

◎滋补食谱丛书◎

芳香花卉美味 大众食谱

FANGXIANG HUAHUI MEIWEI
DAZHONG SHIPU

王 增 编著

人民军医出版社

1995·北京

一、食花溯源

中华民族的饮食文化是与生产的发展有着密切联系的。关于花卉入馔，在我国更是历史悠久，在我国的古籍中多有零散记载。春秋时的诗经《幽风》有“采繁祁祁”之句，“繁”即开白色小花的野菊。古人于入秋之际，大批采集这种野花，既用于入药，也用于馔，这可以认为是以花为食的最早记载。楚屈原《九章》有：“播江离与滋菊兮，愿春日以为糗（干饭屑）芳”的诗句，《离骚》亦有“朝饮木兰之聚露兮，夕餐秋菊之落英”的名句可证。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做饮料和用菊花做菜的可能。

然而，东晋陶渊明的“采菊东篱下，悠悠见南山”，表明他常采菊入馔，心旷神怡。他在另一首咏花诗中写道：“岂之供欣赏，以宜志糗粮”，字里行间流露出对鲜花入馔的向往。据考证，花卉入馔的倡导者，是古代的养生家，僧尼也多有此嗜好。古代的养生家和僧尼都具有一定的医药知识，他们将花卉入馔，多出于保健祛疾，延年益寿的目的。

进入唐代，据《隋唐佳话录》载，武则天以花朝日（农历二月十三日），令宫女采集花和米捣碎，制成百花糕，分赐臣下，自此花馔盛行天下。

宋代，花卉入馔之风有增无减，著名的史学家司马光在他所编的《晚食樵诗》中有“铺啜有余味，芳馥愈秋兰，神明功高爽，毛发皆萧然，浩然养恬漠，庶足延颓年”，其笔墨足见诗人被菊花的清香所陶醉，亦道出了菊花能清心明目、养颜益发、

养生长寿的药用价值。林洪的《山家清洪》收录了花卉肴馔有十五种之多，其中的一款“雪霞羹”，是以芙蓉花和豆腐做成的名菜。芙蓉花色红如霞，豆腐其白寒似雪，一红一白，相互辉映，恍若雪霁之霞。这道菜曾使清代诗人袁枚为之躬身三折腰，以求得制羹秘诀，一时传为佳话。

另外，明人高廉的《饮馔服食笺》，戴羲的《养余月令》，以及清人顾仲的《养小录》，近人徐珂的《清稗类钞》等著作，亦收录了古人大量用花卉做肴馔佳点的方法。

古人以花入菜，不仅取其色鲜、香清和味美，还因为它有却病延年之功。晋代药物学家葛洪在《抱朴子》中说，用白菊花汁、莲、荷（臭椿）汁和丹蒸之，服一年，寿可五百年。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，具有健身延年之效。

经化验发现，可食花瓣细胞中含有丰富的蛋白质、淀粉、脂肪和矿物质等，营养价值极高，同时，花不仅鲜美芳香，而且好吃好看。从而，使我们享受人间无穷口福，还供给人类营养，促进人体健康。

据科学研究证明，鲜花具有多种药物功效。如食用月季花可消肿，食杭白菊可散热，食玫瑰可清热解渴、理气活血，食用芙蓉可治疗疮痈肿痛……

营养医学家们特别指出，鲜花人人皆可食用，尤以中老年人最宜……

据不完全统计，目前，专家们认为可入馔的花卉约有100多种。不过，也有些花如一品红、曼陀罗、五色梅、蝴蝶花、凌霄花、铃兰等，虽貌若“美女”，然皆藏有祸心，各有毒性，切勿胡乱食用，以免不测。

据查考，人们常用于入馔的花卉，其中以菊花、梅花、玉兰

花、桂花、牡丹花、玫瑰花、荷花、夜来香等为上品。

食花，不是新的科学发明，而是在前人的基础上不断地丰富和发展的食花文化。花卉入馔作为中国素菜的一部分，也是我国劳动人民在长期的生活中，医食兼优方面的一个伟大的创造。

