

中国食疗药疗精华丛书

俞小平等 编著

中国花卉保健食谱



 科学技术文献出版社

中国食疗药疗精华丛书

中国花卉保健食谱

俞小平 黄志杰 郑珉永 编著
金栋姬 熊鄂豫 钱 非



科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中国花卉保健食谱/俞小平等编著. -北京:科学技术文献出版社,2002.4
(重印)

(中国食疗药疗精华丛书)

ISBN 7-5023-3561-7

I. 中… II. 俞… III. 花卉-保健-食谱-中国 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 29414 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话:(010)68515544-2953,(010)68515544-2172

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn; stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:陈玉珠

责 任 编 辑:邓晓辉

责 任 校 对:李正德

责 任 出 版:刘金来

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:北京国马印刷厂

版 (印) 次:2002 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:241 千

印 张:10.875

印 数:6001~14000 册

定 价:16.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书介绍了 50 余种具有保健作用的花卉及各种花卉菜肴、汤、羹、面点等。常见花卉及其保健功能部分在向读者讲解花卉的一般知识和保健作用的同时,旁征博引,穿插了一些古代诗文。花卉保健食谱部分,内容实用,语言直白,制作方法可操作性强。广大读者可参照本书烹制食品,怡情养性而兼强身健体,同时还可大饱口福。

我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合性出版机构,主要出版医药卫生、农业、数学辅导,以及科技政策、科技管理、信息科学、实用技术等各类图书。

前

言

花卉不仅是大自然赐予人类的艺术珍品,也是科学技术在自然界发展的成果。

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条件;同时人们还可以通过赏花、闻香、食花来养生保健、防治疾病,使人健康长寿。

中国是多种名贵花卉的起源中心,有“世界园林之母”的美称。花卉的栽培、欣赏,及花膳食疗历史悠久。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》中还详细记载有 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。

随着社会物质文明的发展,人民生活水平不断提高,人们要求天然纯正、回归自然的意识也随之增强,一场“天然食品热”正在全球兴起。花卉食品以其资源充足、芳香味美、风格独特、营养丰富、使用方便、药食兼备而独领风骚。为满足社会需要,我们特编写了《中国花卉保健食谱》一书。本书采撷数十种常见、易采花卉,除阐述其品名、特点、所含成分、营养药用价值外,重点介绍了常用花卉食谱。强调实用性,适合一般家庭自采、自购、自烹、自用;突出通俗性,使读者看得懂、学得会、用得上。

该书在编写过程中参考了有关著作,在此向有关作者表示谢忱。

由于时间仓促,书中疏漏之处在所难免,恳请广大读者予以指正。



科学技术文献出版社方位示意图

录

[illegible]

第1章 花卉与健康 … (1)	腊梅花 …… (25)
(一)美化环境 …… (2)	扶桑花 …… (26)
(二)净化空气 …… (2)	紫薇花 …… (26)
(三)赏花怡情 …… (3)	百合花 …… (28)
(四)闻香治病 …… (5)	玉兰花 …… (29)
(五)食花保健 …… (6)	海棠花 …… (31)
(六)花膳疗疾 …… (7)	瑞香花 …… (32)
	芍药花 …… (32)
第2章 常见花卉及其保 健功能 …… (10)	石榴花 …… (34)
梅花 …… (11)	丁香花 …… (36)
牡丹花 …… (12)	槐花 …… (37)
菊花 …… (13)	杏花 …… (38)
兰花 …… (16)	无花果 …… (39)
月季花 …… (18)	啤酒花 …… (40)
杜鹃花 …… (19)	鸡冠花 …… (40)
山茶花 …… (20)	茉莉花 …… (41)
荷花 …… (21)	白兰花 …… (43)
桂花 …… (23)	桃花 …… (43)
水仙花 …… (24)	櫻桃花 …… (44)
	薔薇花 …… (45)
	玫瑰花 …… (46)

合欢花	(47)
紫荆花	(48)
代代花	(49)
金橘	(49)
佛手花	(50)
凤仙花	(51)
芙蓉花	(52)
木槿花	(54)
木棉花	(55)
迎春花	(56)
夜来香	(56)
凌霄花	(57)
梔子花	(57)
金银花	(58)
向日葵花	(60)
款冬花	(60)
芦荟	(61)
萱草花	(62)
玉簪花	(64)
郁金香	(64)
红花	(65)
扁豆花	(66)
南瓜花	(66)
花菜	(67)

