



中国保健美食丛书

主 审: 周文泉(中国药膳研究会会长)

名誉主任: 李宝华(中国药膳研究会副会长)

主 编: 姚海扬(中国药膳研究会常务理事)

花 膳 保 健

姚海扬 周峰 编著

汇集天下美食
倡导饮食保健
引领养生时尚

海天出版社

中国保健美食丛书

保健花膳

姚海扬 周 峰 编著

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健花膳 / 姚海扬, 周峰编著. — 深圳: 海天出版社,
2007

(中国保健美食丛书)

ISBN 978-7-80697-892-4

I. 保... II. ①姚... ②周... III. 花卉—保健—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 001778 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> 邮购电话: 0755-83460397

责任编辑: 王 颖 (E-mail: 602wy@163.com)

封面设计: 海天龙 责任校对: 罗勇 责任技编: 钟愉琼

湖南省地质测绘印刷厂印刷 新华书店经销

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 20

字数: 307 千 印数: 1-6000 册

四册总定价: 100 元 (25 元/册)

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

中国保健美食丛书

编 委 会

主 审：周文泉（中国药膳研究会会长）

名誉主任：李宝华（中国药膳研究会副会长）

主 编：姚海扬（中国药膳研究会常务理事）

副 主 编：周 峰

编 委：姚海扬 侯 昕 彭 波 彭治国

王 冰 邢文杰 周 峰 范 涛

姚之歌 鲍丛荫

山东齐鲁肴馔餐饮工作室协助

前言

花卉秀色可餐

冬之冷艳梅花,春之粉艳桃花,夏之暑艳莲花,秋之霜艳菊花……色彩绚丽、艳姿万千的花卉不仅以娇媚的姿色取悦人类,而且秀色可餐,可做菜肴、可做糕点、可做主料、可做香料,采花入馔,以一种新颖独特、味道鲜美、保健祛病、益寿延年的美食呈献给人们。本书向您推荐和介绍 80 多种可食用的花卉,它们的性味、功能、保健功效,以及花膳的制作方法,使您在赏花悦目之后,又可大快朵颐,增进健康。



前言



目 录



一、保健花膳概述 1

(一)保健花膳的食用溯源 2

(二)花卉入膳的形式及宜忌 5

二、保健花膳常用花卉的性味和功能 7

丁香	/8	石斛花	/10	鸡冠花	/13	建兰花	/16
人参花	/8	白兰花	/10	鸡蛋花	/13	玳玳花	/16
三七花	/8	白梅花	/11	杜鹃花	/13	扁豆花	/16
千日红	/8	白茅花	/11	芜菁花	/13	南瓜花	/16
万寿菊	/8	丝瓜花	/11	李花	/14	柚子花	/17
山茶花	/8	芍药花	/11	玫瑰花	/14	韭菜花	/17
月季花	/8	米兰	/11	茉莉花	/14	剑花	/17
木槿花	/9	地黄花	/11	金针菜	/14	桂花	/17
木棉花	/9	百合花	/11	金樱花	/14	海棠花	/17
木芙蓉	/9	向日葵花	/12	金银花	/14	莲花	/17
兰花	/9	红花	/12	金莲花	/15	梔子花	/18
玉兰花	/9	合欢花	/12	金雀花	/15	桃花	/18
玉米花	/9	灯心花	/12	夜来香	/15	桃金娘花	/18
玉簪花	/10	杏花	/12	夜开花	/15	蚌兰花	/18
仙人掌	/10	牡丹花	/12	泽兰花	/16	留兰香	/18
石竹花	/10	芦荟	/13	厚朴花	/16	梨花	/18
石榴花	/10	扶桑花	/13	青葙花	/16	菊花	/18

目 录



雪莲花	/19	葛花	/19	槐花	/20	瞿麦花	/21
密蒙花	/19	紫薇花	/20	蜀葵花	/20		
旋覆花	/19	紫藤花	/20	蔷薇花	/21		
腊梅花	/19	款冬花	/20	槟榔花	/21		

