

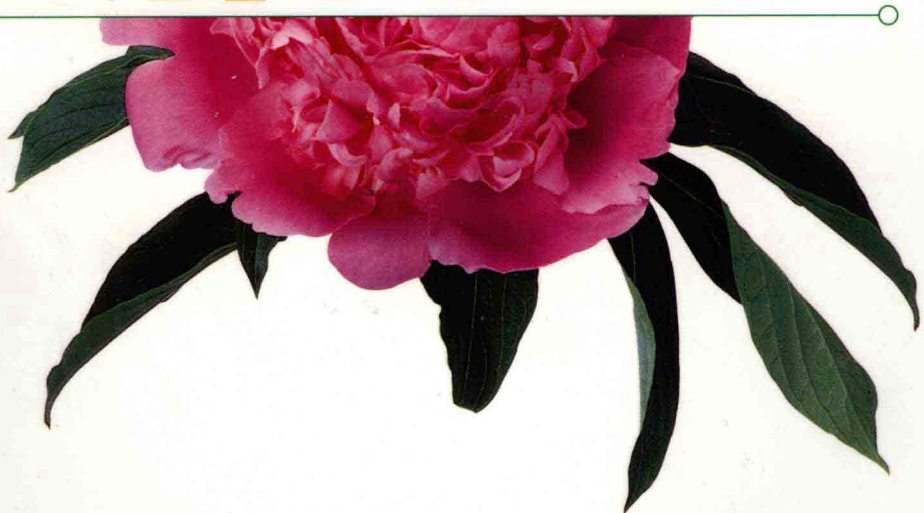
家庭食疗系列 主编 苗明三



巧用百花

QIAOYONG BAIHUA ZHIBAIBING

治百病



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

巧用百花治百病

QIAOYONG BAIHUA ZHI BAIBING

主 编 苗明三
编 委 马 霄 杨亚蕾 苗明三
策 划 李泰然

 人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

巧用百花治百病 / 苗明三主编. —北京:人民军医出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5091-1382-0

I.巧… II.苗… III.花卉—食物疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第 175950 号

策划编辑:贝 丽 于 岚 文字编辑:赵晶辉 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927273

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:恒兴印装有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:6 字数:103千字

版、印次:2008年1月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:39.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

主编简介

苗明三,男,1965年3月生,中药学博士,药学博士后,教授,现为河南中医学院药学院院长,河南省优秀专家,河南中医学院中药研究所所长,为中国实验动物学会常务理事,全国高等中药教育委员会副理事长,河南省药理学学会副理事长兼秘书长,河南中药专业委员会主任委员,河南应用药理专业委员会主任委员;为中国中药杂志等杂志编委。先后主持和参与完成30余项国家及省部级课题,获省部级科技进步二等奖12项,获省部级科技进步三等奖5项;主持和参与研制新中药新药20余项,均已成为所生产企业的拳头产品,并产生较好效益。先后主编出版学术专著18部,共2200余万字;获实用新型专利2项,获国家发明专利9项;目前承担国家课题3项。

长寿需要保健 保健需要知识

通过饮食的综合调理,可以健体,通过相关知识的普及可以避免误用药物



内容提要

多数花类也药也食，常用调味品也食也药，多含有维生素、生物碱、黄酮等活性成分，并含钙、铁等微量元素。本书从花及调味品的品名、性味功能、化学成分及现代药理、制法及对症、注意事项等方面进行了详细阐述；并介绍了日常生活常见的 59 种花的多个短小精方的食疗方法。既有不常作药的花，如有降脂、降压作用的葵花，健胃保肝作用的杏花，养颜美容的玫瑰花，也有具有明显疗效的花，如清热解毒的百合花、金银花、杜鹃花等，还包括 23 个香辛调味料的食疗方法，可供广大群众日常食疗祛病保健之参考。

