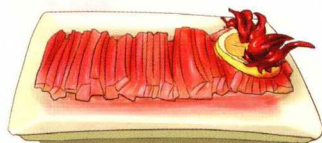


幸福绘馆
第2季

吃喝玩乐
的幸福

舌尖上的花朵

春、夏、秋、冬之“花”样吃法浪漫启程……



良卷文化 编著



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

幸福绘馆
第2季

舌尖上的花朵

春、夏、秋、冬之“花”样吃法浪漫启程……

良卷文化 编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

舌尖上的花朵 / 良卷文化编著. —北京：电子工业出版社，2013.6
（幸福绘馆）

ISBN 978-7-121-19880-9

I. ①舌… II. ①良… III. ①花卉—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第054475号

责任编辑：于 兰

特约编辑：郝建彤

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：6

字数：192千字

印 次：2013年6月第1次印刷

定 价：35.00元

凡购买电子工业出版社图书有缺陷问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

幸福绘馆
第2季

舌尖上的花朵

春、夏、秋、冬之“花”样吃法浪漫启程……

良卷文化 编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

舌尖上的花朵 / 良卷文化编著. —北京：电子工业出版社, 2013.6
(幸福绘馆)

ISBN 978-7-121-19880-9

I. ①舌… II. ①良… III. ①花卉—食物疗法 IV. ①R247.1
中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第054475号

责任编辑：于 兰

特约编辑：郝建彤

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：6

字数：192千字

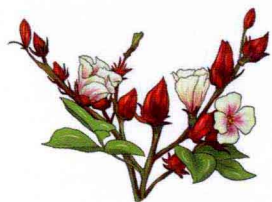
印 次：2013年6月第1次印刷

定 价：35.00元

凡购买电子工业出版社图书有缺陷问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



那些美丽的花儿

“甜蜜蜜，你笑得甜蜜蜜，好像花儿开在春风里，开在春风里。在哪里，在哪里见过你，你的笑容这样熟悉……”

这样柔媚而带点震颤感的唱词，似乎让空气也缠绵起来。甜蜜的爱情与美丽的花儿，大概是这个世界上最令人感到幸福的吧！

然而在这个世界上，爱情似乎越来越变得不可琢磨。好在我们还可以拥有一朵花儿，可以从花儿的芬芳里得到安慰。至少，相对于爱情的随时可能失去，我们还有一种终极方式来拥有一朵花儿：吃掉它！

《舌尖上的花朵》，就是这样一本讲述食花的精致书籍。当我们作出吃掉一朵花儿的决定时，厨房立即就变得缤纷起来：可以煲成娇艳欲滴的汤汁，可以蒸成楚楚动人的糕点，可以炒成摄人心魄的菜肴，还可以酿成或明媚或沧桑的酒——即使不喝，也可以像张爱玲说的那样，像一段关于爱情的回忆，装在水晶瓶中留给自己慢慢地看着……

本书以春、夏、秋、冬四季为序，介绍了40种适宜食用的美丽花儿，每种花儿之下又介绍若干种食用方法。

花儿是美丽的，这本书也一定要美丽，所以本书采用了绘本的形式。

本书的文字作者是张小玲、孙明孝、李曦、张琛、王锐、陈琳娜、蒋丽莎、肖庆、罗凯旋、王舒芸、孔祥丽、杨旭春、方黎，图画作者是周明、杨枫和邬素琴，版式设计是方黎。正是大家的努力，才让这本书像花儿一样绽放在春风里。