三、保健花膳谱 23

(一)畜肉花膳 24

玫瑰烤羊心	/24	金针牛肉丝	/35	芍药兔肉	/45	腊梅肉片	/54
玫瑰煮羊心	/24	金针木须肉	/36	樱桃肉烩芍药	/45	腊梅牛肉丝	/55
玫瑰肉片	/25	金针黄豆煨		芍药肚丝	/46	槐花熘肉片	/55
玫瑰猪排	/25	猪蹄	/36	扶桑花煲猪肺	/46	蔷薇花煨牛	
玫瑰牛肉	/26	金针蒸肉饼	/37	夜来猪心	/47	肉丝	/56
玫瑰蜜桃	/26	金针肉包	/37	南瓜花球	/47	蔷薇花里脊	/56
玫瑰里脊	/26	芙蓉猪肺汤	/38	南瓜花猪肝汤	/48	蔷薇腊肉豆腐	/57
茉莉腰花	/27	芙蓉牛肉丝	/38	扁豆花馄饨	/48	芦荟沙拉	/57
梅花肉圆	/28	玉兰肉片	/38	荷花肉片	/48	芦荟辣豆腐	/58
梅花牛肉扒蛋	/28	玉兰兔丝	/39	荷花菜卷	/49	芦荟火腿	/58
杏花马蹄肉	/29	玉兰花炖猪脑	/39	荷花里脊	/49	芦荟茶香牛柳	/59
海棠花爆猪肚	/29	兰花肚丝	/40	莲叶蛋卷	/50	百合炒肉片	/59
海棠炒猪肝	/30	兰花氽丸子	/40	桃花馄饨	/50	百合焖五花肉	/59
梨花里脊丝	/30	白兰花肉丝	/40	菊花粉丝炒		百合莲子煨	
桂花肘棒	/31	丁香肘子	/41	猪肉	/51	瘦肉	/60
桂花兔肉	/31	丁香羊肉	/41	菊花肉片	/51	百合炖猪蹄	/60
桂花蒸肉	/32	丁香狗肉	/42	杞菊肉丝	/52	百合花牛扒	/61
牡丹肉片	/32	木槿炖猪肉	/42	菊花火锅	/52	百合花豆腐	/61
牡丹宫保肉丁	/33	月季蚕豆	/42	菊花汤丝	/52	栀子花焖猪舌	/62
牡丹肉丸子	/34	月季肉丸	/43	菊花肉丸子	/53	栀子牛肉	/62
牡丹炖鹿肉	/34	月季蒸蛋	/43	菊花肉卷	/53	鸡冠花米粉肉	/63
合欢蒸猪肝	/35	代代花冻羊糕	/44	野菊叶炒肉片	/54	向日葵猪肚	/63
金针猪腰	/35	代代花蒸肉	/44	菊苗肉卷	/54	柚花猪肝	/64



金银花拌肉丝 /64	仙人掌全家福 /67	李花烩腰片 /69	紫藤蹄筋 /71
红花牛肉 /65	槟榔糖蒸肉 /68	李花烩兔肉 /70	
杏花酱爆肉 /66	白茅花冬瓜 /68	青箱花灵芝	
鱼香仙人掌 /66	桃金娘花烧	炖瘦肉 /70	
宫保仙人掌 /67	猪肺 /69	金雀花炒肉片 /71	