编写说明

要 容 内

以花入药、调料为药历史悠久,早在二三千年前我们的祖先就知道芳香气味有调节人的情绪、养生保健、防疾治病的作用。在《诗经·幽风》中有“采芣苢”之句;在屈原的《离骚》中有“朝饮木兰之坠露兮,夕餐秋菊落英”的诗;在我国最早的药学专著《神农本草经》中就有菊花、合欢花、辛夷等花类,有肉桂、花椒等调味品;三国时代的名医华佗曾运用花的香味来治疗疾病,将丁香等多种花类药材,制成小巧的香囊悬挂于室内,用以治疗肺癆、吐泻等疾病;汉代人们开始酿制菊酒等。

花类及调味品多含有挥发油、维生素、生物碱、黄酮等活性成分,含有钙、铁等微量元素。本书从花类及调味品的品名、性味功能、化学成分及现代药理、制法及对症、注意事项等方面对花类及调味品进行了详细阐述;并介绍了用常见花类及调味品组成的多个简、便、廉的食疗方,供大家参考。

本书的独特之处是注重花类及调味品在日常生活中的养生、美容、保健、防病作用,即注重花类及调味品的食疗作用,极具实用性。期望本书的出版能对读者的食疗保健、健康生活有所裨益。

本书成书过程中,参阅了多部相关医药专著,由于篇幅所限,不能一一列出,在此对所引用文献的作者致以衷心的感谢。本书的不足和错误敬请各位同仁批评指导,以期再版时修订完善。

苗明三



Contents 目录

一、百花类 (59 种)

百合花 / 1	栀子花 / 14	雪莲花 / 25
菊花 / 2	丁香花 / 15	葵花 / 26
茉莉花 / 4	洋金花 / 15	鸡冠花 / 27
槐花 / 5	金银花 / 16	杏花 / 28
桂花 / 6	月季花 / 17	凤仙花 / 29
玫瑰花 / 7	郁金香花 / 18	水仙花 / 30
牡丹花 / 9	红花 / 19	紫荆花 / 30
木槿花 / 11	番红花 / 21	金针菜 / 31
慈菇花 / 12	桃花 / 21	梅花 / 32
金雀花 / 13	山茶花 / 24	兰花 / 33

· 目录 ·

荷花 / 34	啤酒花 / 44	夜来香花 / 52
腊梅花 / 35	白兰花 / 44	凌霄花 / 54
扶桑花 / 36	樱桃花 / 45	款冬花 / 55
紫薇花 / 37	蔷薇花 / 46	芦荟 / 56
玉兰花 / 37	合欢花 / 46	玉簪花 / 57
海棠花 / 38	代代花 / 47	扁豆花 / 58
瑞香花 / 39	佛手花 / 48	南瓜花 / 59
芍药花 / 41	芙蓉花 / 49	菜花 / 59
石榴花 / 42	木棉花 / 50	杜鹃花 / 61
无花果 / 43	迎春花 / 51	

二、调料类 (23 种)

大葱 / 62	肉桂 / 73	荆芥 / 83
大蒜 / 63	蜂蜜 / 75	芝麻油 / 84
辣椒 / 64	姜 / 76	酱油 / 86
酒 / 66	花椒 / 77	茶叶 / 86
食盐 / 67	藿香 / 79	丁香 / 88
醋 / 69	八角茴香 / 80	高良姜 / 90
落花生油 / 71	小茴香 / 81	砂仁 / 90
胡椒 / 71	芝麻酱 / 82	

一、百花类

【百合花】

性味功能

性微寒，味甘、微苦；入心、肺、肝经。润肺止咳，宁心安神，美容养颜，清热凉血。主治肺燥、肺热或肺热咳嗽、热病后余热未清、心烦口渴等病症。

化学成分

主要含有多种生物碱，如秋水仙碱等；还含有蛋白质、蔗糖、还原糖、果胶、淀粉、脂肪等。

现代药理

具有镇静、止咳、祛痰、平喘、耐缺氧、抗过敏、抗疲劳、抗癌等作用。

制法及对症

1 冰糖炖百合

百合、冰糖各 60g，款冬花 15g。将百合洗净后，一瓣瓣撕开，与款冬花一同放入瓦锅内，加水适量。文火炖，快熟时，加入冰糖，炖至百合熟烂时即可服食。具有润燥清火、清心养肺之功效。适用于肺燥干咳、心烦口渴等症。

