

植物达人木麻黄，  
拾花入馔，秀色可餐

41种时令花卉料理、  
享用大自然最美的恩赐，  
品味餐桌上流转的四季

# 花



木麻黄 著

# 花菜

南方日报出版社  
NANFANG DAILY PRESS



# 花花菜

木麻黄 著



南方日报出版社  
NANFANG DAILY PRESS  
中国·广州



图书在版编目 ( CIP ) 数据

花花菜 / 木麻黄著. — 广州 : 南方日报出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5491-1099-5

I. ①花… II. ①木… III. ①花卉—观赏园艺 ②花卉—菜谱 IV. ①S68 ②TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第132046号

© 2014 Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd. 广州公元传播有限公司

All rights reserved 所有权利保留

# 花花菜

HUA HUA CAI

作 者 : 木麻黄

责任编辑 : 阮清钰

特约编辑 : 蔡 静

装帧设计 : 唐 薇 张 隰

技术编辑 : 郑占晓

出版发行 : 南方日报出版社 (地址 : 广州市广州大道中289号)

经 销 : 全国新华书店

制 作 : ◆ 广州公元传播有限公司

印 刷 : 东莞市信誉印刷有限公司

规 格 : 889mm × 1194mm 1/24 9% 印张

版 次 : 2014年8月第1版第1次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5491-1099-5

定 价 : 38.00元

如发现印装质量问题, 请致电020-38865309联系调换。



## 前言 Preface

等待花开，是卑微而美好的。

人生一世，草木一秋。在花的世界里，人都学会了什么？我说，我学会了等待、敬畏、无惧、接受。等待草木发芽，等待花开，听花开的声音……在这些平凡安静的日子里，在晨昏日落、月光云影的瞬息间，珍惜花开的郑重其事。每一朵花的结构都那样复杂而精致，每一片花瓣都晶莹剔透。在花的生命字典里，没有“浮沉”“苦乐”“正邪”这样的词语，也没有对美与丑的区分、舍取、纳入。我学会了敬畏生命，敬畏一棵开花的植物。还学会了无惧和接受。花朵从不惧怕凋谢，它接受“凋萎”“腐败”和“崩解”……这一切都是合乎自然的，是宇宙间自然秩序的一部分。明了这些，就能不忧，亦不惧。让该来的来，该去的去。

人类食用鲜花的传统自古有之，例如中国北方的槐花饭，南方的夜香花点汤。不论在《诗经》还是《离骚》，





那些花儿都一样的芬芳烂漫着，直到今天。雪霞羹、暗香汤、莲花曲、广寒糕……古今花饌，集合了人类丰富的情感和想象力。

我有很长一段时间都生活在一座被誉为“花城”的城市里。花城人种花，赏花，食花。的确，在那里，花一年四季都在开放。街道两旁的绿化树都是花树。每逢春末，那傲然绽放的木棉仿若浮在树梢的一片红云；夏初，有花朵硕大的广玉兰，也有开在高树浓荫里、细小但芳香的白玉兰；秋天，轮到大叶紫薇了，花期从中秋直到初冬；而到冬天，一树一树的紫荆直开得筋疲力尽，才肯落去老叶，换上新叶。

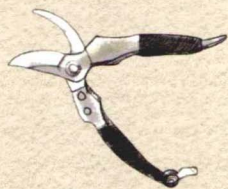
自然的神圣，在于对待一切生命都是公平的。我们从花儿身上，能深刻领悟到这点。



## 目录 Contents

### 前言 I

### Part 2 夏



### Part 1 春

|     |    |
|-----|----|
| 桃花  | 4  |
| 杏花  | 12 |
| 槐花  | 16 |
| 杜鹃花 | 22 |
| 李花  | 26 |
| 玫瑰  | 32 |
| 牡丹  | 38 |
| 木棉花 | 42 |
| 瑞香  | 46 |
| 金雀花 | 50 |

|      |     |
|------|-----|
| 荷花   | 56  |
| 栀子花  | 64  |
| 扁豆花  | 70  |
| 芭蕉花  | 74  |
| 鸡蛋花  | 78  |
| 金银花  | 82  |
| 木槿花  | 88  |
| 南瓜花  | 94  |
| 石榴花  | 100 |
| 益母草花 | 104 |
| 向日葵  | 108 |
| 茉莉花  | 114 |
|      | 120 |





## Part 3 秋

|     |     |
|-----|-----|
| 菊花  | 128 |
| 桂花  | 136 |
| 白兰花 | 142 |
| 百合花 | 146 |
| 藏红花 | 150 |
| 扶桑花 | 154 |
| 鸡冠花 | 158 |
| 韭菜花 | 164 |
| 青葙花 | 170 |
| 万寿菊 | 176 |
| 霸王花 | 180 |
| 木芙蓉 | 184 |
| 茶花  | 188 |

## Part 4 冬

|     |     |
|-----|-----|
| 蜡梅  | 194 |
| 月季  | 198 |
| 梅花  | 202 |
| 郁李花 | 208 |
| 玉兰  | 214 |