二、神奇诱人的营养佳品——花粉

希望长寿和爱美是人类共同的本性。那么，有强身、美容的“灵丹妙药”吗？

回答这个问题是肯定的：有！

请看——

万紫千红的鲜花，不但点缀着人间的良辰美景，而且给人们带来了极为宝贵的天然营养佳品——花粉。

若不信，有例为：

——前苏联科学家对两百名老寿星作了全面的研究，发现他们长寿的一个重要原因，是常年服用花粉；

——美国前总统里根在年逾七旬的时候，身体强健，精力充沛，研究者发现，与他长期服食花粉有关；

——北京市一位中年妇女坚持食用花粉食品半年多，脸部皮肤明显细润，眼角“鱼尾纹”逐渐隐去；

——据说，中央党校有5位同志坚持服食花粉半年后，脸部、手上的老年斑消失……

40年来，花粉被营养学家们誉之为全能营养佳品。而在我国，对花粉的认识和使用早于各国。早在二千多年前的《神农本草经》中已把松黄和蒲黄列为上品滋补药，谓久服可强身、益气、延年。

花粉是被子植物雄蕊花药或裸子植物小孢子叶上的小孢子囊内的粉状物，它是雄蕊的生殖细胞。据科学研究，它含有丰富的营养成分——含蛋白质25%~30%，还有人体不可缺少

少的 20 种氨基酸, 14 种维生素(以 B 族为中心, 以及维生素 A、C、D、E、K 等), 11 种天然酶类和各种微量元素等。而且, 它们是以游离的状态存在, 易于为人体消化和吸收, 具有高度的平衡营养和生物学效应。

营养学家认为, 花粉是植物的雄生殖细胞, 其营养成份比同量的牛肉、鸡蛋、牛乳高 5~8 倍, 被誉为天然全营养保健品。

科学研究的资料表明, 花粉对人体具有多方面的功能: 增强体力和耐力, 增加肺活量, 抗衰老, 改善新陈代谢, 增进食欲, 消除疲劳, 改善皮肤状况, 增强抵抗力等。

科学实验还证明: 花粉作为治疗药物, 它还用于贫血、慢性肝炎、胃肠炎、前列腺炎、动脉硬化、神经衰弱、便秘、更年期综合症等病症。罗马尼亚医生应用花粉治疗进行性慢性肝炎患者, 取得显著疗效。日本、瑞典及我国的研究人员, 用花粉治疗前列腺炎, 有效率均达到 80%~90% 以上。

另据大量研究证实, 花粉还具有抗辐射的功能。更为神奇的是, 欧、美、日的美容师们发现: 服用花粉 1—2 个月后, 面部粉刺、雀斑、老年斑逐渐消退, 皮肤细嫩光滑, 故称花粉为“可吃的化妆品”。

值得一说的是: 花粉对癌瘤的作用更是异乎寻常。维也纳大学妇科临床医学研究室的 P. 赫奴斯博士及其 6 位同事, 在 25 名宫颈癌患者进行放射治疗的同时, 给其中 15 位病人每日服花粉 3 次, 另外 10 名不给花粉, 结果, 接受花粉治疗的病人, 其维生素 B 水平上升了 36%。还表现在服花粉的病人红细胞浓度上升 4%, 而不服花粉者却下降 12%。这使赫奴斯博士确信: “以花粉饮食为辅的放射疗法, 对女性生殖系统癌瘤具有良好作用是不可否认的”。于是, 他动员人们更加深入地

探讨这种“天然治疗剂”的功效。

所有这些,对我们大家是否有启发?还是用伯克利博士的话说:“如果我们确想领略养蜂人那种长寿、无癌症等苦恼的生活,那么我们不妨也模仿一下他们的饮食,多吃花粉和蜂蜜。”

近十年来,在国际食品与医药市场上,脱颖而出的花粉食品和用其制成的保健药品崭露头角。日本人把花粉食品视作营养佳品,法国人把花粉用于抗衰老和强身保健,瑞典人则喜欢将花粉用于美容,西欧一些国家的学者、专家认为,花粉食品有助于儿童生长发育和发展智力,被人们誉为“微型营养宝库”。

花粉及其制品,犹如一块巨大的磁铁,吸引着科学家们去揭示它的奥秘。

由于,花粉所具有其特殊的保健功效,花粉健美食品风靡欧美各国。

用花粉制成花粉片,可作为复壮药剂。1976年在蒙特利尔奥运会上,金牌获得者美国短跑运动员蒂夫里迪克就常服花粉片剂。英国著名教练汤姆·麦克纳布也常感叹地说:“这种东西奇妙极了”,在他手下至少90%的运动员每天服花粉片。