3 百合炒里脊

百合 200g，里脊肉 150g，鸡蛋 3 枚。将百合洗净，掰成片；里脊肉切薄片，用盐、蛋清抓渍，湿淀粉拌匀，一并在油锅中翻炒调味即成。具有补益五脏、养阴清热之功效。老幼皆宜，体瘦口渴、心烦者食之尤妙。

2 清蒸百合

百合鲜品 500g，白糖适量。将百合洗净后掰开成片状；置于盘中，加白糖蒸熟即可。具有润肺止咳，清心安神之功效。可治疗干咳、久咳、失眠、心烦等病症。

4 百合冬瓜汤

百合 50g，鲜冬瓜 400g，鸡蛋 1 枚。将百合洗净撕片，冬瓜切薄片，加水煮沸后，倒入鸡蛋清，酌加油、盐拌匀熬汤，至汤呈乳白色时即可装碗。具有清凉、祛热、解暑之功效。是暑季食疗佳肴，常人皆可食之。

5 百合饮

百合 50g，白木耳 30g，冰糖 30g。百合洗净后放入瓦锅中，加水 500ml，再加白木耳、冰糖同炖至熟；频频饮用，具有清热生津、解暑消烦、利咽润肠之功效。适用于便秘、干咳、心烦口渴等病症。咽喉肿痛者饮用亦有一定疗效。

注意事项

百合性寒黏腻，脾胃虚寒、湿浊内阻者不宜多食。

【菊花】

性味功能

性微寒，味甘苦；入肺、肝经。疏散风热，清肝明目，清热解毒。主治头痛、眩晕、目赤、心胸烦热、疮痍、肿毒等病症。

化学成分

主要含有菊苷、黄酮类、氨基酸、挥发油(主要含龙脑、菊油环酮)、胆碱、水苏碱等；还含有水分、蛋白质、脂肪、糖类、维生素 B₁、维生素 B₂、钾、钠、钙、铁、磷等。

现代药理

具有解热、抗炎、耐缺氧、凝血、抗衰老、抗病原微生物等作用；另外菊花提取物有抑制醛糖还原酶的活性，菊花有较强的钙离子拮抗药样作用。

制法及对症

1 菊花炒鸡片

菊花瓣 50g，嫩鸡肉 800g，鸡蛋 3 枚，葱花、姜丝各适量。菊花洗净，去杂；鸡肉切成薄片；鸡蛋取蛋清；碗内加入蛋清、精盐、料酒、胡椒粉、葱花同调拌匀；将盐、白糖、味精、胡椒粉、麻油放另一碗内兑成汁；炒锅加油烧至五成热，放入鸡肉片，烹入料酒，倒入兑好的汁翻炒几下，投入菊花瓣，翻炒均匀即可出锅。具有补肝明目，疏风清热之功效。适用于头痛、眩晕、目赤、心胸烦热、体虚瘦弱、食欲缺乏、消化不良、消渴等病症。

2 菊花粉丝汤

鲜菊花、粉丝、猪瘦肉各 100g，豆瓣酱适量。先将菊花洗净，猪瘦肉切成细末，粉丝泡软；炒锅烧热，放入猪油，烧至六成热时，下肉末煸炒，至水干，下豆瓣酱继续炒，至肉呈红色，即放入肉汤、粉丝，稍沸，下菊花，再沸放味精即成。具有健脾益胃、疏风清热之功效。适用于体虚乏力、消渴目赤、烦热等病症。

3 菊花粥

干菊花 20g，粳米 100g，白糖适量。将菊花去蒂烘干或阴干，研粉备用；粳米淘洗干净，加水煮粥，待粥成时调入菊花粉末和白糖，再煮 1~2 分钟即可。具有清肝健脾、降压养神之功效。适用于脾虚纳差、冠心病、高血压、动脉硬化等病症。

(续)

