



Hua Hui

Shi-Liao

Yu Mei Rong

SHAN DAI ZI WO SHU XI

SHAN DAI ZI WO SHU XI

SHAN DAI ZI WO SHU XI

花卉食疗与美容

SHAN DAI ZI WO SHU XI

◆ 善待自我书系 ◆

中国社会出版社

善待自我书系

花卉食疗与美容

赵齐川 张瑞萍 杨 于 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

花卉食疗与美容/赵齐川编著. - 北京: 中国社会出版社, 2000.1
(善待自我书系)

ISBN 7-80146-232-7

I. 花… II. 赵… III. ①花卉-食物疗法- ②花卉-美容
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 29536 号

善待自我书系

花卉食疗与美容

编 著: 赵齐川 张瑞萍 杨于

责任编辑: 宗 和

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电话: 66051713 传真: 66051713

印 刷: 北京牛山世兴印刷厂

经 销: 各地新华书店

开本印张: 850×1168 1/32 7.875

字 数: 180 千字

版 次: 2000 年 1 月北京第 1 版 第 1 次印刷

ISBN 7-80146-232-7/C·101

定价: 12.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

前 言

奇异多姿的花卉点缀了色彩斑斓的大自然。花哉可谓天之所生，地之所产，它不仅让人观赏，以获其美的享受，而且还可以其入肴，用其美容，以饱口福和健身之美。

以花为肴，以花美容，以花防病治病，古今中外有之。具有悠久历史的“菊花火锅”是上海美食名饌。据载，晋代五柳先生陶渊明就留下了“采菊东篱下，悠悠见南山”的诗句。陶公最会享受大自然赋予人间美好情趣，他爱菊是出了名的，同时他还爱吃菊花火锅。陶公常常亲手采摘鲜香的菊花瓣，漂净放入汤中，边饮酒边品尝菊之芳香，欢乐而忘却世间所有烦恼。中国女皇武则天对花情有独衷，花期日令宫女采集花和米捣碎，制成百花糕，分赐臣下。在她的影响下民间花饌盛行。无独有偶，西太后慈禧，有嗜菊香，饮菊汁的雅趣，她吃“菊花火锅”时总是情不自禁地表露出孩子般的嘴馋……

近年来，随着人类社会文明进步和生活水平的提高，人们要求回归大自然的意识越来越强，许多花卉进入了家庭美化环境；又有许多花卉摆上了餐桌，进入了食谱、食疗、美容行列，以花为原料的食品在世界各地日渐流行。在欧洲天然花卉食品受到广大消费者的青睐；在美国鲜花食品的价格昂贵，只是在高级宾馆、酒家才有供应的如玫瑰花瓣汤、嫩蒲公英沙拉等；在日本人们喜欢把雏菊、向日葵配以其他食物制沙拉。

以花入肴，给原味去腻增鲜，使汤味提香提色，是其独特之



所在。我国有着传统吃花习惯,如南瓜花、芙蓉花历来是农家的家常便菜。人们食花,除注重其色艳味美外,还与花有祛病延年之功效有关。现代科学也证实了花卉含有多种营养物质,尤其是含有增强人体质的活性物质,因此被誉为营养保健食品。

我国地域辽阔,花卉资源丰富,为了更好地开发利用这一资源,我们编辑此书,以引起人们重视和利用好大自然赋予人类的这一宝贵资源——花。



蔷薇花



- △ 蔷薇露 (2) △ 蔷薇饮 (2)
△ 蔷薇花茶 (2) △ 五花饮 (3)



- △ 凉拌野蔷薇花 (4) △ 野蔷薇花火腿豆腐 (5)
△ 野蔷薇花炖猪肉 (4) △ 蔷薇花粥 (6)
△ 野蔷薇花炒鸡蛋 (5)



- △ 补发方 (7) △ 除腋臭方 (7)

△ 月季花炖猪肉 (25)

 食 谱

△ 月季肉丝蚕豆 (26) △ 月季花酒 (28)

△ 月季冰糖水 (27) △ 月季花烧大虾 (28)

△ 月季花烧鱼肚 (27)

 美 容

△ 血淤肿痛 (29) △ 五花丹芷汤 (29)

杏 花

 食 疗

△ 杏桃花末 (31)

 食 谱

△ 杏花虾蟹豌豆汤 (32) △ 杏花豆腐 (33)

△ 杏花马蹄肉 (33) △ 杏花烩三鲜 (34)

 美 容

△ 粉刺疗方 (35) (35)

△ 黄褐斑疗方

梅 花

 食 疗

△ 梅花粥 (37) △ 梅花茶 (38)

△ 梅花蛋 (37) △ 梅花露 (38)

❀ 食 谱

△ 梅花鲫鱼火锅 (39) △ 梅花鱼羹 (40)

△ 酸梅冰糖汤 (40)

