



HUAHU I

美食家健康小丛书

创意策划: WHY 中国医疗中心

主编: 晨曦 江澜

美食花卉百例经典

上海医科大学出版社

美食家健康小丛书

美食花卉 百例经典

创意策划 WHY 中国医疗中心

主编 晨 曦 江 澜

上海医科大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

美食花卉百例经典/晨曦, 江澜主编. —上海: 上海医科大学出版社,
1999.12

(美食家健康小丛书)

ISBN 7-5627-0513-5

I. 美… II. ①晨… ②江… III. 花卉-食谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 49593 号

责任编辑 贺琦

责任校对 王奇

美食家健康小丛书
美食花卉百例经典
主编 晨曦 江澜

上海医科大学出版社出版发行

上海市医学院路 138 号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所经销

句容市排印厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5.375 字数 94 000

1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 次印刷

印数 1-8 000

ISBN 7-5627-0513-5/R·484

定价:10.80 元

如遇印、装质量问题,请直接与印刷厂联系调换

(地址:江苏省句容市春城集镇 邮编:212404)

美食家健康小丛书
编委会名单

主 编	晨 曦	江 澜	
副主编	毕丽云	党颖辉	
编 者	江 澜	华冬梅	华菊萍
	毕丽云	陈 雯	杨 霞
	宗文香	党颖辉	晨 曦
	曹庆霞		
审 校	沈敬永		
版 式	朱琳琚		

序

古人云：“民以食为天。”在某种意义上说，人类的一切领域都起源于人类的美食生活，而烹调则是美食的必要手段，从中所展现于人们的美食文化，将烹调技艺与食疗保健融为一体的理念，更加体现了生活时尚，为美食与健康创造了无限情趣。

烹调与美食，取决于原料搭配和烹调技艺，主要为：质、香、色、形、器、味、适、序、境、趣十大方面。质，丰富的原料，菜肴成

品的精华；香，菜肴成品后的诱人香味，能增进食欲；色，原料的本色，菜肴色彩搭配的源泉；形，菜肴成盘后艺术造型；器，装扮菜肴的器皿点缀；味，



菜肴味美，肴饌之精；适，各种原料搭配之舒适入口；序，上菜之序；境，食之环境；趣，菜肴之美名，食之乐趣。这些从而构成了烹调技艺和美食保健的特色。

作为菜肴的美食表现,由于人们思想感情及文化传统,常习惯用酸甜苦辣来表现,创造出无限的美味世界,加上丰富的原料色彩搭配,把菜肴的香与色,形与味推向新的、美的境界。那些让人眼花缭乱的色彩,造型生动味香的菜肴,把人们带进了色香与造型天地,使人浮想联翩。而保健美食新体验,则是美食与保健新概念。

美食家健康小丛书,是一套以大众食品为主题,通过烹调技艺的介绍,把美食与烹调,食疗与健康,荟萃成为《美食饭肴百例经典》、《美食菜肴百例经典》、《美食米粥百例经典》、《美食豆类百例经典》、《美食调料百例经典》、《美食美酒百例经典》、《美食茶水百例经典》、《美食水果百例经典》、《美食花卉百例经典》、《美食冷饮百例经典》的家庭实用常备工具书。同时,人们在制作和感受美食菜肴色、香、味的同时,又能学到一些菜肴的食疗保健常识,让生活更加温馨。

愿此书能够成为家庭美食家菜肴烹调与食疗保健的好帮手。

晨 曦

1999 年冬



三
水

序/1

丁香乌梅茶/1
丁香生姜糖/1
丁香吴萸茶/1
丁香酸梅汤/2
丁香橘皮茶/2
七叶一枝万寿菊茶/3
七叶一枝蒲公英茶/3
二叶菊花茶/3
二花粥/4
八宝膏/4
万年青炖肠/5
万寿菊夏枯草茶/5
三七花茶/5
三花茶/6
金银甘草茶/6
三花减肥茶/6
三鲜杏/7

