

花卉入肴菜谱



何国珍
编著

中国食品出版社

花卉入肴菜谱

何 国 珍

中国食品出版社

内 容 介 绍

将观赏之花卉加入菜肴之中，给厚味去腻增鲜，使淡味提香提色，是花卉入肴的独特之处。书内分别介绍了牡丹、月季、玫瑰、茉莉、玉兰、晚香玉、梨花、杏花、荷花、菊花等十九种我国著名传统花卉，当用于配料时，经炖煨、滑炒、酥炸、或入羹肴等烹饪方法，为人们在时令季节变换家常菜花色提供了多方面的参考，并增强了菜肴的营养和滋补功能。

花卉入肴菜谱

何国珍 编著

中国食品出版社出版
(北京市广安门外湾子)
北京燕京印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

开本：787×1092毫米 1/32 印张：3.50 字数：75千字

1987年5月第1版 1987年5月第1次印刷

印数：1-3,500

ISBN 7-80044-043-5/FS 044

书号：15392·065 定价：0.68元

前 言

以花入菜，在我国古籍中多有零散记载。诗经《邶风》有“采蘩祁祁”之句，“蘩”即开白色小花的野菊。古人于入秋之际，大批采集这种野花，既用以入药，也用以入馔，这可以认为是以花为食的最早记载。继后有《离骚》的“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落茵”之句，这固然是诗人比喻自己品质的高洁，但也不排除那时人们已经用木兰花做饮料和用菊花做菜的可能。北魏以后饮食著作中，花卉入菜逐渐多了，连烹制方法也有了。

古人以花入菜，不仅取其色艳、香清和味美，还因它有却病延年之功。晋代药物学家葛洪在《抱朴子》中说，用白菊花汁、莲汁、橐(臭椿)汁和丹蒸之，服一年，寿可五百年。后来有没有人照着做了，活了多久，均无记载。活五百年当然不可信，但中医则认为，常饮菊花、莲花和椿芽的汁，有健身延年之效。现代科学证明，花卉含有多种营养物质，确有保健作用，当前盛行的花粉食品就足以说明这点。有些科学家还认为，仅仅花的香气，就有益于人的健康和智力。

以花入菜写成的专著，在这以前还不多见。

本书作者参考前人著述，并以其多年从事庖厨的实践，收集了可以入菜的19种名花并提供多种方法烹制的花卉菜肴128种。难能可贵的是，作者只将经过实际操作和品尝，确信有益无害的名花谱成菜例。因为，花，并不都能吃。有些花，如夹竹桃、曼陀罗、虞美人之类，虽然也有香有色，却

带有毒性，非入口品。

流传于民间的名花菜谱，可能还有很多，如北京的藤萝饼、福建的木槿花饼等等。要能将这些花卉食品收集整理，陆续出版，无疑将给丰富多彩的中国菜肴再添几分姿色。

目 录

兰 花	(1)
兰花火锅(1) 兰花银粉全鸡(2) 兰花氽丸子	
兰花鸭肝羹(3) 兰花肚丝 兰花芙蓉鸡羹(4)	
梅 花	(6)
梅花玻璃鱿鱼羹(6) 梅花鱼羹锅(7)	
杏 花	(9)
杏花烩三鲜(9)	
玉兰花	(11)
玉兰花鸡塔(11) 玉兰花溜肉片(12) 玉兰花氽鲫	
鱼(13) 玉兰花爆玉兔(13) 网油玉兰烤飞龙(14)	
玉兰花扒鱼肚(15)	
桃 花	(16)
桃花鱼片蛋羹(16) 桃花溜黄菜(17)	
梨 花	(18)
梨花鸡淖鱼翅(18) 梨花里脊丝(19)	
榆 钱	(21)
榆钱炒肉片(21) 榆钱炒鸡蛋 榆钱煨豆腐(22)	
榆钱铺蛋汤 高丽榆钱(23) 双花烩豆腐(24)	
海棠花	(25)
海棠花爆猪肚(25) 酿双花(26)	
牡丹花	(27)