菊花火锅鱼片

4

鲜菊花 300g, 鲤鱼 1 条(约 500g), 鸡汤 2 000ml, 姜、葱各适量。鸡汤烧开备用; 鲜菊花入温水中漂洗 20 分钟, 捞出, 放入溶有稀矾的温水内漂洗, 取出沥水; 鲤鱼去鳞及肠杂, 取肉洗净, 切作薄片, 放入火锅鸡汤内, 煮 5 分钟, 再放入菊花瓣, 下姜末、盐、醋等与鲤鱼同煮 2~3 分钟, 即可食用。具有清肝明目、益胃健脾、利水消肿之功效。对肝肾不足、虚火上炎引起的头晕眼花、目赤肿痛、水肿以及营养不良者有辅助治疗作用。

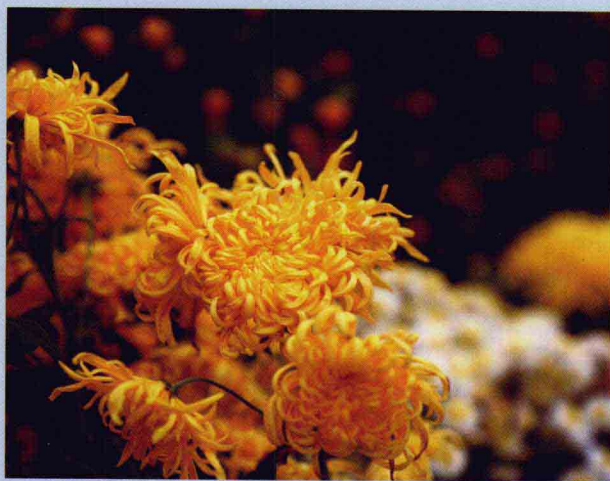
菊花酒

5

菊花 1 500g, 白酒 2 500ml, 白糖 250g。将菊花洗净, 晒干, 浸入盛有白酒的坛内, 加入白糖, 密封 15 天左右即成。每次饮 25~30ml, 每日 1 次。具有活血通络、延年益寿之功效。适用于中老年人饮用。

注意事项

菊花性凉, 平素阳虚或脾虚便溏者慎食。



【茉莉花】

性味功能

性温，味辛香甘；入肝、脾、胃经。理气和中，开郁辟秽。主治下痢腹痛、目赤肿痛、疮疡肿毒等病症。

化学成分 及 现代药理

化学成分：主要含有挥发油，主要成分为苯甲醇或其酯类、茉莉花素、芳樟醇、安息香酸、芳樟醇酯等；还含有吲哚素等物质。

现代药理：具有促进胃肠蠕动、促进胆汁排泄、抗菌、消炎等作用。

1 茉莉玫瑰粥

茉莉花 10g，玫瑰花 5 朵，粳米 100g，冰糖适量。将茉莉花、玫瑰花、粳米分别去杂洗净，粳米放入盛有适量水的锅内，煮沸后加入茉莉花、玫瑰花、冰糖，改为文火煮成粥。具有疏肝解郁、健脾和胃、理气止痛之功效。适用于肝气郁结引起的胸胁疼痛、慢性肝炎后遗肋间痹痛、妇女痛经等病症。

3 茉莉银耳

银耳 25g，茉莉花 24 朵。将银耳放碗内用温水泡发，择洗干净，泡入凉水中；茉莉花蕾去蒂，洗净；锅中加清水、精盐、味精烧开，撇去浮沫，倒入汤碗中，撒上茉莉花即成。具有疏肝解郁、滋阴降火之功效。适用于肝郁气滞、化火伤肺所引起的咳嗽、咯血、胸胁痛等病症。

2 茉莉花糖饮

茉莉花 5g，白砂糖适量。将茉莉花、白砂糖加水 1 500ml 煎好，去渣饮用。具有疏肝理气、止痢解毒之功效。适用于胸胁疼痛、下痢腹痛、疮疡肿毒病症。

4 茉莉金橘饮

茉莉花 5g，金橘饼 10g，粳米 100g。将茉莉花研为细末，金橘饼切成丁状；粳米淘洗干净，加水煮成稀粥，再加入金橘饼煮二三沸；于粥中调入茉莉花末即可食用。具有疏肝理气、健脾和胃、止痢之功效。适用于梅核气、腹胀腹痛、痢疾等病症。

