

中国食文化丛书

zhongguo shiwenhua congshu



HUA HUI

花卉 养生饮食



YANG SHENG YIN SHI

地球上能开花的绿色植物有30多万种，其中属于花卉植物的有200多种，可供食用的，则有100多种。许多花卉含有人体所必需的营养成分，服用后能改善体质，延缓衰老。



孙月庆 张仁庆◎编著

中国社会科学出版社



中国食文化丛书

Food Culture Books Of China

花卉养生饮食

孙月庆 张仁庆 编著

 中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

花卉养生饮食/孙月庆,张仁庆编著.-北京:中国社会科学出版社,2007.1
(中国食文化丛书)

ISBN 978-7-5087-1295-6

I .花... II .①孙... ②张... III .①花卉-食物养生
IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 102922 号

书 名: 花卉养生饮食
编 著 者: 孙月庆 张仁庆
责任编辑: 侯继刚

出版发行: 中国社会科学出版社 **邮政编码:** 100032
通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
电 话: (010) 66051698 电 传: (010) 66051713
邮购部: (010) 66060275
经 销: 各地新华书店

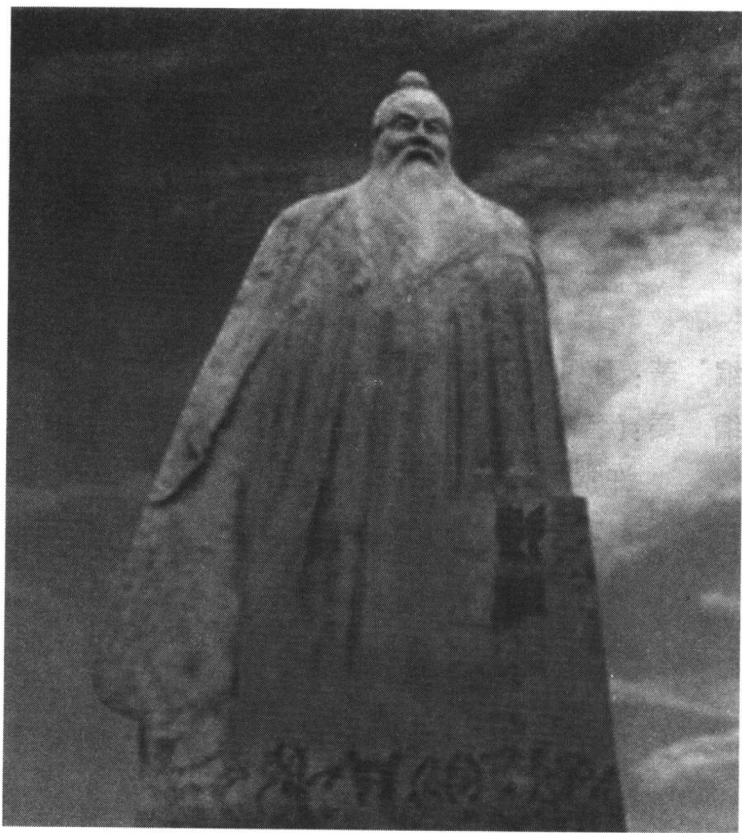
印 刷: 北京京海印刷厂
开 本: 140mm×203mm 1/32
印 张: 4.5
字 数: 76 千字
版 次: 2007 年 1 月第 1 版
印 次: 2007 年 1 月第 1 次印刷
定 价: 6.00 元

(凡中国社会科学版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

内 容 简 介

花卉是大自然赐予人类的珍贵礼品,它天然、绿色、美丽,并且有很高的营养价值和药用价值。本书根据常见的花卉及其果实,详细介绍了花卉的性质、特点、功效,并且列举了常见花卉的照片和食疗、食补的方法,配菜方法以及饮食加工配方;介绍了利用花卉制作的饮品、菜品、食品 290 余例。