牡丹花溜鱼片(27) 牡丹花炸鱼卷(28) 牡丹花爆
鸡条 牡丹花爆肚仁(29) 牡丹花里脊丝(30)
牡丹花银耳汤 糟溜牡丹花三白(31) 牡丹花
包里脊片 牡丹花炖鹿肉(32)

玫瑰花.....(34)

玫瑰枣泥鱼卷(34) 玫瑰桃仁拔丝肉卷 玫瑰
挂霜豆腐(35) 玫瑰番茄菜花(36) 玫瑰锅炸
玫瑰锅巴肉片(37) 玫瑰玻璃肉(38) 玫瑰银粉
丝(39) 玫瑰芙蓉菜花 玫瑰桔酪汤元(40)
玫瑰山鸡卷(41) 玫瑰香蕉 玫瑰堂响鱼(42)
玫瑰鸡塔(43) 玫瑰荸荠饼(44)

刺槐花.....(45)

槐花芝麻饼(45) 西法刺槐花饼 油剪槐花
饼(46) 鱼香洋槐花(47) 槐花九子 笼蒸槐
花(48) 槐花酥虾 糖醋槐花饼(49)

黄花菜.....(51)

黄花木须肉(51) 黄花炒肉丝(52) 鸡蒙黄花菜
黄花炒鸡蛋(53) 黄花粉丝(54) 干煸鲜黄花(54)
鸡淖黄花(55) 黄花炒山鸡柳 黄花炒鸡丝(56)

月季花.....(58)

月季花烧大虾(58) 月季花翡翠蚕豆(59)

茉莉花.....(60)

茉莉花鸡片(60) 茉莉花烩海参(61) 茉莉花鮑
鱼 茉莉花龙井鸡片汤(62) 茉莉花余鸡片(63)
茉莉清汤玻璃鸡片(64) 茉莉花叶烩荷包豆腐
茉莉花烧豆腐(65)

茉莉花熏鸡 茉莉花芙蓉鸡片(66)

荷花.....(68)

荷花鸡柳(68) 荷花莲蓬豆腐(69) 炆莲花
荷花虾片(70) 荷花溜鸡片 鸭游荷花池(71)
荷花爆里脊丝(72) 荷花虾卷 荷花铺蛋汤(73)
荷花溜鱼片(74) 荷花枣泥卷 鸳鸯观莲
花(75) 莲蓬荷花鸡(76)

晚香玉.....(78)

晚香玉炒鸡丝(78) 晚香玉炒猪柳(79) 晚香玉炒
虾仁(80) 晚香玉翡翠羹(81) 晚香玉溜肥肠(81)
晚香玉烩肚丝(82) 晚香玉炒猪肝(82) 晚香玉爆
里脊丝(83) 晚香玉溜芙蓉里脊片(84)

桂花.....(85)

桂花栗子(85) 桂花茄饼(86) 桂花脆皮鱼(87)
桂花山药托(88) 桂花芋头(88) 桂花肘棒(88)

菊.....(90)

菊花鱼丸(90) 菊花溜鱼片(91) 甘菊苗拌肚
丝 家常菊花鱼(92) 菊花炒鸡片 菊花
燕菜(93) 菊苗溜肉片(94) 菊苗鸡蛋汤 软炸
甘菊苗(95) 菊苗锅塌盒 菊花爆里脊(96)
菊花鱼翅 菊花紫蟹粥鱼锅(97) 菊花溜鸡脯(98)

蜡梅花.....(100)

蜡梅芙蓉汤(100) 蜡梅豆腐汤(101) 蜡梅鱼香肉
片(101) 蜡梅虾糕(102) 蜡梅玻璃鸡片(103)
蜡梅鸡豆花汤(104)

