



刘亭 等编著

[花袭人]

Eat flower 食花 · 花疗宝典

传授以花为容的秘诀
让你成为迷人的花香美人



南方日报出版社

刘亭 蔡美琴 褚明 李娟 编著

[花袭人]

食花·花疗宝典

Eat flower

传授以花为容的秘诀
让你成为迷人的花香美人



南方日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

花袭人——食花·花疗宝典 / 刘亭等编著. —广州:
南方日报出版社, 2002
ISBN 7-80652-144-5

I. 花... II. 刘... III. 女性—食谱
IV. TS972.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 041889 号

花袭人——食花·花疗宝典

刘亭等编著

出版发行: 南方日报出版社

地 址: 广州市广州大道中 289 号

电 话: (020) 87373998-8502

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 肇庆市端州报社印刷厂

开 本: 850 mm×1168 mm 大 32 开 印张 9

字 数: 180 千字

印 数: 6000 册

版 次: 2002 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 23.80 元

作者热线: (020) 87373998-8503 读者热线: (020) 87373998-8502

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

【 作者简介 】



刘 亭

1998年毕业于东华大学服装史专业。硕士。曾工作于国际羊毛局、德国鲍尔出版集团，现任职于百家出版社。曾参与编写《法国女装》、《时装表演艺术》、《香水百问》等著作。数年来，在著名时尚报刊、杂志上发表大量文章。热爱时尚，钟情时尚。





蔡美琴, 1987年毕业于上海医科大学公共卫生系营养与食品卫生专业, 获医学硕士学位。现为上海第二医科大学医学营养教研室副主任、副教授, 硕士生导师。1997—1999年在美国明尼苏达州州立大学营养与食品科学系学习, 访问学者。从事营养学研究近二十年, 主要研究领域为人群营养、营养与慢性病防治、营养抗衰老、保健养生等。为上海营养学会理事, 国内多家医学保健类杂志的核心作者, 已在国内外杂志上发表论文二十余篇, 出版著作6本。

责任编辑: 景敏

E-mail: wuxijing@sina.com

封面设计: 陈方远工作室

版式设计: 陈欣

责任技编: 三木

责任校对: 阮昌汉

目 录

第一章 花香迷情 001

- 牡丹：千娇百媚迷众生 004
桂花：桂香幽十里，芳誉亘古今 005
萱草：孱孱小草，忘忧解愁 007
菊花：佳撰小谈 008
桃花：玉面理红妆 010
水仙：定格于“爱之羁绊” 011

013 第二章 品花

- 015 梅花◎
016 牡丹◎
017 菊花◎
018 兰花◎
019 月季◎
020 杜鹃花◎
021 山茶花◎
022 荷花◎
023 桂花◎

- ◎水仙 . 124
- ◎百合 . 125
- ◎郁金香 . 126
- ◎留兰香 . 126
- ◎芍药 . 127
- ◎秋海棠 . 128
- ◎香石竹 . 129
- ◎薰衣草 . 129
- ◎仙人掌 . 130
- ◎金银花 . 131
- ◎腊梅 . 132
- ◎茉莉花 . 133
- ◎蔷薇 . 134
- ◎玫瑰 . 135
- ◎栀子花 . 136
- ◎石榴 . 137
- ◎丁香 . 138
- ◎桃花 . 138
- ◎杏花 . 139
- ◎海棠 . 140
- ◎樱花 . 140
- ◎玉兰 . 141
- ◎合欢 . 142

第三章 食花 C43

花茶 C45

健康花茶 C45

- ④丁香乌梅茶 C46
- ④丁香吴萸茶 C46
- ④丁香橘皮茶 C46
- ④七叶一枝万寿菊茶 C47
- ④七叶一枝蒲公英茶 C47
- ④二叶菊花茶 C47
- ④万寿菊夏枯草茶 C47
- ④三七花茶 C48
- ④三花茶 C48
- ④金银甘草茶 C48
- ④三花减肥茶 C48
- ④千日地龙茶 C49
- ④千日菊花茶 C49
- ④大蒜金银花茶 C49
- ④乌梅蛋黄花饮 C50
- ④六月雪茶 C50
- ④凤仙茶 C50
- ④双白茶 C51
- ④双花一草茶 C51
- ④双花山楂饮 C51

