

三色游鱼块

主料：胡萝卜、青菜
丝、黑木耳、
月季花花瓣

特点：色佳味美，别
具风韵



花香鱿鱼丝

主料：月季花瓣、鱿
鱼、芹菜等

特点：鲜嫩爽口

月香鱼块

主料：晚香玉花瓣、
鱼块

特点：浓香可口



青丝白玉

主料：芹菜丝、
玉兰花

特点：清脆可口

花丁爆虾

主料：玫瑰花、晚香玉
花丁、鲜虾

特点：色泽嫩黄，香味
郁馥，一虾多味





彩色虾仁

主料：玉米粒、萱草花瓣、虾仁

特点：色泽清淡，成品美观，鲜嫩双佳



冬瓜虾仁水晶卷

主料：冬瓜、萱草花瓣、虾仁

特点：清香可口，造型美观



红枣芙蓉鸡汤

主料：红枣、芙蓉花、鸡

特点：味鲜软嫩，汤浓形美，益气补虚

五彩缤纷

主料：月季花、洋
兰、番茄等

特点：色佳可口，
健脾养胃



花爆春卷

主料：葱、兰花花瓣

特点：鲜香诱人，色
泽雪白

金鱼戏鸡

主料：月季花、番茄、
黄瓜片、洋兰

特点：红白相映，鸡肥
肉酥，补虚美容





秀色可餐

主料：菊花、月季花、
牡丹花拼盘
特点：色美味佳

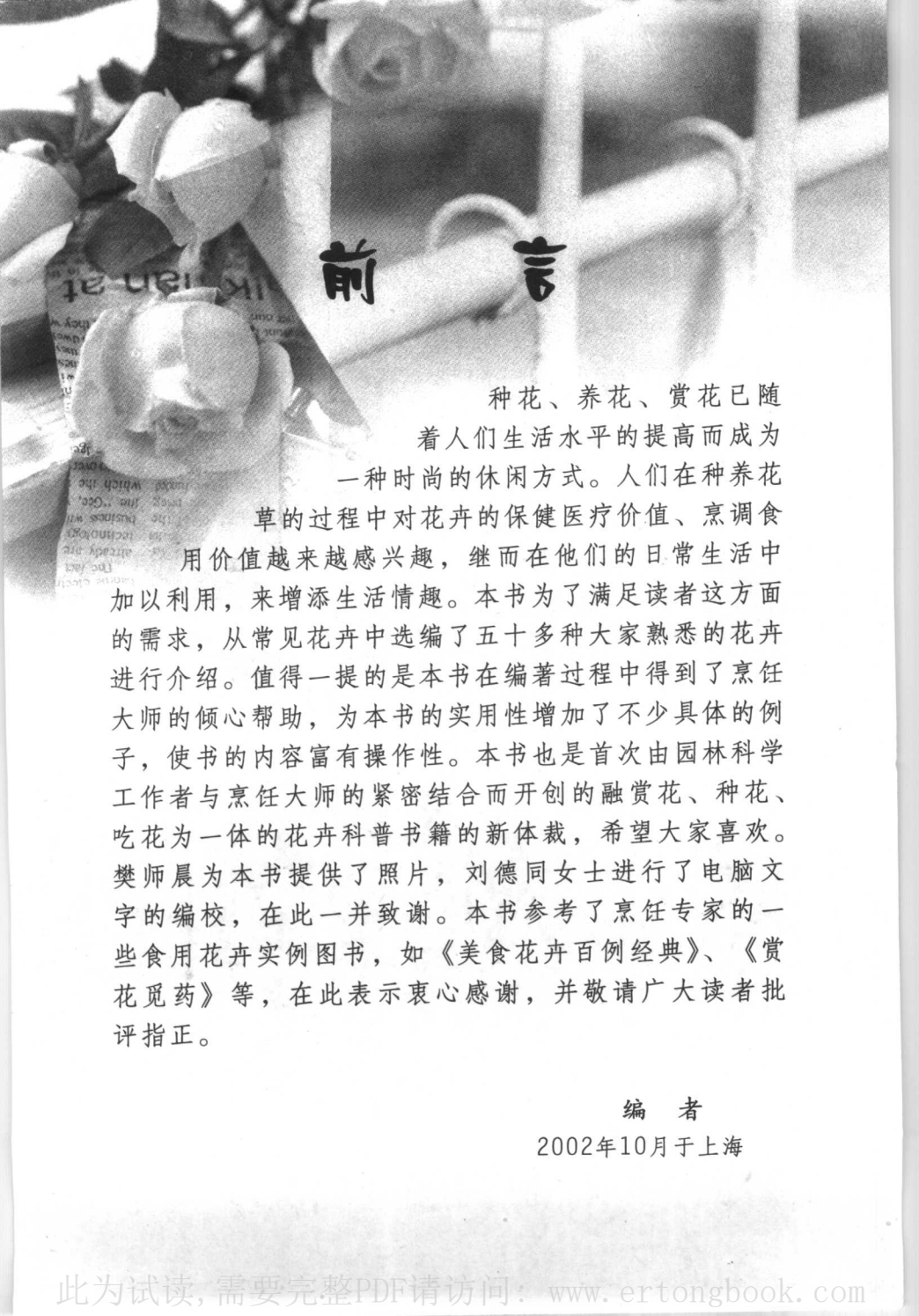
洋兰鳕鱼片

主料：洋兰、鳕鱼片
特点：清鲜淡雅，味
美可口



花肉酥块

主料：花瓣、肉糜
特点：形态美观，
香酥肉嫩



前言

种花、养花、赏花已随着人们生活水平的提高而成为一种时尚的休闲方式。人们在种养花草的过程中对花卉的保健医疗价值、烹调食用价值越来越感兴趣，继而在他们的日常生活中加以利用，来增添生活情趣。本书为了满足读者这方面的需求，从常见花卉中选编了五十多种大家熟悉的花卉进行介绍。值得一提的是本书在编著过程中得到了烹饪大师的倾心帮助，为本书的实用性增加了不少具体的例子，使书的内容富有操作性。