(二)禽蛋花膳 72

玫瑰锅巴鸡片 /72	牡丹鸡丝 /80	玉兰花熘鸡片 /87	腊梅鸡糕 /94
玫瑰烧鸭 /73	牡丹包鸡片 /80	酥炸玉兰花 /87	桃花双色蛋 /95
玫瑰鹌鹑 /73	合欢蒸鸡肝 /81	白兰花炒鸡丝 /88	石榴花炒鸡片 /95
蔷薇炒蛋 /73	金针炒蛋 /81	芍药烩芙蓉 /88	三七花煮蛋 /95
蔷薇鸡条 /74	金针鸡淖 /82	百合花煎蛋 /89	金银花炖鸭 /96
荷花鸡柳 /75	鸡茸木芙蓉 /82	百合鸡茸 /89	木棉花煮鸡蛋 /96
荷花山药鸡蛋 /75	芙蓉山茶 /83	鸡冠花鸭肉 /90	丝瓜花炒鸡蛋 /97
荷莲京鸭 /75	菊花鸡球 /83	夜来香鸡丝 /90	雪莲炖鸡 /97
芝麻莲叶 /76	菊爆鸡丝 /83	栀子瓢梨 /91	蜀葵花蒸嫩鸡 /98
鸡茸莲叶 /76	菊味鸽蛋汤 /84	扁豆花煎蛋 /91	南瓜花煎蛋 /98
三丝莲叶 /77	菊花永圆子 /84	扁豆花馄饨 /92	仙人掌拌鸡丝 /99
桂花栗子鸡 /77	兰花斑鸡羹 /85	槐花炒蛋 /92	留兰香花蒸
桂花盐水鸭 /78	兰花鸡丝 /85	芦笋鸡卷 /92	乌骨鸡 /99
桂花鸭肉饼 /78	丁香鸭子 /86	芦荟炒蛋 /93	密蒙花枸杞
茉莉鸽片 /79	丁香脆皮鹌鹑 /86	梅花虾仁鸭片 /93	蒸鸡 /100
茉莉鸡片 /79	酥炸月季花 /87	梅花蛋 /94	金雀花炒鸡丁 /100

(三)水产花膳 101

玫瑰鱼片 /101	杏花烩三鲜 /103	牡丹花鱼卷 /106	玉兰拌海蜇 /110
双花鱼片 /101	梅花鱼羹 /104	牡丹花熘	玉兰鱼球 /110
玫瑰兰花蛭 /102	桃花海米 /104	鱼片 /107	荷花鱼片 /110
玫瑰拌蟹肉 /102	桂花脆皮鱼 /105	牡丹鲜鱿 /108	荷花虾片 /111
玫瑰拌蜇丝 /102	桂花鳊鱼 /105	木槿花鲫鱼 /108	荷花茯苓
月季花烧	桃花桂鱼	玉兰花鱼肚 /109	银鱼 /112
鱼肚 /103	蛋羹 /106	玉兰虾塔 /109	腊梅鱼香猪



肉片 /112	栀子花鲤鱼 /120	菊味虾仁 /129	红花炖乌参 /136
木芙蓉干贝 /113	鱼肚栀花笋 /120	菊花鲜贝 /129	红花炒虾仁 /136
木芙蓉馄饨 /113	栀子花明	腊梅青鱼片 /129	仙人掌虾仁 /137
月季花炸	虾片 /121	梅花白汁	仙人三丝 /137
虾仁 /114	桃花豆腐 /121	鱿鱼 /130	仙人鱿鱼丝 /138
月季花烩	桃花三文鱼 /122	海蜇芦荟 /130	木棉花奶汤
蛇丝 /114	桃花鲈鱼 /123	鲈鱼片芦荟 /131	鲫鱼 /138
月季花炒	桃花赤贝 /123	芦荟焗鱼头 /131	石竹糖醋
三白 /115	海棠桂鱼 /124	芦荟鱼肚 /132	带鱼 /139
月季鱼片 /115	海棠海参 /124	脆芋海鲜炒	桃金娘花蒸
月季花桂鱼	海棠鱼块 /125	芦荟 /132	鲢鱼 /139
绣球 /116	金针泥鳅	芦荟白果蒸	李花鳙鱼 /140
芍药大虾 /116	豆腐 /125	鲜虾 /133	瞿麦花蒸
芍药干贝 /117	菊花炒虾片 /126	槐花虾丸 /133	青鱼 /140
百合肉蟹煲 /117	菊花鱼丸 /126	槐花酥炸	玉米须炖
百合蒸白鳢 /118	菊花鱼片 /127	大虾 /134	蚌肉 /141
茉莉鱼肚 /118	菊花鱼头煲 /127	扁豆花熘	厚朴花白豆
茉莉虾仁 /118	菊花三色鱼丸 /127	鲜贝 /134	鳢鱼 /141
夜来虾仁 /119	菊蟹肉羹 /128	扁豆花蒸鱼 /135	青葙花田鸡 /142
鲍鱼南瓜花 /119	四花鳝丝 /128	金银花蒸鱼 /135	仙人凤翅 /142