- ⑤ 双花茶 052
- ⑤ 月季花茶 052
- ⑤ 月季绿茶茶 052
- ⑤ 木兰防风茶 052
- ⑤ 木兰枇杷茶 053
- ⑤ 木棉马齿苋茶 053
- ⑤ 木棉花茶 053
- ⑤ 丝瓜茶 053
- ⑤ 四花一梅茶 054
- ⑤ 四花茶 054
- ⑤ 玉兰花茶 054
- ⑤ 甘草银花茶 054
- ⑤ 白芍枣姜茶 055
- ⑤ 白杜鹃茶 055
- ⑤ 白芷菊花茶 055
- ⑤ 白梅决明茶 056
- ⑤ 白菊花茶 056
- ⑤ 石榴皮茶 056
- ⑤ 合欢杞子茶 056
- ⑤ 合欢菩提茶 057
- ⑤ 夹竹桃茶 057
- ⑤ 百合冰糖红茶 057
- ⑤ 红白茶 058
- ⑤ 红杜鹃茶 058
- ⑤ 红花玫瑰茶 058

- ⑤ 红枣益母茶 . 059
- ⑤ 红菊槐花茶 . 059
- ⑤ 芍药甘草茶 . 059
- ⑤ 西番莲菊花茶 . 059
- ⑤ 佛手花茶 . 060
- ⑤ 杏仁双花茶 . 060
- ⑤ 杏仁百合饮 . 060
- ⑤ 杜鹃茶 . 061
- ⑤ 芙蓉茶 . 061
- ⑤ 芦荟茶 . 061
- ⑤ 花生红花茶 . 061
- ⑤ 枇杷百合花茶 . 062
- ⑤ 玫瑰花茶 . 062
- ⑤ 茉莉茶 . 062
- ⑤ 金莲花茶 . 063
- ⑤ 金钱川芎茶 . 063
- ⑤ 金钱半夏茶 . 063
- ⑤ 金钱花茶 . 063
- ⑤ 金银花万寿菊茶 . 064
- ⑤ 南瓜花马齿苋茶 . 064
- ⑤ 南瓜花茶 . 064
- ⑤ 扁豆花茶 . 064
- ⑤ 梔子花茶 . 065
- ⑤ 玳玳枇杷茶 . 065
- ⑤ 玳玳玫瑰茶 . 065

☯ 玳玳素馨茶	065
☯ 玳玳绿茶	066
☯ 祛黄褐斑茶	066
☯ 美人茶	066
☯ 美容祛斑茶	067
☯ 荠菜花茶 (一)	067
☯ 荠菜花茶 (二)	067
☯ 桂花茶	067
☯ 桂花红茶	068
☯ 桂花橘茶	068
☯ 桂花绿茶	068
☯ 桑菊茶	069
☯ 海棠花茶	069
☯ 留兰香饮	069
☯ 益母花茶	069
☯ 荷花茶	070
☯ 猕猴桃茶	070
☯ 菊花凌霄茶	070
☯ 菊花露	070
☯ 菩提花茶	071
☯ 野菊红花茶	071
☯ 野菊花茶	071
☯ 野菊青叶茶	072
☯ 银花板冬茶	072
☯ 番红花茶	072

- ☼ 腊梅茶 073
- ☼ 萱草花茶 073
- ☼ 葵花麦秸茶 073
- ☼ 葵花茶 073
- ☼ 蒲公英茶 074
- ☼ 橘花茶 074
- ☼ 时尚花茶 074