目 录

春·花之妩媚

月季花

月季花桂圆糯米粥	009
红枣月季花茶	010

杜鹃花

杜鹃鲫鱼汤	013
杜鹃豆腐羹	014

辛夷花

辛夷花煲鸡蛋	017
--------	-----

金盏花

金盏花糯米粥	019
--------	-----

白玉兰

白玉兰花果茶	021
白玉兰肉丸子	022
白玉兰煮什锦	024

紫罗兰

紫罗兰洋甘菊花茶	026
----------	-----

牡丹花

牡丹花肉丝	028
牡丹花鸡蛋汤	029

蔷薇花

蔷薇绿豆粥	032
-------	-----

蔷薇鲢鱼汤	033
-------	-----

槐 花

飘香槐花	036
槐花鸡蛋饼	037
槐花肉包	039

佛手花

佛手酒	042
佛手花南瓜鸡	043

迷迭香

迷迭香薯泥汤	047
迷迭香盐烤大虾	048
新鲜迷迭香罗勒鸡翅	050

桃 花

桃花酒	053
桃花菠萝西米露	054
菠萝桃花虾	055

玫瑰花

玫瑰葡萄籽茶	058
玫瑰花茶叶蛋	059
糖醋玫瑰排骨	061
玫瑰花布丁	063

芍药花

芍药花粥	067
芍药排骨汤	068

夏·花之热烈

红 花

红花山楂粥 071

合 欢 花

合欢花粥 073

合欢花猪肝瘦肉汤 074

蜀 葵 花

蜀葵花冰糖西米羹 077

薰 衣 草

薰衣草百里香薄荷茶 080

薰衣草蛋糕 081

玉 簪 花

玉簪花粥 085

洛 神 花

洛神花银耳汤 087

糖渍洛神花 088

柠檬洛神花瓜条 089

木 槿 花

木槿花糯米粥 092

木槿花鲫鱼 093

雪 莲 花

雪莲花茶 096

雪莲花乌鸡煲 097

雪莲花甲鱼汤 098

黄 花

黄瓜丝凉拌黄花菜 101

黄花炒肉丝 102

黄花菜栗子粉丝煲 104

梔 子 花

煮炒梔子花 107

凉拌梔子花 108

梔子花蛋汤 109

百 合 花

银杏蚕豆炒百合 112

百合鲍片 113

培根百合西兰花 115

荷 花

荷花豆皮鸡蛋羹 119

荷花苡乌肝片 121

荷花糯米粥 122

金 银 花

金银花薄荷粥 124

金银花饼 125

金银花冬瓜汤 126

茉 莉 花

茉莉薄荷蜜茶 129

茉莉花枸杞银耳羹 130

茉莉花果冻 131



石榴花

- 石榴花糯米粥 134
石榴花炒腊肉 135

南瓜花

- 酥炸南瓜花 138
南瓜花酿 139

秋·花之绚烂

藏红花

- 藏红花饭 143
藏红花咖喱羊肉 144

勿忘我

- 勿忘我苹果西米露 148

桂花

- 桂花酸梅汤 151
桂花酒 152
桂花糕 153
桂花糯米藕 155

菊花