(四)素食花膳 143

蔷薇豆腐 /143	菊冠西芹 /147	桂花腐竹 /151	桂花红枣 /154
玫瑰荸荠饼 /143	素炒双花 /147	桂花水果	桂花杏仁
玫瑰香蕉 /144	菊花炒腐竹 /148	色拉 /151	豆腐 /154
玫瑰豆腐 /144	菊花豆腐 /148	桂花年糕 /152	牡丹银耳
玫瑰莲子 /145	菊香腌菜 /149	桂花糖糕 /152	豆腐 /155
玫瑰栗子 /145	菊花藕末 /149	桂花茯苓糕 /152	牡丹蛋卷 /155
杏花豆腐 /146	油炸菊花丝 /149	桂花枣泥粽 /153	笼蒸槐花 /155
梅花烩豌豆 /146	桂花核桃 /150	桂花糖藕 /153	槐花丸子 /156
梅花水果	桂花山药 /150	桂花玉藕片 /153	鱼香槐花 /156
色拉 /147	桂花栗子 /151	桂花糖山芋 /154	槐花炒豆腐 /157



百合炒芦笋 /157	代代花豆腐 /164	酥炸木槿花 /172	油炸仙人掌 /177
百合炒苦瓜 /158	蜜渍兰花 /165	冰糖炖木	红烧仙人掌 /178
百合豆腐 /158	芍药烩豆腐 /165	槿花 /172	炸仙人掌 /178
百合煲金	扶桑酿梨 /165	芦荟醋渍	凉拌仙人掌 /179
银球 /158	茉莉银耳 /166	小菜 /172	拔丝仙人掌 /179
金针粉丝 /159	茉莉豆腐 /166	盐水花生	糖醋仙人掌 /179
金针菜烧	夜来飘香 /167	芦荟 /173	果仁仙人掌 /180
蘑菇 /159	拌南瓜花 /167	芦荟水果盅 /173	仙人掌色拉 /180
素三鲜 /160	栀子豌豆 /167	芦荟什锦	梨花烧豆腐 /180
素扒鱼翅 /160	干炸栀子花 /168	炒饭 /174	泽兰花猴
丁香梨 /160	蜜饯栀子花 /168	芦荟木耳 /174	头菇 /181
丁香姜糖 /161	扁豆花蒸	椒炒南瓜花 /174	李花烩豆腐 /181
山茶莲藕 /161	莲子 /168	苦瓜拌南	芙蓉李花 /182
月季花煨玉	炸荷花 /169	瓜花 /175	留兰香花拌
米笋 /162	干炸荷花 /169	酿南瓜花 /175	平菇 /182
月季熘豆腐 /162	海棠花蒸	仙人掌拌	厚朴花冬
月季拌苦瓜 /162	茄子 /169	豆腐 /175	瓜盅 /183
月季糯米丸 /163	腊梅芋球 /170	仙人掌拌	金雀花炒
月季花裹花	芙蓉豆腐 /170	粉丝 /176	竹笋 /183
生仁 /163	红油鸡冠花 /171	木耳仙人掌 /176	
月季花酱 /164	桃花银针 /171	五彩仙人掌 /177	
香脆玉兰 /164	金银花色拉 /171	酱拌仙人掌 /177	



目录

(五)花卉面点和粥 184

葛花包子 /184	槐花蒸包 /187	玫瑰西米粥 /190	合欢花粥 /192
槐花丸子 /184	油煎槐花饼 /187	梅花粥 /190	合欢小米粥 /193
槐花芝麻	槐花粥 /188	桂花粥 /191	扁豆花粥 /193
肉饼 /185	荷花饼 /188	桂花栗茸粥 /191	百合花粥 /193
槐花芝麻饼 /185	菊花鱼肉饼 /189	茉莉粥 /191	百合粥 /194
槐花玉米	蔷薇花粥 /189	茉莉金橘粥 /192	百合莲子粥 /194
发糕 /186	玫瑰花粥 /189	牡丹粥 /192	百合核桃粥 /194
槐花猪肉饼 /186	玫瑰小米粥 /190	牡丹红花粥 /192	百合浮小