栽花为侣，满园欣喜；拾花入馔，其香四溢……







Part 1

---

春





「桃花」



*Amygdalus persica*



# 桃花

*Amygdalus persica*



“人面不知何处去，桃花依旧笑春风。”

桃花芳菲烂漫，常被用来形容青春姣好的女子的面容——“桃腮”“桃靥”……桃花，是最有女人缘的花卉。《诗经》中有这样流传千载的诗句：“桃之夭夭，灼灼其华。之子于归，宜其室家。”<sup>①</sup>

桃花原产地在中国，后来才传到日本和欧洲。其间，曾被误传原产于波斯，后来特·康德尔在《作物起源》中更正了这一谬误。从始于《桃花源记》的“世外桃源”，到唐朝诗人崔护的感叹：“去年今日此门中，人面桃花相映红。人面不知何处去，桃花依旧笑春风”。可见自古以来，桃花就寄托着中国人的别样情感。

桃花不仅仅是吟咏的对象，更是入馔的题材。桃花味苦，性平，无毒，具有利尿、通便、活血、消积、镇咳等功效。我们的老祖宗在很早以前就认识到桃花的美容保健价值，《本草纲目》记载：“桃花能悦泽人面，令人好颜色……”现代研究发现，桃花含山柰酚、香豆精，花蕾中含有柚皮素，这些成分都具有美容作用。所以自古以来，国人就有服食桃花的习惯。《金门岁节录》记载：

① 诗句大意为：桃树长得多么壮盛，桃花朵朵娇艳鲜美，姑娘出嫁后，定能使家庭和顺美满。



“洛阳人家，寒食食桃花粥。”取糯米浸泡洗净，待糯米烂熟时，将桃花、蜂蜜、柿霜饼一同加入搅匀食用。糯米有健脾和胃作用，与蜂蜜相配，以柿霜饼为佐使，更起到健脾补虚、润燥通便及美容之功效。桃花酒也深受人们喜爱，《太清方》记载：“三月三日采桃花，酒浸服之，除百病，好颜色。”又云：“桃李花服之可却老。”桃花还可以用作美容外方，《家塾事亲》载曰：“三月三日取桃花阴干为末，收至七月七日，取乌鸡血和涂面，光白润色如玉。”

宫廷名肴“桃花冬瓜盅”，将鸡丁、肉丁、火腿丁、冬笋丁、虾干、香菇、蘑菇、桃花瓣等放入冬瓜中；加入鸡汤，盖上冬瓜盖，文火蒸4小时。香菇和蘑菇的多糖有增强机体免疫力的作用，冬笋能消滞去积，冬瓜利水消暑，与桃花相配更加强其减肥降脂和护肤美容的功效。

现代人则更偏爱饮用桃花茶，最好是采于每年农历三月初三的桃花。晒干，保存。每天取桃花干品与冬瓜仁、白杨树皮置杯中，沸水冲泡加盖，10分钟后就出味儿了。每日一杯，能缓解面部黑斑、妊娠色素斑、老年斑。《神农本草经》曰：“服桃花三树尽，则面如桃花。”

一个初春微凉的午后，我去旧院子里摘桃花，一群小鸡跟着我，咯咯地叫得欢。低头一看，它们正啄食飘落的桃花呢，原来不仅人类才知道桃花的香美。



## 植物 小名片

- |     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| 别 名 | 玄都花                             |
| 分 类 | 蔷薇科李属落叶小乔木                      |
| 花 色 | 深红、红、粉红、白                       |
| 花 期 | 3—4月                            |
| 花 语 | 爱情的俘虏                           |
| 用 途 | 桃花味苦，性平，无毒。具有利尿、通便、活血、消积、镇咳等功效。 |



## 桃花酒酿

### 材料

客家酒酿200克，新鲜桃花数十朵，鸡蛋2只。

### 做法

- 1 将新鲜桃花择洗干净，取花瓣放淡盐水中浸泡。
- 2 煮开客家酒酿，放入适量白糖，调味后打入鸡蛋，煮熟。
- 3 撒入桃花瓣，焖出桃花味即可食用。







## 桃花猪蹄美颜粥

### 材料

粳米100克，桃花(干品)2克，猪蹄1只，葱花、生姜末、新鲜桃花瓣各适量，细盐、味精、香油各适量。

### 做法

- 1 将桃花焙干，研细末备用。
- 2 把猪蹄皮肉与骨头分开，置铁锅中加水，旺火煮沸。改文火炖至猪蹄烂熟时将骨头取出，加入粳米及桃花末，继续用文火煨粥。
- 3 粥成时加入适量细盐、味精、香油、葱花、生姜末、新鲜桃花瓣，拌匀即可。



## 桃花炖白鸽

### 材料

桃花(干品)10克, 鸽子1只, 蜜枣适量, 姜、黄酒、胡椒粉、盐各适量。

### 做法

- 1 鸽子切块洗净, 以黄酒腌制10分钟。
- 2 将鸽子肉与桃花、蜜枣等一起炖熟。
- 3 下姜丝、胡椒粉、盐调味即可。