兰 花

兰花，又名春兰、草兰、山兰、朵朵香，是多年生常绿草本植物。兰花野生于我国南部和东部的山坡林荫下，常见的种类有建兰、墨兰、蕙兰。

早春，兰由叶丛间抽生出数根花茎，每茎顶开一朵花，花型清秀雅致，呈淡黄绿色。兰花性平、味辛，入药有清除肺热的功能。俗称兰草的泽兰，全草可供药用。

菜肴中配兰花，其色泽淡嫩，味道清香鲜爽，是厚味去腻、淡味提香的理想配料。

兰 花 火 锅

〔原料〕 兰花30朵，豌豆苗25克，猪肥瘦肉300克，水发鱿鱼、玉兰片各100克，鸡蛋3个，清汤1500毫升，湿淀粉、精盐、白胡椒面、味精、料酒、葱姜末、鸡汤、猪油、香油各适量。

〔制法〕 将兰花瓣以下1.5厘米外的花梗摘除，洗净控干放入盘内；把水发鱿鱼、玉兰片分别切成薄片放入盘内；洗净鲜豌豆苗，控干。

选用肥瘦猪肉去筋洗净，在菜墩上用刀背砸成肉茸，放入盆内，用鸡汤搅成糊状；加葱姜末、精盐、味精、料酒、白胡椒面、鸡蛋清、白油、湿淀粉，用筷子顺一个方向搅拌均匀。

将火锅刷洗干净，注入清汤，烧沸，加少许精盐、味

精、料酒、白胡椒面，再将调好的肉茸挤成丸子下入火锅内，烧沸后加入鱿鱼、玉兰片，撇去浮沫；再将鲜豌豆苗、鲜兰花放入锅内，淋入香油即可食用。

〔特点〕 味鲜清香，肉嫩，营养丰富，适于老年人食用。

兰 花 银 粉 全 鸡

〔原料〕 鲜兰花20朵，肥母鸡1只（1500克），熟火腿50克，粉丝50克，鲜豌豆苗50克，鸡蛋1个，精盐、味精、料酒、白胡椒面、花椒、鸡汤、猪油、湿淀粉、葱片、姜片各适量。

〔制法〕 将鲜兰花瓣洗净切成粗丝，鲜豌豆苗洗净，熟火腿切成长3厘米的丝；细粉丝用猪油炸酥。将鸡蛋打入碗内搅匀；炒勺洗净置火上，加少许猪油，烧四成熟时，将鸡蛋浆摊成圆薄饼，然后切成丝。

将宰好去内脏的肥母鸡，入沸水锅内烫一下；捞出用凉水洗净，放入盆内，再用精盐、料酒、白胡椒面，把鸡全身里外搓匀；用纱布将花椒包好，连同葱、姜片放在鸡上，加盖绵纸上笼蒸熟；熟后，除去葱、姜和花椒包，将鸡背向下摆在盘内。

炒勺置火上加猪油，烧五六成熟时，投入葱、姜煸炒出香味，注入鸡汤；拣出葱、姜，放进粉丝，至粉丝发软时，加入精盐、味精、料酒、白胡椒面，取湿淀粉勾芡，再倒入火腿丝、蛋皮丝，豌豆苗、兰花丝搅匀，浇在鸡身上即可。