麦粥 /195	荷花粥 /198	兰花粥 /202	三七花粥 /205
百合红枣粥 /195	金银花粥 /198	芍药花粥 /202	木棉花粥 /206
百合白果粥 /195	银花莲子粥 /198	白芍红枣粥 /202	万寿菊粥 /206
百合薏米粥 /196	石榴花粥 /199	鸡冠花粥 /202	雪莲粥 /206
百合杏仁赤	丁香粥 /199	金银花粥 /203	芍药大枣粥 /207
豆粥 /196	山茶花粥 /199	海棠栗子粥 /203	米兰粥 /207
百合花山	山茶林米粥 /200	金针菜粥 /204	瞿麦粥 /207
药粥 /196	木芙蓉粥 /200	金针蚌肉粥 /204	夜开花蒸
木槿花粥 /197	月季花西	菊花粥 /204	枣糕 /208
木槿花高	米粥 /200	菊花决明	青葙花粥 /208
梁粥 /197	月季桂圆粥 /201	子粥 /205	人参花粥 /208
玉兰花粥 /197	白兰花粥 /201	梅花粥 /205	紫藤粥 /209
栀子花粥 /198	代代花粥 /201	桃花粥 /205	

(六)花卉汤羹 209

蔷薇腰花汤 /209	耳羹 /214	兰花鱼丸汤 /220	茉莉银杞汤 /225
玫瑰鲫鱼汤 /210	百合花鸡	荷花蛋汤 /220	银花绿豆羹 /226
玫瑰鱿鱼汤 /210	蛋羹 /215	腊梅豆腐汤 /221	荷莲鸡肉汤 /226
双花鱿菇汤 /210	蜜蒸百合 /215	腊梅鸡汤 /221	荷花蛋汤 /227
杏花虾蟹碗	百合花雪	腊梅蛋花汤 /222	桂花栗羹 /227
豆汤 /211	梨羹 /216	芙蓉蛋汤 /222	桂花红枣羹 /227
牡丹牛肉	鸡丝金针汤 /216	木槿藕粉羹 /223	桂花藕粉 /228
丝汤 /211	金针豆腐汤 /216	木槿花豆	海棠花汤 /228
牡丹蛋汤 /211	木槿豆腐汤 /217	腐汤 /223	梅花鸡块汤 /228
牡丹银耳汤 /212	菊花排骨汤 /217	月季竹荪汤 /223	红花牛肉汤 /229
富贵长寿羹 /212	菊肝汤 /217	代代花莲	猪肉槐花汤 /229
百合花羹 /213	菊花羊肝汤 /218	子汤 /224	蔷薇豆腐汤 /229
百合楂糕汤 /213	玉银汤 /218	芍药里脊汤 /224	白果老鸭芦
百合猪肺汤 /213	糖渍玉兰 /218	鸡冠花乌	荟汤 /230
百合杏仁饮 /214	兰花鸡蛋羹 /219	鲜汤 /224	芦荟肉汤 /230
百合银耳汤 /214	兰花鸭肝羹 /219	鸡冠瘦肉汤 /225	鲜虾芦荟羹 /231
百合洋参银	兰花鸡片汤 /219	茉莉肉汤 /225	丁香酸梅汤 /231



桃花鳊鱼	槐花猪肚汤 /233	米兰栗子羹 /235	苦瓜汤 /237
蛋羹 /232	杏花肉片汤 /234	剑花肉汤 /235	玉米须猪
桃花鱼片汤 /232	夜来香翡	蚌兰肉汤 /236	肉汤 /237
桃花清鸡汤 /233	翠羹 /234	泽兰花鸡汤 /236	旋覆花鱼汤 /238
桃花虾仁汤 /233	仙人掌奶酪 /235	灯心花干贝	