第3章 花卉保健食谱

..... (68)

一、菜肴类

(一) 畜禽类

荷花炒猪肉片 (69)

荷花黄瓜炒肉片 (69)

菊花肉片 (70)

杏花马蹄肉片 (71)

蔷薇花肉片 (71)

槐花熘肉片 (72)

芍药五花肉 (72)

黄花菜木须肉丝 (73)

蒲公英炒肉丝 (73)

月季花肉丝 (74)

玉兰花爆肉丝 (75)

菊花肉丝 (75)

菊杞肉丝 (76)

槐花炒猪肉丝 (76)

桂花油炸肥膘条 (77)

兰花焖五花肉 (77)

代代花蒸肉 (78)

桂花蒸肉 (79)

南瓜花回锅肉 (79)

木槿花炖猪肉 (80)

兰花猪肉火锅 (80)





- | | |
|--------------------|---------------------|
| 南瓜花瘦肉球 (81) | 丁香肘子 (95) |
| 槐花芝麻肉饼 (81) | 海棠花蒸猪爪 (95) |
| 菊花粉丝炒肉丁 (82) | 杜鹃花煮猪爪 (96) |
| 花椰菜肉松 (82) | 蔷薇花煨牛肉丝 (96) |
| 玉米花炒肉末 (83) | 腊梅花炒牛肉丝 (97) |
| 玉兰花炖猪脑 (83) | 黄花菜炒牛肉丝 (97) |
| 黄花焖猪舌 (84) | 兰花拌牛肉丝 (98) |
| 白茅花煨猪鼻 (84) | 西兰花炒牛肉 (98) |
| 夜来炒猪心 (85) | 桃花烩牛肉 (99) |
| 月季花焖猪肺 (86) | 海棠花爆牛肚 (99) |
| 扶桑花煲猪肺 (86) | 荷花牛肉菜卷 (100) |
| 海棠花炒猪肝 (87) | 番红花海参牛肉 (100) |
| 月季花炒猪肝 (87) | 黄花木耳蒸牛肉 (101) |
| 白菊蛋膜猪肝 (88) | 代代花冻羊肉糕 (102) |
| 合欢花蒸猪肝 (88) | 桃花炒羊肉 (102) |
| 黄花熘炒猪腰 (89) | 荷花羊肉 (103) |
| 兰花拌肚丝 (89) | 黄花菜羊肉煲 (104) |
| 芍药芹菜肚丝 (90) | 玫瑰花烤羊心 (104) |
| 海棠花炒猪肚 (90) | 丁香酱羊肝 (104) |
| 朝阳花烧猪肚 (91) | 芍药花烧兔肉 (105) |
| 白兰花熘肥肠 (91) | 菊花兔肉丝 (105) |
| 玉米花炖排骨 (92) | 佛手炒兔肉 (106) |
| 丁香烧排骨 (92) | 荷花烩兔肉 (107) |
| 白茅花冬瓜火腿 (93) | 兰花野兔扒 (107) |
| 桃花熘火腿 (94) | 牡丹花炖鹿肉 (108) |
| 金针黄豆煲猪蹄 (94) | 益母草花炖鸡 (109) |

黄花菜炖鸡····· (109)	腊梅花鸡糕····· (125)
佛手南瓜鸡····· (110)	芍药豆腐鸡····· (126)
茉莉叫化鸡····· (110)	芍药烩鸡脯····· (127)
荷花白嫩鸡····· (111)	芙蓉烧鸡脯····· (127)
梔子花童子鸡····· (112)	玉米花鱼鸡····· (128)
桂花仔鸡····· (112)	芍药花鸡肝····· (129)
芙蓉烩山鸡····· (113)	密蒙花鸡肝····· (129)
梅花嫩姜鸡····· (114)	丁香鸡翅····· (130)
丁香鸡····· (114)	槐花炒鸡蛋····· (130)
牡丹花包鸡肉片····· (115)	黄花炒鸡蛋····· (131)
芙蓉炒鸡片····· (116)	野蔷薇花炒鸡蛋····· (131)
玉兰花熘鸡片····· (116)	扁豆花煎鸡蛋····· (132)
荷花熘鸡片····· (117)	百合花煎蛋····· (132)
双花炒鸡片····· (117)	鸡冠花炖蛋····· (133)
菊菜氽鸡片····· (118)	槐花油条蒸蛋····· (133)
茉莉花鸡肉片····· (119)	辛夷花煲鸡蛋····· (133)
玫瑰锅巴鸡肉片····· (119)	鸡蛋包佛手花····· (134)
菊花爆鸡丝····· (120)	茉莉花彩蛋····· (135)
夜来香炒鸡丝····· (121)	桂花鸡蛋糕····· (135)
兰花炒鸡丝····· (121)	荷花蒸鸭子····· (136)
白兰花炒鸡丝····· (122)	兰花蒸野鸭····· (137)
芍药花拌鸡丝····· (122)	丁香鸭····· (137)
槐花拌鸡丝····· (123)	百合花鸭····· (138)
蔷薇滑鸡条····· (124)	桂花炖鸭····· (139)
百合花鸡丁····· (124)	牡丹花爆鸭肉条····· (139)
木芙蓉鸡球····· (125)	代代花鹅脯····· (140)