千日地龙茶/7
千日菊花茶/8
千里排骨汤/8
大头花粥/9
大蒜金银花茶/9
山茶红花枣汤/9
山捻焖猪肺/10
乌梅化骨/10
乌梅驱虫/11
乌梅蛋黄花饮/11
六月雪茶/12
六月漱/12
六角粥/12
六鲜梨汁/13
凤仙茶/13
凤仙酒/14
凤仙敷/14
凤尾炖猪心/14
双白茶/14

双花一草茶/15
双花山楂饮/15
双花茶/16
月季花茶/16
月季蚕豆/16
月季绿茶茶/17
木兰防风茶/17
木兰枇杷茶/17
木棉马齿苋茶/18
木棉花茶/18
木棉鲫鱼汤/18
木槿白蜜茶/19
木槿敷/19
水仙花敷/20
水葱苦瓜汤/20
水锦蒸鸡/21
车前迎春茶/21
丝瓜茶/22
仙人掌敷/22
冬花百合汤/22
冬花炖猪肺/23
冬花茶/23
四花一梅茶/23
四花茶/24
归参红花粥/24

玉兰花茶/24
玉兰花糕/25
玉兰鸡片/25
玉米须肉汤/26
玉米须菊明茶/26
玉簪板蓝根茶/27
玉簪蛋/27
瓜莲炒肉片/27
甘草银花茶/28
生发茶/28
白兰鸡丝/29
白玉黑鱼汤/29
白芍枣姜茶/30
白芍枣粥/30
白芨金银花粥/31
白杜鹃茶/31
白芷菊花茶/31
白茅火腿冬瓜/32
白梅决明茶/32
白菊花茶/33
石斛兰茶/33
石斛花生/33
石榴白芨茶/34
石榴皮茶/34
龙舌砂仁/34

合欢杞子茶/35
合欢花粥/35
合欢菩提茶/35
吊钟酿梨/36
地笋鸡汤/36
地黄花粥/37
夹竹桃茶/37
朴佛茶/38
欢杞茶/38
百日红敷/38
百合冰糖红茶/39
百合粥/39
百合敷/40
红白茶/40
红杜鹃茶/40
红花玫瑰茶/41
红花虾仁/41
红花浸酒/42
红花当归酒/42
红花黄芪地龙饼/42
红花葛根茶/43
红枣益母茶/43
红菊槐花茶/44
芍药甘草茶/44
西番莲菊花茶/44

过路黄六月茶/45
佛手花茶/45
佛手酒/45
佛手粥/46
冻疮酒/46
扶桑花敷/46
扶桑糖茶/47
杏仁双花茶/47
杏仁百合饮/47
杜鹃茶/48
杨桃炖大肠/48
牡丹红花粥/49
牡丹里脊/49
牡丹酒/50
牡丹熘鱼片/50
芙蓉汤/51
芙蓉肉丝/51
芙蓉茶/52
芙蓉敷/52
芦荟肉汤/52
芦荟茶/53
芦荟敷/53
芫花糕/53
芭蕉炖肺/54
芭蕉炖猪心/54

花生红花茶/54
花皮茶/55
苎麻花酒/55
苏铁炖猪蹄/55
豆蔻香糖/56
豆蔻粥/56
辛夷花茶/56
迎春辛夷茶/57
迎春酒/57
迎春敷/57
鸡片玫瑰锅巴/58
鸡汤梅花饼/58
鸡冠花茶/59
鸡冠花蛋汤/59
鸡冠美人茶/60
夜合蒸猪肝/60
委陵茶/60
委陵敷/61
建兰茶/61
松花豆腐/61
松花饼/62
枇杷百合茶/62
油炸茶花/63
油菜花鱼丸/63
炒红花菜/64

玫瑰马蹄球/64
玫瑰汤团/65
玫瑰花茶/66
玫瑰茶油/66
玫瑰脆皮/66
玫瑰莲子/67
玫瑰酒酿饼/68
玫瑰绿豆糕/68
玫瑰棒冰/69
玫瑰樱花粥/69
玫瑰糕/70
玫瑰鳊鱼/70
苦菜花炖肝/71
苦菜膏/71
茉莉茶/71
茉莉余鸽/72
茉莉茶油/72
茉莉虾仁/73
郁金香鸭羹/73
金针肉丝/74
金莲花石斛茶/75
金莲花茶/75
金钱川芎茶/75
金钱半夏茶/76
金钱花茶/76