❀ 美 容

△ 美发方 (42) △ 止血方 (42)

桃 花

❀ 食 疗

△ 桃花馄饨 (44) △ 桃花散 (45)

△ 桃花酒 (44) △ 桃花末 (45)

❀ 食 谱

△ 桃花海米 (46)

❀ 美 容

△ 面白散 (47) △ 桃花白芷酒 (48)

△ 仙光散 (47) △ 桃花丹砂方 (48)

△ 桃花美容酒 (47) △ 桃花散 (48)

海棠花

❀ 食 疗

△ 海棠花爆猪肚 (50)

梨 花



- △ 梨花里脊丝 (52)

榆 钱 花



- | | |
|---------------------|----------------------|
| △ 榆钱花炒肉片 (54) | △ 榆钱花炒牛肉丝 (56) |
| △ 双花豆腐 (54) | △ 榆钱花炒鸡蛋 (56) |
| △ 榆钱花煨豆腐 (55) | △ 双花酿榆虾肉 (57) |
| △ 榆钱花炒鸭蛋 (55) | △ 榆钱花鸭蛋汤 (58) |

桂 花



- | | |
|--------------------|------------------|
| △ 桂花芋荠饼 (60) | △ 桂花粥 (61) |
| △ 桂花核桃 (61) | △ 桂心粥 (61) |



- | | |
|--------------------|---------------------|
| △ 桂花肘棒 (62) | △ 桂花鸡蛋糕 (65) |
| △ 桂花脆皮鱼 (63) | △ 桂花酒 (65) |
| △ 桂花山药 (63) | △ 桂花茄子饼 (65) |
| △ 桂花栗子 (64) | △ 桂花赤豆糖粥 (66) |
| △ 桂花兔肉 (64) | |



- | | |
|------------------|------------------|
| △ 美发方 (67) | △ 桂花露 (67) |
|------------------|------------------|

- △ 桂蜜丸 (67) △ 人参养容汤 (68)

茉莉花

食 疗

- △ 茉莉花露 (70) △ 茉莉花青茶 (71)
△ 茉莉花饮 (70) △ 茉莉鱼头 (71)
△ 茉莉花茶 (71)

食 谱

- △ 茉莉花薰鸡 (72) △ 茉莉花粥 (75)
△ 茉莉花鸡片汤 (73) △ 茉莉冰糖粥 (75)
△ 茉莉豆腐 (73) △ 茉莉花鸡肉片 (75)
△ 茉莉花海参 (74) △ 茉莉花石菖蒲茶 (76)
△ 茉莉花余仔鸽片 (74) △ 茉莉银耳汤 (77)

美 容

- △ 茉莉柏子油 (78) △ 茉莉野菊汤 (79)
△ 消肥茶 (78)

牡丹花

食 疗

- △ 牡丹花饮 (81) △ 牡丹花汤 (82)
△ 牡丹粥 (81)

食 谱

- △ 牡丹花肉片 (83) △ 牡丹花鸡丝 (84)

- △ 牡丹花鱼卷 (84) △ 牡丹花爆鸭肉条 (86)
 △ 牡丹花包鸡肉片 (85) △ 牡丹花鸡蛋汤 (87)
 △ 牡丹花溜鱼片 (85) △ 牡丹银耳汤 (87)
 △ 牡丹牛肉丝汤 (86)

美 容

- △ 八仙丸 (89) △ 八物肾气丸 (89)

芍药花

食 疗

- △ 芍药花粥 (91) △ 芍粉 (92)
 △ 芍药汤 (91)

食 谱

- △ 黄芪丸 (93) △ 面光泽方 (93)
 △ 顺气汤 (93) △ 赤龙散方 (94)

槐 花

食 疗

- △ 槐花粉 (96) △ 槐花散 (97)
 △ 槐花茶 (97) △ 陈槐花散 (97)
 △ 槐菊茶 (97)

食 谱

- △ 槐花馒头 (98) △ 笼蒸槐花 (99)
 △ 槐花牛肉包子 (98) △ 油煎槐花饼 (99)
 △ 槐花芝麻饼 (98) △ 槐花鸡蛋汤 (100)

- △ 槐花猪肚汤 (100) △ 菊槐茶 (102)
 △ 槐花酒 (101) △ 槐花醉虾 (103)
 △ 槐花芝麻肉饼 (101) △ 槐花丸子 (103)
 △ 槐花饮 (102) △ 蛋糊槐花 (104)
 △ 槐花蒸包 (102)

美容

- △ 治痤疮方 (105) △ 消除黑眼圈 (105)
 △ 治银屑方 (105) △ 双花饮 (106)

合欢花

食疗

- △ 合欢茶 (108) △ 合欢黄连饮 (109)
 △ 合欢蒸鸡肝 (108) △ 合欢花粥 (109)
 △ 合欢蒸猪肝 (108)