此书可读性强,是烹饪专业工作人员和家用饮食的必备读物。



中国厨圣——彭祖

彭祖，相传生于夏代，为颡项帝之玄孙，姓钱名铿，善于养生，倡导美食、健康、中医中药、养生等观念，创造发明的《羊方藏鱼》《天下第一羹》等名菜流传至今，是中国烹饪界名副其实的始祖。

张仁庆 摄于 江苏省徐州市彭园

《中国食文化丛书——花卉养生饮食》

编 委 名 单

编 著：孙月庆 张仁庆

编 委：(名次排列不分前后)

许堂仁	王 薇	王秀玲	袁亦丞	王爱庭
赵 法	贾亚光	吴继英	尹 岩	郑大坤
杨万祥	杨秀军	吕明英	赵庆华	王 冰
贺庆伟	闫修芬	王俐华	赵 林	赵 军
张韶云	曹广才	孙 鹏	朱永松	季广辉
吴东兵	盛宏杰	郭庆杰	郑先民	陈志云

孙月庆先生简介

孙月庆,男,汉族,1956年5月28日出生于河北省南皮县王寺镇唐孙村,中国烹饪大师、中式烹调技师,现任中国食文化丛书编委,河北沧州南皮县交通宾馆总经理。从1977年3月开始进入厨师行业,他先后在南皮水利局工程队任食堂厨师、在南皮水利局内部餐厅任厨师,1984年进入南皮快活林大酒店任厨师,1998年11月担任交通宾馆董事长职务。

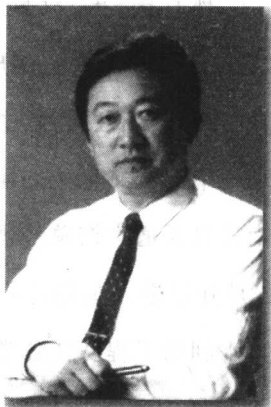


经营管理的交通宾馆多次被河北省消协评为消费者信得过单位,并被沧州市评为涉外饭店,绿色餐饮企业。



张仁庆先生简历

张仁庆，汉族，1955年3月出生
于山东烟台，经济法学硕士，现任北京
奇山文化艺术交流中心总经理、中国
食文化中心主任、中国人口文化促进
会会员、国家级中式烹调评委、中国食
文化丛书主编。



长期致力于中国食文化的研究和
烹饪教学工作，先后主持编辑出版了
《实用科技信息汇编》、《中国名菜 30 例续编》、《家庭烹饪》、《调
味与拌馅》、《中国迷宗菜》、《调味宝典》、《中国名菜荟萃》、《烟
台家常菜谱》、《中国名师菜典》等食文化的书刊 90 余本，并策
划录制了《中国冷拼》、《西点精萃》、《鲁菜精选》、《鸡尾酒的调
制》、《宫廷御膳》等 20 多部电视教学片和 VCD。1993 年 6 月，
北京电视台摄制的大型系列人物传记片《燕山儿女》，对其事
迹作了专题报道。



前 言

中国是一个植物王国,也是一个历史悠久的花卉王国。花卉是花草的统称,它分野生花卉与人工种植花卉。花卉中又分野菜、野花、野草、野果(果实)。它不仅是大自然赐予人类的艺术珍品,也是自然界发展的成果。花卉是人类的朋友,它能美化环境、净化空气,为人类创造美好舒适的生活环境。同时它还具有食用、入药、治病、健身、养生等食疗、食补的作用。人们还可以通过赏花、闻香、食花来养生、保健、防治疾病,保持健康长寿。

中国是多种名贵花卉的起源中心,有“世界园林之母”的美称。全国范围内南北东西各省区,各地广泛栽培花卉。至于野生花卉,更是遍及全国不同的经纬度地带和高海拔地带,跨越不同的地理、气候区。从海平面附近到海拔几十米、几百米,甚至几千米,都可找到或见到不同的花卉植物种类。看其生长习性,有旱生、中生、湿生、水生等类型。有的喜光、喜湿,有的喜荫和耐凉。山坡、山麓、山顶、阳坡、阴坡、山石间、丘陵、茂林下、疏林中、林缘、草地、草丛、灌丛、草原、荒野、田边、路旁、村