金钱饼/76
金钱搽/77
金钱粥/77
金钱敷/77
金银花万寿菊茶/78
金银花粥/78
金雀肉汤/78
金雀花茶/79
金樱茶/79
闹羊花敷/79
青葙炖肉/79
鱼丝黄花/80
南瓜佛手焖鸡/81
南瓜花马齿苋茶/81
南瓜花茶/82
厚朴花茶/82
厚朴素馨茶/82
扁豆花茶/83
扁豆花猪肉馄饨/83
扁豆花粥/83
春兰炖鸽/84
春花肉丝/84
柚子炖鸡/85
栀子末/86
栀子花茶/86

洋金花茶/86
洛阳爆鸭/86
玳玳炖笋菇/87
玳玳枇杷茶/88
玳玳玫瑰茶/88
玳玳素馨茶/88
玳玳绿茶/89
祛黄褐斑茶/89
美人茶/89
美人蕉敷/90
美容祛斑茶/90
胡麻花茶/90
堇花茶/90
荠菜花茶(一)/91
荠菜花茶(二)/91
荭草花茶/91
荭草花粉/92
荭草敷/92
香体粉/92
香花平菇/93
香花鸡丝/93
香花虾仁/94
香花猪心/95
凌霄水/95
凌霄花茶/96

凌霄花酒/96
凌霄豆腐/96
夏兰炖肉/97
夏枯草肉汤/98
桂花年糕/99
桂花兔肉/99
桂花茯苓糕/100
桂花茶/100
桂花红茶/101
桂花橘茶/101
桂花绿茶/101
桂花粥/102
桂花糖藕/102
桂花鳊鱼/103
桂圆月季粥/103
桃花瓜仁茶/104
桃花猪肉馄饨/104
桃花粥/105
桃花熘火腿/105
桃花敷/106
桃花鳊鱼羹/106
桃炖三菇/107
桃膏糖/107
桑菊茶/108
桑菊粥/108

桔梗银耳汤/108
海棠花茶/109
海棠栗子粥/109
海棠爆牛肚/110
留兰香饮/111
益母花茶/111
益母草炖鸡/111
益母草粥/112
粉团花敷/113
素馨花茶/113
胭脂煨鸡/113
荷花枣泥卷/114
荷花茶/114
荷花粥/115
荷花敷/115
莲花鱼片/115
蚌肉玉米须汤/116
调羹香薷饮/116
铁花茶/117
啤酒花茶/117
啤酒花茅根茶/117
啤酒花合欢茶/118
啤酒鸭/118
密蒙花茶/118
旋覆花鱼汤/119

梅花汤团/119
梅花粥/119
猕猴桃茶/120
猕猴桃蛋/120
猕猴桃酱/121
猕猴桃羹/121
绿豆野菊饮/121
菊杞地黄粥/122
菊花虾仁/122
菊花凌霄茶/123
菊花酒/123
菊花粥/124
菊花鲈鱼/124
菊花露/125
菊苗蛋汤/125
菜花鸡/126
菩提花茶/127
野菊对鱼片/127
野菊红花茶/128
野菊花茶/128
野菊青叶茶/128
银花饮/129
银花板冬茶/129
银花罗汉饮/129
银花莲子粥/130

雪莲花酒/130
雪莲鸡(一)/131
雪莲鸡(二)/131
雪莲浸酒/132
黄瓜花茶/132
黄梅鸡糕/132
喇叭花豆腐汤/133
款冬花茶/134
番红花饮/134
番红花酒/134
番红粥/135
番参牛肉面/135
番稔炒桂圆/136
紫兰肉汤/136
紫荆花酒/137
紫荆花敷/137
紫藤花饮/138
紫藤蹄筋/138
缅桂肥肠/139
腊梅豆腐汤/139
腊梅鱼片/140
腊梅茶/141
萱草花茶/141
萱草炖蹄/141
葛花茶/142