茉莉花鸡片

5 生鸡脯肉 120g，茉莉花 24 朵，鸡蛋 2 枚。鸡蛋去黄留清；鸡脯肉剔去筋，洗净，切成薄片，放入凉水中泡一下，捞起用干布压净，放盐及湿淀粉、鸡蛋清，调匀，拌鸡片；茉莉花

择去蒂，洗净；火烧开，锅离火，把鸡片逐片下锅，再上火略氽，捞出；烧鸡清汤，用盐、味精、胡椒粉、料酒调好味，趁热汤把鸡片烫一下，捞入汤碗内，放入茉莉花，注入鸡清汤即成。具有补虚强体之功效。适用于五脏虚损而具有虚火之人食之，尤适于贫血、疲倦乏力者。健康人食之能防病强身。

注意事项

茉莉花辛香偏温，火热内盛，燥结便秘者慎食。

【槐 花】

性味功能

性寒凉，味甘平；入肝、大肠经。凉血止血，清肝降火。主治肠风便血、痔血、尿血、血淋、崩漏、咯血、赤白痢、目赤、疮毒、高血压等病症。

化学成分 及 现代药理

化学成分：主要含有芸香苷、槐花素；还含有水分、蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素等。芸香苷也称芸香糖苷，水解后糖苷键打断形成槲皮素，槲皮素是芸香苷的苷元。

现代药理：具有促进代谢、降压、凝血、止血、解痉、抗溃疡、抗炎、抗辐射、抗菌等作用。另外芦丁还有预防冻伤、利尿、减轻血管神经性脑水肿等作用，槲皮素还有祛痰、止咳、平喘、抗过敏、降血脂、抑制红细胞凝集、利胆、利尿、抗肿瘤、增加贫血者红细胞和白细胞等作用。

制法及对症

1 槐花饮

陈槐花 10g，粳米 30g，红糖适量。先煮米取米汤，将陈槐花研面调入米汤中，加红糖适量调服。具有凉血止血、清肝降火之功效。适用于风热内扰引起的大便便血、目赤、痔血等病症。

3 槐花酒

槐花 100g，白酒 750ml，白糖适量。摘取即将开放的槐花蕾，装入纱布中，与白酒同装入容器内，加入适量白糖，密封，2个月后即可饮用。每次饮用 30~50ml，每日 1 次。具有降低血压、预防脑卒中，健胃消食、消除疲劳之功效。适用于老年人心血管疾患、体倦欲寐、形体肥胖等病症。

2 菊槐茶

菊花、槐花、绿茶各 3g。菊花、槐花洗净，沥干水，与茶叶同放入杯中，用开水冲泡片刻，然后饮用。具有清肝疏风、降火明目、止渴除烦之功效。对于辅助治疗高血压有一定效果，还适用于目赤、眼目昏花、消渴、烦热等病症。

注意事项

槐花性寒凉，阳气不足、脾胃虚寒者慎食。

【桂 花】

性 味 功 能

性温，味辛香；入心、脾、肝、胃经。行气化痰，止血散瘀。主治痰饮喘咳、肠风血痢、疝气、牙痛、口臭等病症。

化 学 成 分 及 现 代 药 理

化学成分：含有多种芳香物质，花蜡含碳氢化合物、月桂酸、肉豆蔻酸、棕榈酸、硬脂酸等物质；还含有水分、蛋白质、脂肪、糖类等。

现代药理：具有化痰、止咳、平喘、镇痛、止痢等作用；还具有祛口臭的作用。

1

桂花赤豆粥

赤豆 100g，糯米 150g，糖桂花 10g，白糖适量。将赤豆、糯米分别去杂洗净；锅内放入适量水，加入赤豆，煮至皮破裂，再加糯米煮至成粥，投入桂花和适量白糖稍煮，出锅即成。具有健补脾胃、活血散瘀之功效。适用于体虚乏力、消化不良、食欲缺乏、水肿、营养不良、疔疮肿毒、牙痛等病症。