(七)花卉茶酒 238

五花茶 /238	白兰花茶 /242	根茶 /245	杏花茶 /249
荷花茶 /238	银花蜜露 /242	双花消暑饮 /245	蜀葵花茶 /249
荷金茶 /238	双花饮 /242	扁豆花茶 /246	干日红茶 /249
荷月茶 /239	腊梅饮 /242	桂花茶 /246	芦荟汁 /249
梅花茶 /239	石榴花茶 /243	枸杞白菊茶 /246	南瓜花茶 /249
桃花茶 /239	芙蓉花饮 /243	百合花茶 /246	仙人掌鲜
桃花美容酒 /239	丁香茶 /243	栀子花茶 /246	榨汁 /250
桃花白芷酒 /239	香肉桂红	芙蓉茶 /246	米兰花茶 /250
桂花酒 /239	糖饮 /243	海棠茶 /246	石斛冰糖茶 /250
茉莉花饮 /240	山茶花茶 /243	合欢花茶 /247	鸡蛋花青
牡丹花饮 /240	月季花茶 /243	合欢杞子茶 /247	梅饮 /250
牡丹花酒 /240	代代花茶 /243	向日葵茶 /247	白茅花茶 /250
槐花茶 /240	兰花茶 /244	三七花茶 /247	泽兰花茶 /251
槐菊茶 /240	蔷薇花茶 /244	金莲花茶 /247	灯心花茶 /251
木槿花茶 /240	芍药花茶 /244	木槿白蜜茶 /247	瞿麦茶 /251
菊桑银楂茶 /241	芍药酒 /244	葛花醒酒饮 /248	玉米须茶 /251
菊花决明茶 /241	合欢花茶 /244	槐菊茶 /248	厚朴花茶 /251
核桃山楂菊	合欢枸杞茶 /244	槐花鸡冠茶 /248	青葙花茶 /251
花茶 /241	扶桑花茶 /244	木棉花茶 /248	密蒙花茶 /251
红花酒 /241	玫瑰花茶 /245	万寿菊茶 /248	人参花茶 /252
红花茶 /241	玫瑰花酒 /245	丝瓜花茶 /248	人参花酒 /252
红花糖水 /241	三花茶 /245	玉簪花茶 /249	紫藤花茶 /252
玉兰花茶 /242	金银花板蓝	雪莲酒 /249	



目录



四、花卉的药用验方 253



(一) 保健花膳的食用溯源

我国的花卉品种繁多,栽培历史悠久,是多种名贵花卉的起源地。人们对花卉给予了高度的评价,赞誉它有六大功能:美化环境,净化空气,赏花怡情,闻香医病,食花保健,食花疗疾。

色彩斑斓、万姿千态、芳香四溢的花卉,秀色可餐。我国食花入馔的记载可以追溯到 2500 多年前,从众多的文学作品中我们可以看到“采繁祁祁”(《诗经·幽风》,繁即白色的小菊花),“兰花之美酒”(汉代枚乘《七发》),“菊花酒”(北周周庾信《蒙赐酒》),“蕙肴蒸兮兰籍,奠桂酒兮椒浆”(屈原《九歌·东皇》),“九月九日,佩茱萸,食饵,饮菊花酒,云令人长寿”(《西京杂记》)。

食花之风,历代不减,在许多养生和饮食典籍中也层出不穷。宋代有“桂花饼”、“桃花茶”、“白糖嚼梅花”,元代有“食槐花”,元代的倪瓒所著《云林堂饮食制度集》载有“桂花茶”,韩奕所著《易牙遗意》载