荷花炖鹌鹑····· (140)	扁豆花烧草鱼····· (155)
丁香脆皮鹌鹑····· (141)	桃花烩草鱼····· (156)
百合花鹌鹑····· (142)	海棠花蒸鳊鱼····· (157)
番红花焖鹌鹑····· (142)	南瓜花鲍鱼片····· (157)
梅花鹌鹑····· (143)	栀子花鲍鱼····· (158)
腊梅花鸽肉片····· (143)	玫瑰花鳊鱼····· (158)
兰花清炖仔鸽····· (144)	海棠花带鱼····· (159)
黄花菜炒鸽肉丝····· (145)	玉兰花鱼球····· (159)
茉莉海参鸽蛋····· (145)	佛手花鱼丸····· (160)
百合禾花雀····· (146)	菊花鱼丸····· (160)
菊花雀球····· (146)	黄花菜炒鱼丝····· (161)
荷花炒斑鸠片····· (147)	佛手花鱿鱼卷····· (161)
鲜青茼花牛蛙····· (148)	栀子花鱼肚····· (162)
西兰花炒牛蛙腿····· (148)	茉莉花鱼肚····· (163)
月季花烩蛇丝····· (149)	海棠花鱼皮····· (163)
(二)水产类····· (150)	菊花蟹黄鱼翅····· (164)
菊花鲤鱼····· (150)	茉莉虾仁····· (164)
栀子花鲤鱼····· (150)	夜来虾仁····· (165)
蒲公英鲤鱼····· (151)	红花炒虾仁····· (165)
桂花鲤鱼····· (151)	菊花炒虾片····· (166)
木槿花鲫鱼····· (152)	菜花烧虾子····· (166)
木棉花鲫鱼····· (153)	桃花炒大虾····· (167)
月季花煮鲫鱼····· (153)	芍药大虾····· (167)
牡丹花青鱼片····· (154)	槐花炸大虾····· (168)
腊梅花青鱼片····· (154)	月季花烧大虾····· (169)
荷花炒青鱼片····· (155)	玉兰花虾塔····· (170)

荷花金鱼虾·····	(170)	百合花豆腐·····	(185)
玉米花炒海鲜·····	(171)	月季花豆腐·····	(186)
炸槐花海鲜卷·····	(172)	芍药花豆腐·····	(187)
红花炖海参·····	(172)	代代花豆腐·····	(187)
茉莉花烩海参·····	(173)	杏花豆腐·····	(188)
海棠海参·····	(173)	野蔷薇花豆腐·····	(188)
珍菊鲜贝·····	(174)	黄花菜凉拌木耳·····	(189)
芙蓉干贝·····	(175)	凉拌野蔷薇花·····	(189)
芍药干贝·····	(175)	凉拌野菊花·····	(190)
桃花烩干贝·····	(176)	凉拌南瓜花·····	(190)
槐花凉拌海米·····	(177)	凉拌蒲公英花·····	(190)
月季花烩海蜇·····	(177)	黄花粉丝·····	(191)
玉米花炖蚌肉·····	(178)	糖醋花椰菜·····	(191)
荷花螺肉·····	(178)	菜花炖胡萝卜·····	(192)
韭菜花炒蚬肉·····	(179)	红果拌菜花·····	(192)
黄花菜炖泥鳅·····	(179)	香菇菜花·····	(193)
茉莉花鳝片·····	(180)	海米菜花·····	(193)
向日葵花炒蟹蛋·····	(180)	酥炸月季花·····	(193)
(三)蔬菜类·····	(181)	月季花煨玉米笋·····	(194)
丁香豆腐·····	(181)	月季花烩丸子·····	(194)
桂花豆腐·····	(182)	代代花口蘑·····	(195)
荷花豆腐·····	(182)	代代花腐竹·····	(196)
夜来香花豆腐·····	(183)	荷花莲肉脯·····	(196)
桃花豆腐·····	(184)	荷花炒青椒·····	(197)
琵琶茉莉豆腐·····	(184)	炸荷花·····	(197)
玫瑰香椿豆腐·····	(185)	山茶莲藕·····	(198)