3

桂花山药

山药 750g，糖桂花 50g，白糖适量。将山药去皮洗净切段，竖码在盘内，放入笼中蒸 30 分钟取出滤出汤汁；将白糖与桂花拌匀，撒在山药上即成。具有健脾固肾、补肺化痰之功效。适用于痰饮喘咳、肺结核低热、慢性支气管炎、泄泻等病症。常人食之能强壮身体、益寿延年。

2

桂花元宵

糯米粉 500g，桂花酱 25g，熟面粉 50g，白糖、红绿丝、猪油各适量。将熟面粉、桂花酱和白糖、红绿丝、猪油拌匀做成 40 个馅坯；糯米粉放在簸箕中，再将桂花馅坯蘸少许水，放到糯米粉中滚动，边滚边蘸水，滚成乒乓球大小即成元宵；锅内放水烧沸，下入元宵，烧至元宵漂起，加两次生水，将元宵煮熟即成。具有健脾胃、散瘀血之功效。适用于食欲缺乏、消化不良、体虚瘦弱、四肢乏力、痰饮咳喘等病症。

4

桂花延寿酒

桂花 120g，龙眼肉、白糖各 500g，白酒约 5 000ml。将桂花、龙眼肉、白糖一并放入白酒中，封固 1 年，越久越好。每日 1 次，每次服 50ml。酒尽后，取龙眼肉分多次嚼食。具有补血养心、健脾益气、安神定志之功效。适用于思虑过度、劳伤心脾引起的心悸不宁、遇事善忘、失眠多梦等病症。

制 法 及 对 症

(续)

5

桂花核桃仁

核桃仁 100g,糖桂花 10g,白糖、花生油各适量。核桃仁放入大碗内用沸水浸泡后,随即倒去沸水,去掉核桃衣待用;糖桂花加进清水,捏出桂花汁;锅内放油烧至三成熟时,放入核桃仁,炸至金黄色时捞起沥油。锅内放水、白糖,在温火上炖至水分干时,即放入桂花汁和核桃仁,颠翻几下,即可离锅冷却,装盆即成。具有壮腰补肾、敛肺定喘之功效。适用于咳嗽、腰腿痛、小便频数、阳痿、遗精等病症。

注意事项

桂花辛温, 体质偏热、火热内盛者慎食; 桂花宜密闭贮存, 以防香气逸散及受潮霉变。

【玫瑰花】

性味功能

性温, 味甘, 微苦; 入肝、脾经。理气解郁, 活血散瘀。主治肝胃气痛, 新久风痹、吐血咯血、月经不调、赤白带下、痢疾、乳痈、肿毒等病症。

化学成分 及 现代药理

化学成分: 含有挥发油 (玫瑰油)、槲皮苷、苦味质、脂肪、鞣质、维生素等。

现代药理: 具有解毒、促进胆汁分泌、活血、祛瘀等作用。另外, 玫瑰花提取物对肝、血浆的全胆固醇无明显作用, 但能显著减少肝脏的三酰甘油。

制法及对症

1

冰糖玫瑰

玫瑰花 50g, 冰糖适量。玫瑰花洗净晾干, 放入碗内, 加入冰糖和适量的水, 放入笼内, 用碟子盖好碗蒸 15 分钟, 出笼即成。具有理气解郁、和活血散瘀之功效。适用于肝胃气痛、吐血、月经不调、痢疾、肿毒等病症。

(续)

2 玫瑰玻璃肉

鲜玫瑰花 2 朵,猪肥肉 400g,芝麻、白糖各适量。猪肉切小条加湿淀粉拌匀;鲜玫瑰花摘洗干净,切成粗丝,再把芝麻淘洗干净,炒熟;炒勺烧热,倒入生油,烧至六成热,将浆好的猪肉逐条入锅中油炸,捞出沥油;锅内留底油少许,放入白糖,翻炒至能挂长丝,随即下肉条颠翻几下,待糖全裹在肥膘上面,投入芝麻仁、鲜玫瑰花丝,迅速翻炒几下,盛在抹好油的平盘内,晾凉即可。具有补肺健脾、理气活血之功效。适用于脾胃虚弱、阴虚咳嗽、食欲缺乏、消化不良、便秘等病症。