落、水边、湖塘、池沼、沟边、河岸、滩地、沙地、盐碱地等处,甚至古墙上、古屋顶,都有特定种类的花卉身影。

花卉的栽培、欣赏及花膳食疗在中国历史悠久。成书于秦汉时期的《神农本草经》、明代的《本草纲目》等本草著作中,记载有大量的花卉养生保健、防治疾病的知识和方法。清代的《餐芳谱》中详细记载有 20 多种鲜花食品的制作方法。现代研究表明,花卉含丰富的营养素和药效成分,其中的生物活性物质对机体的各种生理功能和各器官系统的生理活动具有奇妙的调节功能,几乎对机体各器官系统都有保健作用,对各器官系统的疾病均有良好的治疗作用。

作为人类的食物,作为饮食文化,“野生植物”一词之前冠以“食用和饮食”字样,“食用花卉”步入寻常百姓家,人们并不生疏。把观赏和食用结合起来的读物,在人们的书架上占有一席之地。所谓“食用花卉”,其食用部分有的是植物体的花;有的是植物体的某一部分或器官。有的作为菜肴或水果食用;有的泡水或制汤饮用。有的食用其提取物或加工成分,也有口服药用,还有其他的食用方法。其中,有人们熟知的“可吃的花”,如:诗文中载的木兰、辛夷;艳冠群芳的牡丹、芍药;映香的荷花、睡莲;美丽多刺的玫瑰、月季;独占秋色的菊花、丹桂;傲雪迎春的腊梅;入谱佳肴的萱草、百合等。近年来,随着人民生活水平的不断提高和膳食结构的推陈出新,仙人掌、芦荟等也有了系列食用产品。

根据植物的食用方法我们可以把它们划分为饮品和食品两类。

在选择野生植物时,首先要识别,认识它的性能、口味、用途与用量,然后才是应用。只有认准识别,才不致误食。能够正确地识别,才能按其可食部位,根据自己的习惯和需要以一定的方式去食用。俗话说“清前是宝,雨后是草”,“一天是宝,三天是草”,意思是说,清明节前的植物是鲜嫩的,吃起来营养成分很高,谷雨过后的植物犹如荒草一样,一点营养成分都没有了,人吃了以后起不到一点效果,还有可能伤害人们的身体。用量上一定严格按标准要求,不可随意加大和乱放。对认不准的花卉野草,不可乱用。中药植物与有毒植物区分比较不易。现在此特列举出几种,以供识别。

树上的不宜炒食,苦味的不宜多食,尤其对识别不清的、受污染地区的、有毒的野菜千万不能采食。由于不同颜色及不同品种的花卉各含的汽化芳香油不同,所以其功能也有别。如:丁香花含有丁香油酚、齐墩果酸等,可止牙痛,使人安静;桂花含大量的芳香物质,有化痰、止咳、平喘的作用;玫瑰花、茉莉花含有芳香醇、芳樟醇等,对咽痛、扁桃体炎有一定治疗作用;天竺葵的花香有镇静、消除疲劳和促进睡眠功能;菊花、金银花有降低血压、消炎等功能。但是,要适量。不要认为某种花很好吃,就狂吃、暴吃;某种不好吃,就一点也不吃,也可能它的营养成分是很高的。

本书菜肴和饮品类编入的配方,以预防、保健为主,用于一般常见病、外用和辅助食疗。现代医学发达,人民生活水平不断提高,有病还需求医诊治。不是迫不得已,无需依赖土方、偏方,以免延误治疗。非专业工作者切勿以身试毒,乱采乱用、