葵花麦秸茶/142
葵花茶/142
葵花烧猪肚/143
黑豆红花饮/143
慈竹牛肉汤/144
慈姑黄花粥/144
榆钱牛肉丝/145
榆钱豆腐/146
槐花丸/146
槐花小笼包/147
槐花冬瓜仁粥/147
槐花玉米发糕/148
槐花粥/148
槐花鸡冠茶/148
槐花饼/149
满山红爪/149
瑞香花茶/150
蒲公英茶/150

蒲公英粥/150
蒲公英鲤鱼汤/151
熘腰花/152
翡翠鲫鱼粥/152
蔷薇豆腐/153
蔷薇炖肉/153
蜀粉粥/154
蜀葵花茶/154
蜜汁仙人掌/154
蜜汁杨桃/155
双花粥/155
酸梅陈皮汤/156
橘花茶/156
瞿麦茶/156
瞿麦粥/157
藕汁鸡冠花饮/157
攀枝花饮/158

丁香乌梅茶

【原料】 丁香 6 克,乌梅、山楂、辣蓼各 15 克,白砂糖少许。

【做法】 加水煎汁。

【用法】 代茶饮,饮用时加糖调味。

【功效】 补虚润肠。适用于肠炎、痢疾等。

丁香生姜糖

【原料】 丁香 10 克,姜 50 克,白砂糖 500 克。

【做法】 先将丁香研成细粉,姜切末;接着在锅内倒入白砂糖,再加适量水,用文火煎熬至稠时,调入丁香粉、姜末,煎熬至糖液呈丝状时离火;然后将糖液倒在抹有油的盘内,稍冷,用刀将糖切条即成。

【用法】 含吮。

【功效】 暖胃降逆,活血止呕。适用于胃寒呃逆、脘腹疼痛、呕吐等。

丁香吴萸茶

【原料】 丁香、吴萸各 15 克,甘蔗汁、生姜汁各适量。

【做法】 共研细末后,以甘蔗汁、生姜汁调成 1 克大



小的药丸。

【用法】 含咽之。

【功效】 暖胃行气,止痛祛风。适用于脘腹冷痛等。

丁香酸梅汤

【原料】 丁香 10 克,乌梅 800 克,山楂 40 克,陈皮 20 克,白砂糖 800 克,桂皮少许。

【做法】 先将乌梅、山楂洗净,拍破;接着将丁香、乌梅、山楂、陈皮、桂皮、丁香装入洁净的纱布袋内,扎紧口;然后将布药袋放入锅内加适量水,用旺火煮沸后,再改用文火熬 30 分钟;最后弃去纱布药袋,离火,静置后滗出汤汁,再调入白砂糖即成。

【用法】 代茶饮。

【功效】 生津止渴,消暑除烦。适用于食欲不振、口干舌燥等。

丁香橘皮茶

【原料】 丁香 6 克,橘皮 15 克。

【做法】 加水煎汁。

【用法】 代茶饮。

【功效】 温胃暖肾,祛风除湿。适用于胃寒呃逆等。

七叶一枝花万寿菊茶

- 【原料】 七叶一枝花 9 克,万寿菊 15 克。
 【做法】 加水煎汁。
 【用法】 代茶饮。
 【功效】 平肝清热,祛风化痰。适用于痈肿初起等。

七叶一枝花蒲公英茶

- 【原料】 七叶一枝花 9 克,蒲公英 30 克。
 【做法】 加水煎汁。
 【用法】 代茶饮。
 【功效】 清热解毒。适用于无名肿毒、流行性腮腺炎、乳腺炎等。

二叶菊花茶

- 【原料】 苦竹叶 30 克,白茅根 30 克,菊花 5 克,桑叶 5 克,薄荷 3 克。
 【做法】 将原料放壶中用沸水冲泡,盖焖 10 分钟。
 【用法】 代茶频饮,每日 1 剂。
 【功效】 清热解毒。适用于风热感冒、喉痛、目赤、发热头痛及防治急性结膜炎。