花果茶 075

- ☼ 滋润花果茶 075
- ☼ 冰淇淋花果茶 075
- ☼ 水果布丁花果茶 076
- ☼ 风味花果茶 076
- ☼ 果酱花果茶 076
- ☼ 巴黎香榭 Parisian 076
- ☼ 欧陆风情 Comtinentai Vista 077
- ☼ 黑森林 Blue Eyes 077
- ☼ 倾国梦幻 Untouchable Dream 077

哈布茶 077

- ☼ 粉玫瑰 Rose 077
- ☼ 薰衣草 Lavendel 078
- ☼ 菩提子 Linden 078
- ☼ 薄荷叶 Peppermint 078
- ☼ 柠檬马鞭草 Lemon Verbena 078

加味花茶 078

☼伯爵红茶 (Earl Grey Tea) . 678

☼玫瑰花茶 (Lotus) . 679

花的菜谱 . 679

☼丁香菜谱 . 680

☼月季花菜谱 . 681

☼玉兰花菜谱 . 682

☼石榴花菜谱 . 682

☼仙人掌菜谱 . 691

☼兰花菜谱 . 693

☼百合花菜谱 . 693

☼合欢花菜谱 . 101

☼红花菜谱 . 102

☼杜鹃花菜谱 . 103

☼杏花菜谱 . 103

☼芙蓉花菜谱 . 104

☼牡丹花菜谱 . 110

☼玫瑰花菜谱 . 117

☼茉莉花菜谱 . 126

☼郁金香菜谱 . 133

☼金银花菜谱 . 135

☼夜来香花菜谱 . 146

☼白茶花菜谱 . 139

☼秋海棠菜谱 . 140

☼桂花菜谱 . 141

- ⑤桃花菜谱 148
- ⑤荷花菜谱 150
- ⑤留兰香花菜谱 159
- ⑤梅花菜谱 161
- ⑤菊花菜谱 164
- ⑤番红花菜谱 174
- ⑤腊梅花菜谱 176
- ⑤槐花菜谱 181
- ⑤野蔷薇花菜谱 189