- 菊花水果茶 158
菊花山药粥 159
薏米菊花乳鸽汤 160

芙蓉花

- 芙蓉花覆盆子茶 163
芙蓉花煎蛋 164
上汤芙蓉花 165

三七花

- 三七花煮鹅肝汤 168

- 三七花番茄香蕉 169
三七炖鸡 170

鸡冠花

- 鸡冠花蛋花粥 173
鸡冠花蚌肉汤 175

冬·花之肃美

山茶花

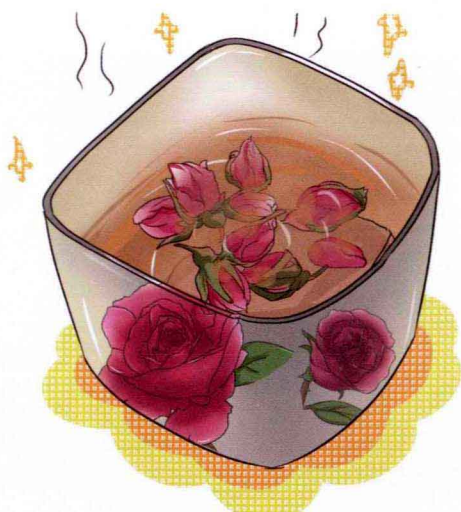
- 山茶糯米藕 179
山茶花豆腐 181

蜡梅花

- 蜡梅花冰糖糯米粥 183
蜡梅炖豆腐 184
蜡梅鱼头汤 186

梅花

- 梅花茶 189
梅花核桃糯米粥 190
里脊黄瓜梅花汤 191





春·花之妩媚



春。万物生。

花朵苏醒，蝴蝶尖叫。

恋爱吧，像花儿开在春风里。

最是那一树红颜，

谁的裙裾在飞扬。

月季花花语：美丽、光荣。

月季花花期绵长、四季开花、芬芳争艳，象征着美丽长新。



月季花

月季又名月月红、月月花，被称为“花中皇后”。

月季花属蔷薇科，为常绿或者半常绿灌木，可用于布置花坛，也可用作切花制成花束。

月季花性温味甘，入肝经；具有活血调经、解毒消肿之功效，因祛瘀、行气、止痛作用明显，故常用于辅助治疗月经不调、痛经等病症。

月季花桂圆糯米粥

此花粥味道鲜香，祛风散寒、益心脾、补气血，老少皆宜。

所需材料



糯米 50 克



桂圆 30 克



月季花 3 朵

其他材料：

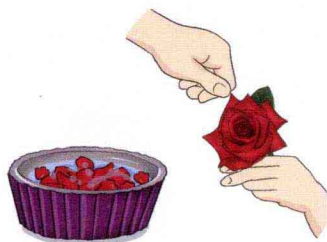
白糖

制作步骤

1 将糯米洗净，浸泡 1 个小时，桂圆去壳剥肉。



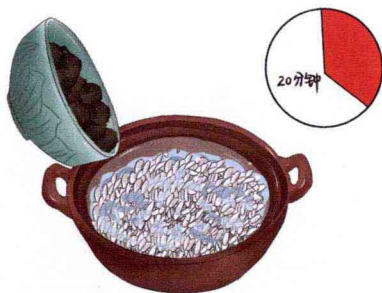
2 摘取月季花花瓣，用清水漂洗干净再捞出。



3 取砂锅，放入适量清水，加入糯米，大火煮开后，小火再煮 20 分钟。



4 加入桂圆肉，煮 20 分钟左右至米粒开花。





5 加入月季花花瓣，煮1分钟左右。

6 加入一勺白糖，煮开了3分钟即可关火。



红枣月季花茶

此花茶不仅有月季的淡淡花香，还能活血解毒，让人面部红润。

所需材料



月季花 1 朵

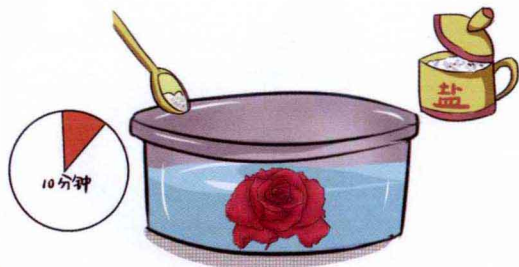


红枣 100 克

其他材料：

冰糖

制作步骤



1 将鲜月季花用盐水浸泡10分钟杀菌后，再用清水冲洗干净，以免影响茶的口感。

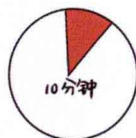
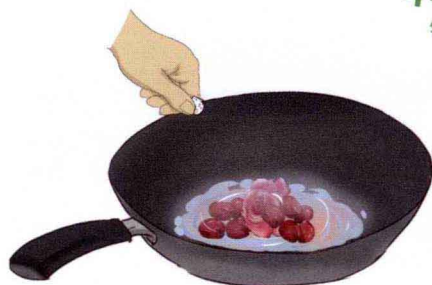
2 将红枣用清水冲洗干净备用。