本书也是首次由园林科学工作者与烹饪大师的紧密结合而开创的融赏花、种花、吃花为一体的花卉科普书籍的新体裁，希望大家喜欢。樊师晨为本书提供了照片，刘德同女士进行了电脑文字的编校，在此一并致谢。本书参考了烹饪专家的一些食用花卉实例图书，如《美食花卉百例经典》、《赏花觅药》等，在此表示衷心感谢，并敬请广大读者批评指正。

编者

2002年10月于上海

目 录

前 言

- | | | | |
|---------------|----|---------------|----|
| 1. 蜀葵 | 1 | 19. 凤仙花 | 47 |
| 2. 丝瓜 | 3 | 20. 合欢 | 49 |
| 3. 素馨 | 7 | 21. 金莲花 | 51 |
| 4. 昙花 | 10 | 22. 金雀花 | 54 |
| 5. 桃花 | 12 | 23. 金银花 | 56 |
| 6. 仙人掌 | 15 | 24. 梨花 | 59 |
| 7. 向日葵 | 19 | 25. 兰花 | 62 |
| 8. 雁来红 | 22 | 26. 山茶花 | 65 |
| 9. 玉簪 | 24 | 27. 芍药 | 67 |
| 10. 月季 | 27 | 28. 石榴花 | 70 |
| 11. 佛手 | 30 | 29. 蒲公英 | 73 |
| 12. 芭蕉 | 32 | 30. 枇杷 | 77 |
| 13. 美人蕉 | 34 | 31. 木芙蓉 | 79 |
| 14. 晚香玉 | 36 | 32. 木槿 | 82 |
| 15. 金樱子 | 39 | 33. 千日红 | 85 |
| 16. 榆树 | 41 | 34. 秋海棠 | 87 |
| 17. 无花果 | 44 | 35. 白玉兰 | 90 |
| 18. 樱桃 | 45 | 36. 豆蔻 | 93 |
| | | 37. 杜鹃花 | 97 |