第四章 花容 193

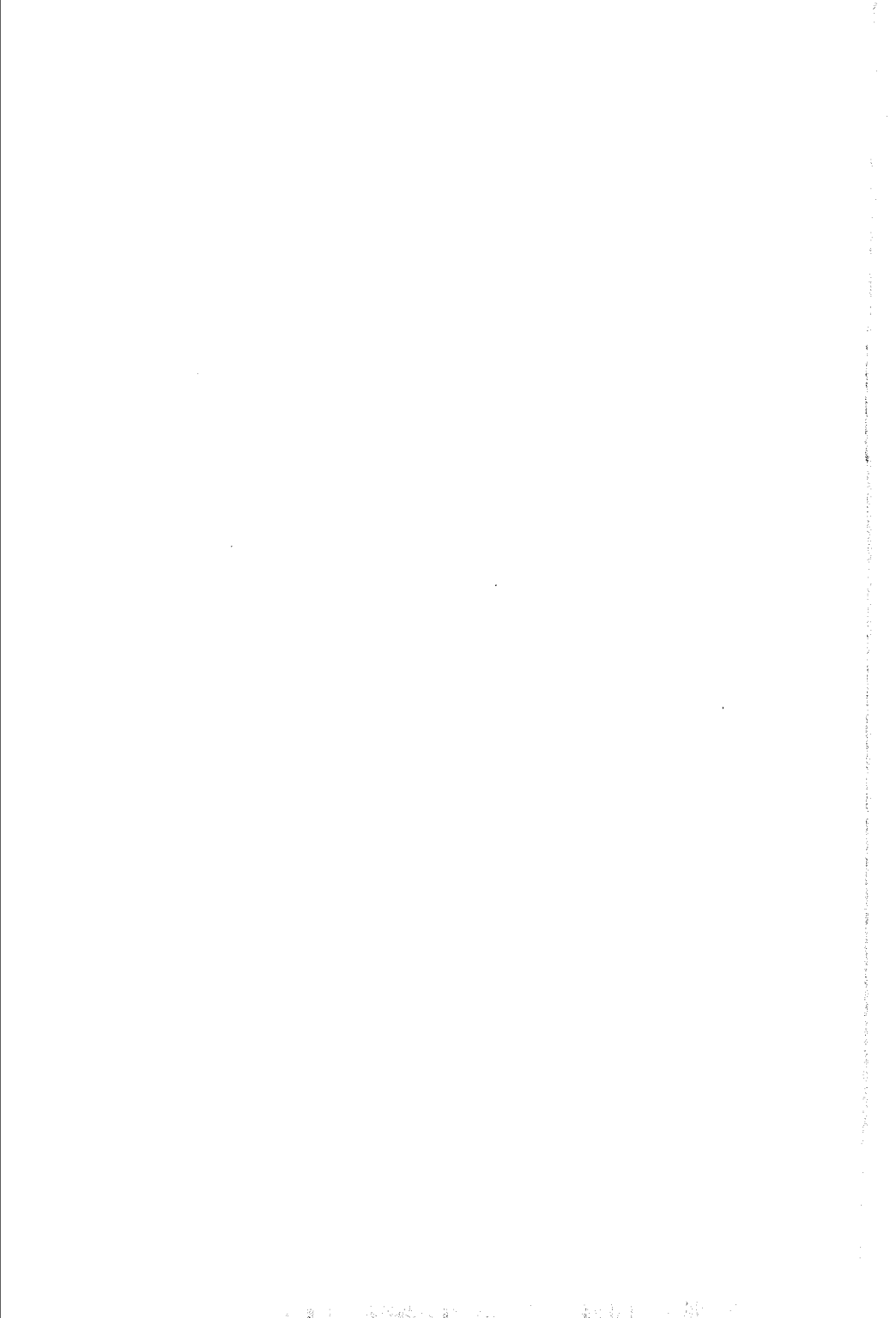
- 鲜花美肤 195
- 鲜花浴 202
- 芳香疗法 211
- 香花饰品 232

239 第五章 織花

- 241 简单学保鲜
- 247 自在做干花
- 257 玲珑学压花
- 267 易种花卉 DIY

参考文献 278

第1章 花香迷情



香妃，一个传奇式的人物。传说中的她貌美绝伦、品性刚烈、机智聪慧。最令人称奇的是她浑身会散发出阵阵体香，让见过她的人如沐芬芳、沉醉迷迭。

相传，香妃生于天山脚下，本名买木热·艾孜姆，她自幼身上就带有异香，因此被人们亲切地唤为“伊帕尔罕”，维吾尔意为“香姑娘”。乾隆皇帝从新疆虏获这位奇女子时，如获至宝，疼爱有加，这不单是由于她倾城倾国的美貌容貌，更因为她周身所自然散发的奇辟芳香，遂赐名“香妃”。

香妃的自然体香之谜，从古至今一直是众多女性窥探追求的秘密。一说，香妃的家乡有一条枣花河，在河的两岸生长着沙枣树。每到沙枣树开花时，沙枣花烂漫芬芳，随风散落在枣花河中，河水被沙枣花香甜馥郁的气味沁润，整条河流也洋溢着浓郁的花香。香妃就喜好在这条河中沐浴浸泡。久而久之，沙枣花的香气渗入香妃的肌肤腠理，香妃的体香由此而来。另传，香妃以花为膳才是其体香的原因所在。在宫中时，有人看见她经常命人采集鲜花作为膳食，大量食用花卉才使她香气绕体，赢得国色天香的美誉。

于是，聪明的爱美之人从花朵中领悟出饮食与美貌的关系，从大自然寻找出无数以花为主题的饮食佳方、以花为源的美容秘密和以花为饰的装点居家的灵感。在与花有关的美貌传统映衬之下，这样的生