4 玫瑰香蕉

鲜玫瑰花 1 朵,香蕉 500g,鸡蛋 1 枚,面粉、白糖、芝麻、淀粉各适量。香蕉去皮切成块;鲜玫瑰花摘洗净,控干水,切成粗丝;鸡蛋打入碗内,加面粉、湿淀粉拌匀调成糊;芝麻淘洗干净炒熟;炒锅置火上,注入生油,烧五成热,将香蕉块粘一层面糊,逐块入油锅,炸呈金黄色时捞出,控净油;锅内留底油少许,放入白糖,待糖炒至黄色时下入炸好的香蕉块,翻炒几下,使白糖全部裹在香蕉上面;在白糖香蕉上撒上熟芝麻仁,颠翻几下,盛入抹好油的平盘内;菜上撒鲜玫瑰花后即可。具有健脾胃、通肠道之功效。适用于肝胃气痛、烦渴、痔血、肿毒、便秘等病症。

玫瑰豆腐

3

鲜玫瑰花 1 朵,豆腐 2 块,鸡蛋 1 枚,面粉、白糖、淀粉、青丝各适量。玫瑰花摘洗干净,切成丝,放在盘内;豆腐切成小块;鸡蛋打入碗内,加上湿淀粉、面粉,搅成鸡蛋糊;炒勺洗净,把豆腐块沾上干淀粉,再挂上蛋糊,下油锅炸至金黄色,捞出,沥去油;炒勺内放少许清水,下入白糖搅炒,使其溶化起大泡,放入炸好的豆腐块翻炒几下,放入鲜玫瑰丝及青丝,见糖发白时盛入盘内,再撒上白糖即成。具有益气 and 胃、活血散瘀之功效。适用于肝胃气痛、腹胀、消渴、乳痈、肿毒等病症。

注意事项

玫瑰花性温,内热炽盛者慎食。

【牡丹花】

性味功能

性平，味苦而淡；入肝、脾经。调经活血。主治妇女月经不调、经行腹痛、闭经诸病症。

化学成分 及 现代药理

化学成分：含有紫云英苷、牡丹花苷、天竺苷等。

现代药理：具有调经、祛瘀、止痛、活血、补血、促进消化等作用。

制法及对症

1 牡丹花粥

牡丹花(干)15g,粳米 50g。
将牡丹花研为细末,粳米淘洗干净;锅中加清水煎煮粳米为粥,待粥熟时,调入牡丹花,搅拌均匀即可。每日3次,连食7天。具有通经祛瘀之功效。适用于闭经妇女食之。

3 牡丹花里脊丝

去芯牡丹花2朵,猪里脊肉250g。牡丹花洗净切丝;猪里脊肉切成长3cm长的细丝;用盐、味精、料酒、鸡汤、湿淀粉各少许兑成汁;炒勺烧热,放入猪油,烧至五成熟时,加入里脊肉丝,炒散后烹入兑的汁;待汁收浓时,放入牡丹花丝,快速翻炒,盛入盘内即可。具有活血养阴、益气润燥之功效。适用于气血虚弱、病后体虚、干咳、营养不良等病症。

2 牡丹花爆鸡条

牡丹花1朵,生鸡脯肉200g,香菜50g,姜、葱、蒜各适量。将牡丹花洗净切成粗条;鸡脯肉去掉老皮和筋,用刀切成条,放在碗内,加入精盐味精、料酒、鸡蛋清、湿淀粉,调匀上浆;香菜、葱、姜、蒜分别切成丝;另用一碗将精盐、味精、料酒、醋、胡椒粉、鸡汤、湿淀粉兑成芡汁;炒勺烧热,放入生油,烧至四成熟时,倒入鸡条用筷子拨散滑透,倒入漏勺内控出油;炒勺留少许油,将葱、姜炒出香味,倒入鸡条。香菜和兑好的芡汁,翻炒几下,盛入盘内,撒上牡丹花即成。具有活血行经、益精补虚之功效。适用于妇女月经不调、经行腹痛、气血虚弱、病后体虚等病症。