我国素有“百花之库”的美称,花粉资源蕴藏量雄居世界前列。据调查,我国的600多万群蜜蜂,可年产花粉一万多吨。这个数字,是很令人鼓舞的。

目前,北京生产的“花王精健美抗老片”,有强壮体魄、增强活力之效,已远销海外市场。我国第一代商品性花粉食物已在云南省昆明市试制成功。由浙江省兰溪云山制药厂研制的最新营养药——健力美花粉片和健力美花粉糕,具有调节人

体各种机能的功效,被第 23 届奥运会运动员选用。广东省顺德县啤酒厂首批生产的花粉饮料早已通过化验鉴定,获得各届人士的好评。这,是人们强身美容的佳音。深圳制药厂生产的健美多色糖,是该厂新开发花粉系列产品之一,首家获得省批准生产文号。现已证明,经常服用健美多色糖可促进少年儿童生长发育,增强脑细胞活力;女士常服可使雀斑消退,皮肤嫩滑;对贫血、失眠、便秘等疾病的康复能起积极作用。

花粉食品——这株诱人的奇花,在科圃园丁的辛勤浇灌下,一定会越开越鲜艳!

三、花卉食谱

(一) 荷 花

荷花(Nelumbo nucifera Gaertb), 别名莲花、芙蕖、水芙蓉、藕花、水华、水芸、菡, 为睡莲科多年生水生草本植物。原产于印度, 引入我国后, 栽培已有 3000 多年的历史。

荷根茎上有节, 节向下生须根, 向上抽叶和花梗, 横向生新节, 再生节又长出根、花、叶。夏季开大花, 单生于花梗顶端, 单瓣或复瓣, 有白、粉红、红等色, 有芳香, 昼开夜合, 3 天后花谢。花后结“莲蓬”, 倒锥形, 顶部平, 有小孔 20—30 个, 每个小孔有种子一枚, 称为“莲子”。荷花生长末期, 根茎入土膨大成藕, 即常见菜蔬“莲藕”。藕供食用或制藕粉, 具有清热、止血、止渴、除烦作用。莲子为滋补品, 花、叶供观赏, 亦可入馐, 制作美味可口的佳肴, 可大开“苦夏人”的胃口。具有清暑解热, 祛湿, 止血, 升清降浊作用。

1. 荷花炒牛肉片

【原料】

鲜嫩荷花 2 朵, 牛肉 250 克, 油菜 100 克, 花生油 30 克, 酱油、料酒、精盐、味精、水发木耳、葱、姜各适量。

【制作方法】

(1) 将荷花摘瓣, 轻轻洗净, 用刀切成细丝; 牛肉洗净, 去筋, 切成肉片; 油菜去老帮, 洗净, 切成约 3 厘米长段; 葱、姜洗净切好。

(2)炒锅烧热放入花生油,先煸肉片。肉片变色后下入葱、姜,接着下油菜略炒,加酱油、料酒、精盐和味精,翻炒出锅盛入盘中,放上花丝,即成。

【特点】

色、香、味、形俱佳。

【功效】

安中益气,健脾养胃、强骨壮筋、补虚损、除湿气、消水肿。
主治胃弱脾虚、水肿胀满、腰膝乏力、久泻脱肛等病症。

2. 荷花熘鱼片

【原料】

鲜白荷花 3 朵,净鲜鲤鱼肉 300 克,精盐、味精、料酒、白胡椒面、鸡蛋清、鸡汤、猪油、湿淀粉以及葱、姜、蒜片各适量。

【制作方法】

(1)将鲜白荷花洗净,取下花瓣,放在盘内。将鲜鲤鱼肉片成顺丝片,放入碗内,加入精盐、味精、料酒、鸡蛋清、湿淀粉,拌匀上浆。把鸡汤、味精、精盐、料酒、白胡椒面、湿淀粉放碗内兑成芡汁。