炸白茶花····· (198)	黄花健脑汤····· (211)
红油槐花····· (199)	黄花蜜汤····· (211)
鱼香槐花····· (199)	黄花苜蓿汤····· (211)
玫瑰花夹沙球····· (200)	黄花百合莲子汤····· (212)
玫瑰白果····· (201)	菊花羊肝汤····· (212)
芍药面葫芦····· (201)	菊花雏鸽汤····· (213)
芍药笋泥····· (202)	菊花清汤····· (213)
香脆玉兰花片····· (202)	菊杞羊肝汤····· (214)
酥炸木槿花····· (203)	甜菊合欢灵芝汤····· (214)
奶汤南瓜花····· (203)	兰花鸡蛋汤····· (215)
桃花冬瓜盅····· (204)	兰花兔肉丸汤····· (215)
佛手花土豆芝麻球 ····· (204)	兰花荷叶鸭梨汤····· (216)
荠菜花冬笋····· (205)	玉兰花鲤鱼头汤····· (216)
海棠花蒸茄子····· (205)	玉兰花黑鱼汤····· (217)
栀子花烩豌豆····· (206)	白兰花瘦肉汤····· (217)
夜来香花笋尖····· (206)	白兰花猪肺汤····· (218)
菊花蒸茄子····· (206)	金银花解毒汤····· (218)
桂花芋艿····· (207)	银花萝卜汤····· (218)
桂花蜜汁藕片····· (207)	银花荸荠汤····· (219)
扶桑素鸽蛋····· (208)	银花水鸭汤····· (219)
二、汤羹类 ····· (209)	茉莉花鸡片汤····· (220)
黄花午餐肉····· (209)	茉莉花鸽片汤····· (220)
黄花百合鸭汤····· (209)	茉莉银耳汤····· (221)
黄花鸡杂汤····· (210)	茉莉花鸡肝汤····· (221)
黄花豆腐汤····· (210)	番红花牛肉汤····· (222)
	番红花鲤鱼汤····· (222)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 番红花鳗鱼汤····· (222) | 月季益母草汤····· (234) |
| 番红花黑豆汤····· (223) | 芍药八珍汤····· (234) |
| 槐花猪肉汤····· (223) | 芍药里脊汤····· (235) |
| 槐花猪肚汤····· (224) | 芥菜花藕节汤····· (235) |
| 槐花猪肠汤····· (224) | 芥菜花肉片汤····· (236) |
| 槐花豆腐汤····· (224) | 南瓜鲜花汤····· (236) |
| 鸡冠花牛筋汤····· (225) | 南瓜花猪肝汤····· (237) |
| 鸡冠花瘦肉汤····· (225) | 百合花鲫鱼汤····· (237) |
| 鸡冠花乌鸡汤····· (226) | 合欢黄花汤····· (237) |
| 花菜牛奶汤····· (226) | 柚花猪肚汤····· (238) |
| 花菜时蔬减肥汤····· (227) | 梅花鸡块汤····· (238) |
| 牡丹花银耳汤····· (227) | 玫瑰海带绿豆汤····· (239) |
| 牡丹花鸡蛋汤····· (228) | 芙蓉猪肺汤····· (239) |
| 牡丹牛肉丝汤····· (228) | 芙蓉莲子汤····· (239) |
| 代代花萝卜汤····· (228) | 丁香酸梅汤····· (240) |
| 代代花莲子汤····· (229) | 丁香番茄牛肉汤····· (240) |
| 代代花鱼头汤····· (229) | 辛夷花鸡蛋汤····· (241) |
| 桂花河蚌汤····· (230) | 辛夷花黑鱼汤····· (241) |
| 桂花山药汤····· (230) | 雪莲花鸡汤····· (241) |
| 桂花芋头汤····· (231) | 白茄花土茯苓汤····· (242) |
| 蒲公英绿豆汤····· (231) | 榆钱蛋汤····· (242) |
| 蒲公英鸡丝汤····· (232) | 玉米花猪肉汤····· (243) |
| 腊梅银花汤····· (232) | 木槿花豆腐汤····· (243) |
| 腊梅鸡蛋汤····· (233) | 木槿花汤····· (244) |
| 荷花豆腐汤····· (233) | 杏花虾蟹豌豆汤····· (244) |
| 荷花鸡蛋汤····· (234) | 桃花白毛藤汤····· (245) |