目 录

38. 萱草	99	48. 百合	131
39. 珠兰	102	49. 桂花	134
40. 紫藤	105	50. 芦荟	137
41. 荷花	108	51. 牡丹	141
42. 枸杞	112	52. 扁豆	144
43. 鸡冠花	115	53. 槐树	145
44. 梅花	118	54. 梔子	148
45. 茉莉花	121	55. 杏花	151
46. 菊花	125	56. 荔枝	154
47. 腊梅	128	57. 丁香	157

1. 蜀葵

蜀葵，端午节前后，在江南村镇的房前屋后或溪边、菜园旁都可看到它的踪迹。

多年生草本植物，常作二年生栽培，它又名龙船花，更因开花在端午节前后所以又叫“端午花”。茎直立，很少有分枝，高可达2~3米。叶互生，粗糙多皱，近圆心形，呈5~7浅裂或有波状角裂，边缘具齿。花6月开放，花呈总状花序顶生，单瓣或重瓣，有紫、粉、红、白等色。花期6~8月。蒴果，种子扁圆、肾脏形。原产中国，在中国分布很广，华东、华中、华北均有。耐寒，喜阳，耐半阴，忌涝。

通常用播种法繁殖，也可分株和扦插繁殖。8~9月种子成熟，采收后即可播种，翌年开花；春播当年不易开花，7天后出苗。幼苗长出2~3片真叶时，应移植1次，加大株行距。入冬稍加覆盖（稻草或树叶）防寒，翌春出芽时即可定植。小面积种植蜀葵，可直接点播，幼苗出土后，适当拔除弱苗。分株繁殖在春季进行。蜀葵栽植后适时浇水，开花前，结合中耕除草施追肥1~2次。早春老根发芽时，应浇适水，一般4年更新1次。蜀葵易受卷叶虫、蚜虫、红蜘蛛危害，老株及干旱天气易生锈病，应及时防治。

蜀葵以叶大花艳而著名，可种在墙下、篱边。蜀葵还可做花坛、花境的材料，它在秋天繁花似锦，做排植，煞是迷人。蜀葵对环境污染起净化作用。蜀葵特别对硫化氢、二氧化硫、氟化氢有较好的净化作用，因此，无论盆栽、地栽都可起到净化环境的



作用。在古代，蜀葵常作蔬菜食用。宋代的本草医学将其记入菜部，明代李时珍在《本草纲目》中才移入草部，并注明“嫩时亦可茹食”。



〔凉拌蜀葵〕

原料：鲜嫩蜀葵叶适量，葱、姜、蒜、精盐、花椒油、味精各少许。

制法：蜀葵叶洗净，开水焯一下，捞出控干，切丝或切片。用盐拌一下，稍后控出水。葱、姜、蒜洗净切末，连同花椒油、味精放盘内共拌均匀即可。

特点：鲜嫩美观，别具风味。

〔蜀葵花酒〕

取桃红、朱红等色蜀葵花，浸白酒中，一日后将花取出，酒色艳丽，略带清香黏稠。待日后随量饮。

〔药用〕

- (1) 解河豚毒。蜀葵花 3~6 克（鲜品 10~30 克），水煎服。
- (2) 治痈肿疮疡，蜂蝎蜇伤。蜀葵花或籽适量，捣烂敷或煎水洗患处。
- (3) 治梅核气。蜀葵花开水冲泡代茶饮。
- (4) 治肠炎、痢疾、尿路感染、小便赤痛。蜀葵根 9~18 克，煎水服。
- (5) 治大小便不利。蜀葵嫩叶当蔬菜吃。
- (6) 治蝎蜇。蜀葵花、石榴花、艾叶研末敷。
- (7) 治烫伤。蜀葵花用麻油浸泡，搽患处，每日数次。