〔特点〕 色泽美观，肉烂味鲜，清爽可口，为应时宴菜之一。

兰 花 余 丸 子

〔原料〕 鲜兰花15朵，猪瘦肉400克，鸡蛋1个，葱姜和葱姜水、大油、味精、料酒、精盐、白胡椒面、湿淀粉、鸡汤、清汤各适量。

〔制法〕 将鲜兰花洗净控干放入盘内；葱姜洗净用刀拍松软泡入鸡汤里；另将鸡蛋打入碗内去黄留清。

将瘦猪肉洗净去筋，用刀背砸成细泥，置盆内，然后用鸡汤、葱姜水漉成糊，再加入少许精盐、味精、料酒、猪油、鸡蛋清、湿淀粉，用筷子顺一个方向用力搅拌均匀成馅。

洗净炒锅注入清水，将肉馅挤成丸子放凉水锅内，再将锅移到火上烧开后，撇去浮沫离火。

另取一锅注入清汤，烧沸后加少许精盐、味精、白胡椒面，撇去浮沫。将余好的丸子捞入此锅内，淋入香油，撒上兰花，盛入大汤碗内即可。

〔特点〕 味道清鲜、口感柔软不腻。为宴会应时汤菜之一。

兰 花 鸭 肝 羹

〔原料〕 兰花15朵，鲜鸭肝400克，清汤1000毫升，鸡蛋1个，精盐、料酒、白胡椒面、味精、葱、姜各适量。

〔制法〕 将鲜兰花洗净控去水放入盘内；把鸡蛋打入碗

内去黄留清；洗净葱姜分别切成片，泡入凉清汤（约70毫升）内。

洗净鲜鸭肝，除去苦胆用刀背砸成细茸，置碗内，用泡葱姜的凉清汤解开。再用笊把鸭肝过滤去渣，加入精盐、味精、料酒、白胡椒面、鸡蛋清、湿淀粉，搅拌均匀，盛入碗内，上笼用中火蒸熟取出。

洗净炒勺注入清汤烧沸，加入精盐、味精、料酒、白胡椒面，撇去浮沫，淋入香油，撒上兰花，轻轻注入鸭糕内。

〔特点〕汤清味鲜，鸭肝细嫩，营养丰富，有补血之功效，老年人食用更为有益。

〔注〕选用猪、鹅、鸭、鸡肝均可作此菜。

兰 花 肚 丝

〔原料〕鲜兰花10朵，猪肚500克，酱油，辣椒油、白糖、味精、醋各适量。

〔制法〕将鲜兰花瓣洗净控干备用。把猪肚洗净，放沸水锅内煮至半熟，捞出用刀刮洗干净，再放入沸水锅内煮熟后捞出控干晾凉，切成细丝，放入盆内，加入热辣椒油、白糖、味精、精盐、酱油、醋和兰花瓣，调匀盛入盘内即可。

〔特点〕美味鲜香，为应时冷菜之一。

兰 花 芙 蓉 鸡 羹

〔原料〕鲜兰花6朵，鸡蛋4个，清汤1250毫升，精盐、味精、料酒、白胡椒面各适量。

〔制法〕 将兰花洗净控干放入盘内。把鸡蛋打入碗内搅散后加精盐、味精、料酒，再用筷子顺一个方向搅匀，上锅用旺火蒸5分钟后转小火，蒸熟取出。

洗净炒勺注入清汤，烧沸后加入味精、精盐、料酒、白胡椒面，打去浮沫，放入兰花，淋入香油，倒在蒸熟的芙蓉上面。同时将清汤围绕着芙蓉倒入大碗内，以免把芙蓉冲散。

〔特点〕 汤清鲜嫩，清淡爽口，为应时宴汤之一。

梅 花

梅树属蔷薇科落叶乔木。原产我国，多分布于长江以南的各地区。

梅花单生或两朵齐出，先于叶开放。花多为白色和淡红色，极为清香。球形核果，未熟时呈青色，成熟时呈黄色，味道极酸。加工成供药用和饮料用的“乌梅”所需的梅果，常于未熟前采收。依采时果色的不同，分白梅（青白色）、青梅（绿色）、花梅（带红色）等类型。熟果除少量供生食外，一般制成蜜饯和果酱等。梅花性平，无毒，味微酸，有疏肝解郁、健脾开胃的功能。

梅花因花质细嫩，多入羹肴，以存其色香味之特色。

梅 花 玻 璃 鲑 鱼 羹

〔原料〕 鲜梅花10朵，干鲑鱼150克，清汤750毫升，精盐、味精、白胡椒面、料酒、食用碱、醋、鸡油各适量。

〔制法〕将鲑鱼放入温水泡1小时，淘洗干净，去头尾，切成长3厘米、宽1.5厘米的长方块，再平片成均匀又极薄的片，放入盆内，用五成热的水淘洗后，用食用碱面拌匀，注入开水，盖上盖，焖泡到水温不烫手时，将水滗出一半，再倒入开水盖上盖焖泡。如此重复3—4次，使鲑鱼颜色发白、透明、质软，然后用清水漂洗净，再用凉水泡入盆内待用，另将梅花摘去花蕊，取下花瓣洗净控干。