3 在锅中加入两碗水，烧开后加入红枣和月季。



4 根据自己的口味添加适量冰糖，熬煮10分钟后把花茶倒入茶杯中，闻香品茶。



月季花香真是清新怡人！

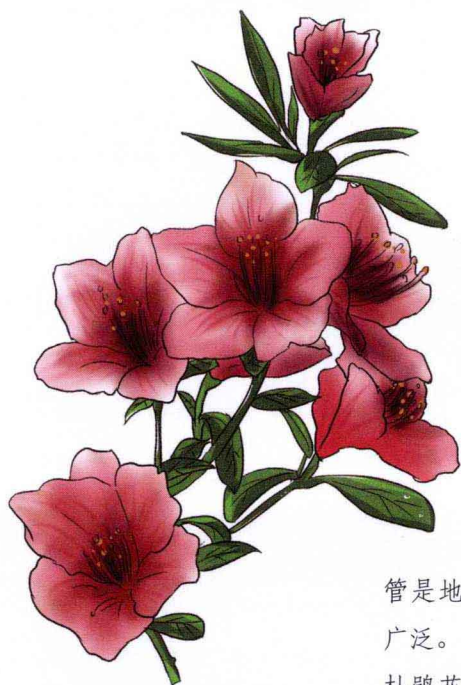


月季花

杜鹃花花语：永远属于你，爱的喜悦。

杜鹃花自古就是文人诗者笔下的主角，据民间传说，

杜鹃花的红色花瓣是杜鹃鸟啼血染成的。



杜鹃花

杜鹃花别名映山红，是中国十大名花之一，种类繁多，花叶兼美，不

管是地栽还是盆栽都不错，用途也非常广泛。

杜鹃花性温，味酸、甘；具活血止血、祛风除湿之功效，主治月经不调、闭经崩漏、跌打损伤、风湿痛和吐血、衄血等症。

杜鹃鲫鱼汤

此汤具有活血祛瘀、健脾利湿的功效，有助于缓解妇女产后瘀血和奶水不足。

所需材料

白色和黄色杜鹃有毒，切忌入口哦！



鸡汤一碗



新鲜的杜鹃花瓣 30 克



鲫鱼一尾（约 250 克）

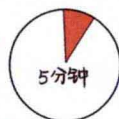
其他材料：黄酒、香葱、姜

制作步骤

- 1 鲫鱼去鳃和内脏，洗净备用。

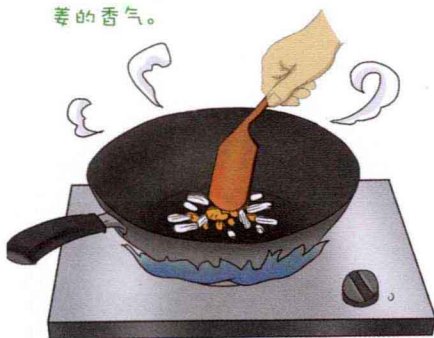


- 2 将杜鹃花瓣用清水浸泡 5 分钟，洗净备用。



- 4 把鲫鱼放入油锅中与葱、姜一起煎，直到鲫鱼呈金黄色。

- 3 将生姜切成片、葱白切段，然后在铁锅中倒入适量食用油，至五成热时，放入葱、姜煸炒 1~2 分钟，煸出葱、姜的香气。



杜鹃花

5 在锅中加入杜鹃花瓣、黄酒、鸡汤和1碗清水一起煮30分钟，以盐和胡椒粉调味。



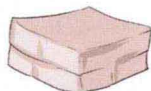
杜鹃豆腐羹

此花羹不仅具有润肺理气、解郁除烦的功效，还对护肤美容、抗衰老有一定作用。

所需材料



新鲜的杜鹃花瓣 30 克



豆腐 25 克



竹笋尖 30 克



火腿 15 克



青豆 30 克



鸡汤 1 碗

其他材料：淀粉、胡椒粉、味精、盐

制作步骤

1 杜鹃花瓣洗净、切丝、焯水后沥干待用。