2. 丝 瓜

“寂寥篱户入泉声，不见山容亦自清，数日雨晴秋草长，丝瓜沿上瓦墙生”。旧时夏秋，在我国不少寺院旁落之地，常可见到僧人们所搭的棚架上丝瓜纵横掉阖。丝瓜乃佛门自种自吃的夏令蔬食之一。丝瓜性凉，具有清热化痰、凉血解毒功用。李时珍在《本草纲目》中称丝瓜有清热利肠及消暑之妙。然而，佛门很早将丝瓜当做药用却鲜为人知。

在古代印度，佛祖释迦牟尼就把丝瓜水作为药物，治疗头痛、腹痛、神经痛、咳嗽以及呕吐等症，并将丝瓜水作为营养剂，供众病僧祛病强身之用。一次，释迦牟尼的新弟子中有位出身王族的年轻僧人，由于初入佛门，不习惯修行生活，患上神经痛，非常痛苦。于是，僧医用丝瓜水为他进行治疗，不久该病僧的神经痛就痊愈了，此后病症从未再犯，身体非常强健，佛道修行亦日见精进。佛门用丝瓜水治疗神经痛之法乃内服外用并进，取纯净的丝瓜水温热以后内服，每日 90 毫升左右；兼用丝瓜水擦患部。

丝瓜水，又称“天罗水”，乃丝瓜藤中所含的液体。获取办法：在霜降后，选择粗大的丝瓜藤，在近根处剪断，插入瓶中，即不断沥出水液。每株约可得 400 毫升左右，清澈且稠，有点青香滋味。据《救生苦海》中说，如果将瓶装丝瓜水“封固，埋入土中，年久愈佳”。《本草纲目拾遗》中更讲了有关丝瓜水疗疾的故事：浙江萧山一位老嫗卖“肺病（即现代医学的肺脓疡）水”，“三服立愈，门如市，已数世。王圣俞曾得其方述之，即此水



(即丝瓜水)也。于立秋取存瓮用,愈陈愈佳”。《中国药用植物图鉴》还介绍用此水加白糖沸煮内服,确可镇咳,还可治疗头痛、腹痛、神经痛、感冒、脚气、水肿、酒中毒等。

一年生攀缘草本,枝具棱。单叶互生,有长柄,叶片掌状心形。夏季叶腋开单性花,雌雄同株,雄花为总状花序,先开放;雌花单生,具长柄,花冠浅黄色,花瓣5片。种子扁矩卵形,黑色。

果实为常见蔬菜,南北各地均喜食。其子、叶、皮、花、络、根、蒂、藤、藤汁均可入药。秋季取成熟果实,搓去外皮及果肉,剪去两端,去掉种子,分别洗净晒干,即得络与种子。根夏秋挖,洗净,鲜用或晒干备用。花、藤、蒂多鲜时采用。将丝瓜藤离根1米处剪断,近根的下端插入瓶中,即可得新鲜丝瓜藤汁。丝瓜含脂肪、蛋白质、糖类、钙、磷及维生素B、C和氨基酸等。丝瓜甘、平,止咳平喘,清热解毒,凉血止血。丝瓜叶、花苦、酸、微寒,功效与丝瓜略同。丝瓜络有通经活络、清热化痰之功效。



〔竹荪烧丝瓜〕

原料:竹荪50克,丝瓜1000克;精盐、味精、绍酒、胡椒粉、鸡油、奶汤、淀粉、生菜油。

制法:

- (1) 竹荪用清水浸泡1小时后,捞出用水洗净,斜刀切成小块,用淀粉拌匀;两小时后,再用水洗净,然后沥去水分。
- (2) 丝瓜洗净后,刮去外皮,切成4.5厘米长条。
- (3) 炒锅置火上,下生菜油,温热后,将丝瓜入锅滑热,捞出沥油。
- (4) 锅内放适量奶汤,放精盐、绍酒、味精、胡椒粉调好,再下丝瓜条,略烧片刻,捞入盘中;再把竹荪块下入奶汤中,加