美容

- △ 明珠汤 (110) △ 沐发液 (110)

扁豆花

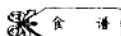
食疗

- △ 扁豆花馄饨 (113) △ 扁豆花粥 (114)
 △ 豆花散 (113)

百合花



- △ 百合花蜜汤 (116) △ 百合花羹 (116)



- △ 百合粥 (118) △ 百合花雪梨羹 (119)
△ 百合花杏圆鸽蛋 (118) △ 百合楂糕汤 (119)

黄花菜



- △ 黄花菜红糖茶 (122)



- △ 黄花炒鸡蛋 (123) △ 黄花鸡淖 (127)
△ 黄花菜木鱼肉 (123) △ 黄花木须肉 (128)
△ 熘炒黄花猪腰 (124) △ 黄花菜黄豆煨猪脚爪 ... (128)
△ 黄花菜炒牛肉丝 (125) △ 开元寿面 (129)
△ 黄花鸡蒙 (125) △ 黄花菜炖鸡 (129)
△ 黄花粉丝 (126) △ 黄花菜炒鸽肉丝 (130)
△ 黄花炒肉丝 (126) △ 鸡丝黄花汤 (130)

木槿花



- △ 木槿末 (133) △ 木槿汤 (134)
△ 木槿饮 (133) △ 木槿冰糖饮 (134)

- △ 木槿薏苡饼 (134) △ 七花鸡片 (134)
△ 木槿花茶 (134)

 食 谱

- △ 木槿花砂仁豆腐汤 (135) △ 酥炸木槿花 (136)
△ 木槿花速溶晶 (135) △ 木槿姜茶 (137)
△ 木槿花鲫鱼 (136) △ 木槿花粥 (137)

 美 容

- △ 癣方 (138) △ 治疮方 (138)

木芙蓉花

 食 疗

- △ 芙蓉莲蓬粉 (140) △ 芙蓉鸡肝 (141)
△ 芙蓉蛋 (140) △ 芙蓉花饮 (141)

 食 谱

- △ 芙蓉猪肺汤 (142)

 美 容

- △ 万灵膏 (143) △ 芙蓉膏 (143)
△ 方便膏 (143) △ 芙蓉水 (144)

菊 花

 食 疗

- △ 菊桑银楂茶 (146) △ 桑菊薄荷茶 (147)
△ 菊花决明茶 (146) △ 菊槐绿茶 (147)

- △ 核桃山楂菊花茶 (147) △ 菊花枸杞酒 (148)
△ 甘草菊花汤 (147) △ 菊花粥 (148)

 食 谱

- △ 菊花鸡片 (149) △ 野菊炒肉片 (153)
△ 菊花鸡泥 (149) △ 苦瓜菊花粥 (154)
△ 菊花肉丝 (150) △ 菊花炒虾片 (154)
△ 菊花鱼 (150) △ 杏菊饮 (155)
△ 菊花枸杞猪肝粥 (151) △ 菊花蟹黄鱼翅 (155)
△ 菊花酒 (151) △ 枸杞菊花酒 (156)
△ 黄豆菊花粥 (152) △ 菊苗肉卷 (156)
△ 菊花火锅 (152) △ 菊苗蛋汤 (156)

 美 容

- △ 菊花护发液 (158) △ 菊花苦参汤 (159)
△ 益寿丸 (158) △ 菊花药枕 (159)
△ 菊花黄连丸 (158) △ 菊花药粥 (159)
△ 菊花茯苓丸 (159)

红 花

 食 疗

- △ 红花酒 (162) △ 红花茶 (163)
△ 红花黑豆饮 (162) △ 三花茶 (163)
△ 红花饮 (163) △ 红花糖水 (163)

 美 容

- △ 红花去瘀汤 (164) △ 化淤斑汤 (164)
△ 消斑汤 (164)

玉兰花



- △ 花茶 (167) △ 玉兰花饮 (167)



- △ 玉兰肉片 (168) △ 玉兰花鸡虾塔 (170)
△ 玉兰花松鸡 (168) △ 玉兰花黑鱼汤 (171)
△ 玉兰花兔丝 (169) △ 玉兰花氽鲫鱼 (172)
△ 玉兰花鱼肚 (170) △ 玉兰花爆猪肉丝 (172)
△ 玉兰银耳汤 (170)

兰花



- △ 兰花荷叶鸭梨鲜汤 (175)



- △ 兰花清炖仔鸽 (176) △ 兰花火锅 (178)
△ 兰花鸡蛋汤 (177) △ 兰花肉丸 (179)
△ 兰花鸡蛋羹 (177) △ 兰花肚丝 (180)
△ 兰花焖五花肉 (177) △ 兰花鸭肝羹 (180)

栀子花



- △ 栀子汤 (182) △ 栀子粥 (183)
△ 栀子蜜汤 (182) △ 栀子饮 (183)