盲目食用,误伤身体,不利于健康。

此书是一本以大众食品为主题,通过烹调技艺的介绍,荟萃美食与烹调、食疗与健康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。愿花卉能够成为家庭菜肴烹调与食疗保健的好帮手。

目 录

前 言	1
-----------	---

第一章 养生饮品

第一节 四大名花饮品	2
1. 红花御饮	3
2. 人参花饮	3
3. 雪莲保健汤	4
4. 山茶花饮	4
第二节 花卉饮品	5
5. 丁香乌梅茶	5
6. 丁香吴茱萸茶	5
7. 丁香酸梅汤	5
8. 丁香橘皮茶	6
9. 万寿菊茶	6
10. 蒲公英茶	6
11. 二叶菊花茶	6
12. 二花粥	7
13. 万寿菊夏枯草茶	7

14. 三七花茶	7
15. 三花茶	8
16. 金银甘草茶	8
17. 三花减肥茶	8
18. 千日地龙茶	8
19. 千日菊花茶	9
20. 千里排骨汤	9
21. 大头花粥	10
22. 大蒜金银花茶	10
23. 山茶红花枣汤	10
24. 乌梅驱虫汁	11
25. 乌梅黄花饮	11
26. 六月雪茶	11
27. 六月漱液	12
28. 六角粥	12
29. 六鲜梨汁	12
30. 凤仙茶	13
31. 凤仙酒	13
32. 凤尾炖猪心	13
33. 双白茶	14
34. 双花一草茶	14
35. 双花山楂饮	14
36. 双花茶	15
37. 月季花茶	15

38. 月季绿花茶	15
39. 木兰防风茶	15
40. 木兰枇杷茶	16
41. 木棉马齿苋茶	16
42. 木棉花茶	16
43. 木棉鲫鱼汤	16
44. 木槿白蜜茶	17
45. 水葱苦瓜汤	17
46. 车前迎春茶	18
47. 丝瓜花茶	18
48. 冬花百合汤	18
49. 冬花茶	19
50. 一梅茶	19
51. 四花茶	19
52. 归参红花粥	19
53. 玉兰花茶	20
54. 玉米须肉汤	20
55. 玉米须菊明茶	20
56. 玉簪板蓝根茶	21
57. 甘草银花茶	21
58. 生发茶	21
59. 白玉黑鱼汤	22
60. 白芍药枣姜茶	22
61. 白芍药枣粥	22

62. 金银花粥	23
63. 白杜鹃茶	23
64. 白芷菊花茶	23
65. 白梅决明茶	24
66. 白菊花茶	24
67. 石斛兰茶	24
68. 石榴白菱茶	24
69. 石榴皮茶	25
70. 合欢杞子茶	25
71. 合欢花粥	25
72. 合欢菩提茶	26
73. 地笋鸡汤	26
74. 地黄花粥	26
75. 桃花茶	27
76. 朴佛茶	27
77. 欢杞茶	27
78. 百合冰糖红茶	27
79. 百合粥	28
80. 红白茶	28
81. 红杜鹃茶	29
82. 红花玫瑰茶	29
83. 红花浸酒	29
84. 红花当归酒	29
85. 红花葛根茶	30

86. 红枣益母茶	30
87. 红菊槐花茶	30
88. 芍药甘草茶	30
89. 西番莲菊花茶	31
90. 过路黄六月茶	31
91. 佛手花茶	31
92. 佛手酒	31
93. 佛手粥	32
94. 冻疮酒	32
95. 扶桑糖茶	32
96. 杏仁双花茶	33
97. 杏仁百合饮	33
98. 杜鹃茶	33
99. 牡丹红花粥	33
100. 牡丹酒	34
101. 芙蓉汤	34
102. 芙蓉茶	35
103. 芦荟肉汤	35
104. 芦荟茶	35
105. 花生红花茶	35
106. 花皮茶	36
107. 苎麻花酒	36
108. 豆蔻粥	36
109. 辛夷花茶	36