桃花茵陈汤····· (245)	蒲公英黄瓜粥····· (257)	目 录
山茶丝瓜汤····· (245)	蒲公英黑豆粥····· (257)	
山茶鸡蛋汤····· (246)	蒲公英蕨菜粥····· (258)	
向日葵花托红枣汤 ····· (246)	蒲公英橄榄粥····· (258)	
桂花红枣羹····· (246)	菊花粥····· (258)	
桂花藕粉羹····· (247)	菊花苦瓜粥····· (259)	
桂花栗子羹····· (247)	菊花黄豆粥····· (259)	
桂花髓鹑羹····· (248)	芍药花粥····· (260)	
百合花杏仁羹····· (248)	芍药羊肉粥····· (260)	
百合花鸡蛋羹····· (249)	白芍红枣粥····· (260)	
银花绿豆羹····· (249)	芍药猪肾粥····· (261)	
银花莲子羹····· (250)	月季花粥····· (261)	
兰花鸭肝羹····· (250)	月季凌霄粥····· (262)	
兰花斑鸠羹····· (251)	月季花西米粥····· (262)	
菊花蛇羹····· (251)	黄花菜粥····· (262)	
荷花鹌鹑羹····· (252)	黄花菜蚌肉粥····· (263)	
木槿藕粉羹····· (252)	桂花粥····· (263)	
玫瑰藕粉羹····· (253)	金银花粥····· (264)	
鸡冠花藕粉羹····· (253)	金银花三鲜粥····· (264)	
梅花鲑鱼羹····· (254)	玫瑰花粥····· (264)	
桃花鳊鱼蛋羹····· (254)	玫瑰樱桃粥····· (265)	
郁金香花鸭肝羹····· (255)	山茶花粥····· (265)	
三、粥类 ····· (256)	山茶花秫米粥····· (265)	
蒲公英粥····· (256)	桃花粥····· (266)	
蒲公英玉米粥····· (256)	梅花粥····· (266)	
	梅花栗子粥····· (266)	

腊梅花火腿粥·····	(267)	荠菜花炒饭·····	(277)
兰花粥·····	(267)	黄花菜兔肉饭·····	(278)
玉兰花粥·····	(268)	玫瑰人参汤圆·····	(278)
白兰花粥·····	(268)	红花玉米饼·····	(279)
槐花粥·····	(268)	黄花菜面条·····	(279)
佛手花粥·····	(269)	玉米花面条·····	(280)
鸡冠花粥·····	(269)	木芙蓉馄饨·····	(281)
玉米花赤豆粥·····	(269)	扁豆花馄饨·····	(281)
瞿麦花车前叶粥·····	(270)	桃花馄饨·····	(282)
秋海棠花栗子粥·····	(270)	黄花菜肉包·····	(282)
木槿花粥·····	(271)	槐花包子·····	(283)
代代花粥·····	(271)	荷花饼·····	(283)
百合花山药粥·····	(272)	玫瑰饼·····	(284)
合欢花粥·····	(272)	木槿花饼·····	(285)
茉莉冰糖粥·····	(272)	桂花薯饼·····	(285)
木芙蓉粥·····	(273)	黄花菜蒸肉饼·····	(286)
荷花粥·····	(273)	黄花菜煎饼·····	(286)
荠菜花粥·····	(274)	槐花芝麻饼·····	(287)
丁香粥·····	(274)	玫瑰荸荠饼·····	(287)
扁豆花粥·····	(274)	玫瑰枣糕·····	(288)
扶桑花粥·····	(275)	玫瑰猪油枣糕·····	(288)
牡丹花粥·····	(275)	玫瑰豆沙糕·····	(289)
番红花桂圆粥·····	(276)	重阳糕·····	(290)
蔷薇花粥·····	(276)	定升糕·····	(290)
四、米面食类·····	(277)	桂花糕·····	(291)
菊花炒饭·····	(277)	桂花芸豆糕·····	(291)