(2)把炒勺烧热下入猪油,烧至五成热时,将鱼片逐片放入锅内滑透,捞出控油。

(3)在锅内留底油烧热,投入葱、姜、蒜片炒出香味,倒入鱼片和兑好的芡汁,再倒入荷花瓣,翻炒几下,盛入盘内即成。

【特点】

清香滑嫩。

【功效】

安胎,通乳,除湿,消水肿和祛瘀解毒。

3. 荷花蒸鸭子

【原料】

鲜荷花2朵,莲蓬1个,鲜嫩荷叶1张,鲜莲子60克,鸭子1只,精盐、料酒、味精、白胡椒面、鸡油、鸡蛋、清汤、葱段、姜块、香油各适量。

【制作方法】

(1)将鲜荷花洗净,放入盘;嫩荷叶洗净,用开水烫一下,冲洗晾凉,面向上平铺在大圆盘里;鲜莲蓬剥去皮,用开水煮一下,过凉水放入盘内。

(2)把鸭子从档部开膛洗净,在沸水煮几分钟,再用凉水反复冲洗,放入盆内,加入料酒、味精、白胡椒面、姜块、葱段,拌匀腌渍,盖上荷叶,上笼蒸烂。

(3)鸡蛋打入碗内,加入精盐、味精、料酒、鸡汤用筷子搅匀倒入荷叶的大圆盘里,上笼蒸熟。把鸭子拖入蛋羹的上面,再将鲜荷花、鲜莲子放在鸭子的周围。

(4)把炒锅洗净,放入清汤,加入味精、精盐、白胡椒面,沸后撇去浮沫,淋上鸡油,倒入大圆盘里即成。

【特点】

鸭肉酥烂,清鲜爽口。

【功效】

清肺解热,补血解毒,健脾养心,利水消肿。

4. 荷花枣泥卷

【原料】

白荷花4朵,蜜枣250克,鸡蛋6个,桔饼、瓜条、糖玫瑰、白糖、面粉、花生油、湿淀粉各适量。

【制作方法】

(1)将荷花摘洗干净,剪成约4厘米长;蜜枣洗净,上笼蒸,去皮和核,搓成枣泥团。桔饼、瓜条均切成细末,待用。

(2)枣泥、桔饼末、瓜条末掺和在一起揉匀,搓成24个长

4 厘米的圆柱条。

(3)取一瓣荷花，放上一条枣泥馅，裹成圆形，如此逐个卷完。

(4)鸡蛋去黄留清，盛入一个带沿的盘内，左手持盘，右手持 3 根筷子，重下轻挑，由右到左反复抽打，把蛋清抽成积雪似的泡沫，以将筷子竖插在当中不倒为准，打好后，撒上 50 克面粉搅匀。

(5)将花生油烧热，炼好，在适当的温度下，将荷花卷周身裹上蛋泡投入油内炸至凝固时捞出，待完全炸完时，再一齐下入炸透捞出，盛入盘中，整齐地码放。

(6)另取一锅注入清水 250 毫升，加入白糖、糖玫瑰，烧沸撇去浮沫，用水淀粉勾成浓汁，盛入 2 个小碗内，随同枣泥卷一同上席，沾着甜汁食用。

【特点】

乳白，芳香，软绵浓甜。

【功效】

补血，止血，祛湿。适用于跌损呕血，湿疮毒。

(二)牡丹花

牡丹(*Paeonia suffruticosa* Andr)，别名花王，百两金，富贵花，洛阳花，木芍药(药名称粉丹皮、丹皮、炒丹皮)。属毛茛科，为落叶小灌木。树皮黑灰色，分枝短粗。花期为每年 5—7 月，花型特大，单生枝端，单瓣或重瓣，有紫、红、白、黄、粉绿等色。牡丹雍荣华贵，国色天香，原产于我国北部，现主要分布在黄河中、下游地区。自古以来，一直被尊之为花王。除了供人们观赏外，还可以制作各种菜肴食用，有清热解毒，平肝降压的作用。