炒锅置火上，注入清汤烧沸，倒入鱿鱼浸3—4分钟后滗去汤，再重复操作一次。将锅洗净注入清汤烧沸，加入白胡椒面、料酒、味精、精盐，打去浮沫，倒入梅花瓣，淋入鸡油，盛入大汤碗内即可。

〔特点〕 清汤如水，鱿鱼片色白透明，如同玻璃，味鲜美，烂而脆嫩，为应时宴会汤菜之一。

梅 花 鱼 羹 汤

〔原料〕 梅花10朵，活草鱼1尾（重约750克），鸡脯肉200克，猪腰子250克，鸡肫250克，大白菜嫩叶、菠菜芯、粉条、馓子各100克，炸花生仁25克，奶汤、猪油、花生油、香菜、葱、姜、盐、味精、胡椒面，料酒各适量。

〔制法〕 将大白菜叶洗净撕成块；菠菜心洗净；粉条用沸油炸泡；馓子掰散，分装四个盘内。梅花去蒂去芯取瓣。花生米剥碎。香菜洗净切碎。葱切成小葱花，姜切成细末。鸡肫去皮；腰子去臊；鸡脯肉去筋；鱼去鳞、鳃、鳍、五脏，洗净剔出净肉（骨、刺、头等均留下）。然后将这四种肉分别片成极薄的片，摆在四个盘内，并分别倒入料酒、姜末，以免干翘。将味精、盐、胡椒面、葱花、姜末、花生米、香菜分别拼摆入两个盘内，梅花放另一盘内。

锅置火上，注入猪油，烧热后下入葱姜（先拍破）炒一下，注入奶汤，加进鱼头、骨等，用旺火煮约5分钟，捞去鱼头、骨、葱、姜等，把汤倾入火锅内，所有配料、调料、主料随同上桌。

火锅底部酒碗内，注入酒精，点着火，客人可根据喜好

把生片和青菜类涮后蘸调料（指桌上的调料）食用。

〔特点〕 此菜宜于春季食用，生片鲜花、鲜菜味清鲜美。

〔注〕馓子 *sǎn*，一种油炸的面食，形如圈状，细如面条。

杏 花

杏树，属蔷薇科多年生落叶乔木，原产我国，在西北，华北和东北各地分布最广。

杏花是果木中开花最早的植物。早春二月，粉红色，白色的杏花便纷纷展开斗艳，唤来漫野的春色。杏花性温味苦，无毒，中医学里用它主治补不足，女子伤中，寒热厥逆等症。花谢果落。杏子，味甜汁多肉厚，杏仁榨油可药用。从花到果，杏花与熟杏在食用行里相随为伍，各无逊色。

在“九九加一九”寒意未消尽的初春里，用氤氲芬芳的杏花烩制出三鲜佳肴，春的韵味自在其中。

杏 花 烩 三 鲜

〔原料〕 鲜杏花5朵，鲜青虾100克，鲜豌豆100克，鸡蛋1个，鸡汤500毫升，精盐、味精、白胡椒面、料酒、湿淀粉、猪油各适量。

〔制法〕 将鲜杏花取花瓣洗净控水；鲜豌豆去皮洗净，均放盘内。把鲜青虾剥去皮头洗净，用白纱布轻轻挤干水，放碗内加少许精盐、味精、鸡蛋清、湿淀粉拌匀上浆。

炒勺置火上烧热，放入猪油，烧四成熟时，倒入虾仁，用筷子轻轻拨散滑透，捞出控油。锅内留底油，烧热，倒入鲜豌豆炒熟，注入鸡汤，加少许精盐、味精、料酒、白胡椒面，倒入虾仁，烧沸后撇去浮沫，撒上鲜杏花，淋入鸡油，