有“桂花饼”、“木樨汤”、“桂仙汤”。明代的高廉所撰《遵生八笺》载有“天香汤”(白木樨花)、“暗香汤”(梅花)、“茉莉汤”、“桂花汤”、“梅粥”。

清代的顾中著述的《养小录》中“诸花露、餐芳谱”记载 22 种食用花卉和食用方法:“凡诸花及诸叶香者,俱可蒸露。入汤代茶,种种宜人。入酒增味,调汁制饵,无所不



宜。”入馔的花卉有玫瑰、茉莉、桂花、香橼花、野蔷薇、木香花、甘菊、桂花、梅花、金银花、牡丹花、芍药花、玉兰花、夜合花、栀子花、山矾花、腊梅花、蚕豆花、菖蒲、玉簪花、惟花花，列花食有暗香汤（梅花）、茉莉汤、桂花汤、暗香粥、木香粥等。清代的朱彝尊著述的《食宪鸿秘》列有暗香汤、内府麻玫瑰火饼、玫瑰饼、桂花饼、菊花饼等花食，专列“餐芳谱”，细解食花之要领。清代的李化楠撰《醒园录》介绍了用蔷薇制作的蔷薇膏、桂花糖。清代的王士雄著《随息居饮食谱》中介绍了用桂花、松花、玫瑰花、茉莉花、甜菊花、薺薺（金针菜）的食用方法和保健功用。清代的章穆所撰《调疾饮食辨》列有薺、桂花、玫瑰花、珍珠兰、松花、蔷薇花、栀子花、茉莉花多种食用花卉，以及菊花酒、金银花酒、冬菊花酒的制作和保健功效。《清稗类钞》饮食类记载：“乾隆嘉庆年间有以花叶入馔者，如胭脂叶、金雀花、韭菜花、菊花瓣、玉兰花瓣、荷花瓣、玫瑰花瓣之类，亦颇新奇。”明代《岭南杂录》中说：广东省中山市小榄镇“小榄之菊花饼中含有菊花，较之杏花饼尤为美味。菊花肉丸风味亦殊不俗，非他处所可以比拟者也。”

广东省中山市小榄镇有着 200 多年的食用菊花的食俗，其“菊花宴”的格式为：

饮料：菊花酒，菊花茶。

菜肴：菊花肉丸，菊花鱼丸，菊花鸡球，菊花巢穴，油炸菊花，菊花火锅。

点心：菊花饼，菊花花糕，菊花羹，菊花酥卷，菊花汤圆，菊花鱼片粥。

替补菜类：菊花球，菊花滑鸡柳，菊花玉蛇羹，菊花鲈鱼球，菊花鲢鱼汤，菊花虾饼，菊花鲈鱼杯，菊花鸳鸯糕，菊花龙虎凤。

从这份花卉宴席菜单中可以看出，以菊花为主料，添加相应的辅料（家畜、家禽、山珍野味、海错、蔬果、粮豆、酒水），运用多种烹调方法，调制出了热、冷、甜、咸不同口味的菜肴汤羹面点，达到了食医并举的果腹和保健两个目的。

著名的“九九重阳桂花宴”，是以桂花为增香料理而成的特色风味酒筵，其格式为：

酒水：桂花酒，桂花茶。

菜肴：桂花水果鸭梨沙拉，桂花枣泥鸡蛋布丁，桂花葱头吊棒，桂



花木耳干贝,桂花香菇烤鸭,桂花什锦素烩,桂花枸杞鲤鱼,桂花芦笋鸡汤。

点心:白果广寒糕,桂花鲜栗羹,桂花什饭素烩。

广州酒家研制的“迎春花卉全席”是以多种花卉制作的宴席,其格式为:

迎宾:长寿菊花茶。

亮筵:花篮大拼盘。

热菜:花香衬马蹄,花好月圆。

主菜:菊花鲈鱼羹,桂花麒麟鸡,牡丹鸳鸯鸽。

红棉嘉积鸭,橙花锅肉蟹,椒花蟠龙膳。

点心:咸式——春花吐艳,百花齐放。

甜式——新年花蛋糕,迎春玉兰酥。

饭果:香粮八宝饭,玫瑰珍珠露,岭南佳果盘。

据许衡老人的“粤菜传真”记载,1954年广州榆园创制的榆园花酌的谱式如下:

六大菜:

丹桂飘香柳絮夺(鸡茸鱼肚加桂花撒面)。

玫瑰花渚洛游鸡(豉油鸡用玫瑰瓣围边)。

七星花底巢双鸽(七星花炖乳鸽)。

唤渡松江灵菊归(菊花鲈鱼羹)。

红映珊瑚花映雪(蚬黄椰菜花)。

杜鹃声入百花溪(百花馅酿杜鹃花)。

甜露:菊梅初蕾山流蜜(山楂奶露加梅花)。

伊石:伊府花零鸟道迷(鸡丝菇丝韭菜花烩伊石)。

四热荤:榆园花月夜(夜香花虾仁炸虾丸拼成)。

椒乳透花香(八炒牛奶加辣椒花)。

花映罗兰艳(西兰花炒响螺片)。

抱花醉入酒香(鸡蛋花炒肾球蟹钳围边)。

全席12道菜式中分别添加了桂花、玫瑰、七星花、菊花、椰菜花、杜鹃、梅花、韭花、夜香花、辣椒花、西兰花和鸡蛋花。并用五言诗和七言诗命名很有情趣。

南京的“荷花宴”用荷花、荷叶、莲子、藕为主料,菜式为:



香炸荷花瓣, 荷香茶叶蛋, 金钱藕饼, 莲茸豆腐脑, 荷叶粉蒸鸡, 荷花虾球, 桂花莲子羹。

“鸡冠花席”配以畜肉水产制作, 其格式为:

鸡冠花炒肚片, 鸡冠花烧青鱼, 鸡冠花蒸排骨, 鸡冠花烩虾仁, 鸡冠花炖田鸡, 鸡冠花豆沙包, 鸡冠花开心果, 鸡冠花煮馄饨, 鸡冠花冲青茶。

花卉不仅秀色可餐, 还有保健祛疾, 延年益寿的功能, 我国最早的中医药典籍《神农本草经》收录了 11 种花卉, 将菊花、旋花列为上品, 评价菊花: “味苦平, 主诸风, 头眩, 肿痛, 目欲脱出, 皮肤死肌, 恶风湿痹。久服利血气, 轻身耐志, 延年。”评价旋花: “味甘温, 主益气, 去面颊黑色, 媚好。”将牡丹、款冬花、梔子、白薇、合欢列为中品, 将旋覆花、杜鹃花、芫花、尧花列为下品。明代姚可成的《食物本草》收录了凤仙花、鼓子花、萱花、桂花、玫瑰花、兰花、茉莉花、番红花、鸡冠花、迎春花、款冬花、旋花、牵牛花、商陆花、山茶花 16 种花卉, 并阐述了它们的保健疗疾功效。

《中国食疗大典》收录了丁香、三七花、万寿菊、山茶花、干日红、木棉花、木槿花、月季花、玉兰花、玉簪花、石榴花、白梅花、白兰花、丝瓜花、仙人掌、合欢花、米仔兰、地黄花、百合花、向日葵花、红花、杜鹃花、芫菁花、杏花、扶桑花、牡丹花、鸡冠花、玫瑰花、茉莉花、金樱花、金银花、金莲花、建兰花、玳玳花、柚花、南瓜花、芥菜花、香蜂花、扁豆花、珠兰、桂花、桃花、莲花、梔子花、菊花、雪莲花、槐花、蜀葵花、蔷薇花、霸王花等 51 种花卉, 阐述了它们的保健疗疾功效和食用方法。

(二) 花卉入膳的形式及宜忌

花卉味道独特、营养丰富, 花卉入膳主要有以下 4 种形式:

(1) 以主料的形式入膳, 如笼蒸槐花、素扒鱼翅、粉蒸榆钱、凉拌芦荟木耳、炸荷花、拌南瓜花、蔷薇花茶等。

(2) 以配料的形式入膳, 如茉莉银耳汤、玉兰鱼球、菊花鱼丸、玫瑰锅巴、百合花豆腐、梅花粥等。

(3) 以馅料的形式入膳, 如槐花猪肉包, 梔子花茸瓢梨等。