1. 牡丹花银耳汤

【原料】

牡丹花 2 朵, 银耳 30 克, 清汤、精盐、味精、料酒、白胡椒面各适量。

【制作方法】

(1) 将白牡丹花瓣洗净; 把银耳放入盆内用开水浸泡膨胀, 摘洗干净控干。

(2) 将清汤倒入净锅内, 加入精盐、料酒、味精、白胡椒面, 烧沸撇去浮沫。

(3) 把银耳放入大碗内, 倒进调好的清汤, 上笼蒸至银耳发软入味时, 取出撒上鲜白牡丹花瓣即可。

【特点】

汤清味美, 清淡爽口。

【功效】

清肺热, 益脾胃, 滋阴, 生津, 益气活血, 润肠强心, 健脑, 补肾, 解毒。

2. 牡丹花熘鱼片

【原料】

鲜牡丹花 2—4 朵, 鲜青鱼肉 250 克, 笋肉 100 克, 鸡汤、鸡蛋清、淀粉、精盐、料酒、猪油、白胡椒面、葱、姜各适量。

【制作方法】

(1) 牡丹花摘洗净沥干, 放入盘内; 净青鱼肉用凉水泡 1—2 小时, 捞出控干, 切成长 3 厘米的段, 片成薄片, 放在碗内, 加入精盐、料酒、味精、鸡蛋清, 湿淀粉拌匀上浆。笋, 也切成薄片。

(2) 炒锅清洗净, 放火上, 下入猪油, 六成熟时, 将鱼片逐块放入锅内滑透, 倒入漏勺内沥油。

(3)炒锅内底油加热,放入葱、姜,煸出香味,下入笋片煸炒熟,倒入鸡汤、精盐、味精、白胡椒面、料酒、水淀粉调成稀芡。待汁爆起时,将鱼片、牡丹花瓣倒入炒锅内,滑炒几下,淋入鸡油。盛入盘内即可。

【特点】

清爽细嫩,味鲜花香,滑润。

【功效】

滋阴平肝,化湿逐水,活血散瘀,调经。

3. 牡丹牛肉丝汤

【原料】

牡丹花 2~4 朵,鲜瘦牛肉 250 克,猪油、葱、姜丝、精盐、酱油、味精、香油各适量。

【制作方法】

(1)鲜牡丹花取瓣,洗净,用刀切成丝;牛肉洗净,切薄片丝,放入盘内待用。

(2)锅清洗干净,烧热后放入适量的清水,盖锅烧沸后,放入猪油略煮,放入牛肉丝,烧开,放入牡丹花丝,放盐、味精、淋上香油即可。

【特点】

汤清、味香、爽口。

【功效】

安中益气,健脾养胃,强骨壮筋,补虚损,除湿气,消水肿。

4. 牡丹花爆鸭肉条

【原料】

牡丹花 2 朵,生鸭脯肉 250 克,香菜 50 克,精盐、料酒、味精、白胡椒面、醋、香油、湿淀粉、鸡汤、花生油、葱、姜、蒜各适量。

【制作方法】

(1)将鲜牡丹花摘洗净,用刀切成粗条,放入盘内。生鸭脯去掉老皮和肉筋,用刀切成肉条,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、蒜洗净后,分别用刀切成丝。

(2)另用一小碗,将精盐、味精、料酒、醋、白胡椒面、鸡汤、湿淀粉兑成芡汁,待用。

(3)炒锅洗净烧热,放入适量的花生油,至五成热时倒入鸭条,用筷子拨散滑透,倒入漏勺内沥油。

(4)在炒锅内留少许花生油,将葱、姜炒出香味,倒入鸭条、香菜和兑好的芡汁,炒几下后及时盛入盘内,撒上牡丹花瓣即成。

【特点】

肉嫩味鲜,花香可口。

【功效】

滋五脏之阴,清虚劳之热,养胃生津,行水活血,补血调经。

5. 牡丹花鸡蛋汤

【原料】

牡丹花1朵,鸡蛋3个,菠菜、水发粉丝、熟猪油、鸡汤、精盐、味精、香油各适量。

【制作方法】

(1)将鲜牡丹花摘洗净,用刀切成粗丝;鸡蛋去壳打散;菠菜去老叶洗净。

(2)锅内放入猪油烧热,加入鸡汤、水发粉丝、用旺火烧开,再加入菠菜、鸡蛋、精盐、味精,最后加牡丹花瓣,锅开盛入汤碗,淋上香油即可。

【特点】

清香爽口，风味别致。

【功效】

润肺、止咳、止血。

6. 牡丹花包鸡肉片

【原料】

白牡丹花 3 朵，鸡里脊肉 300 克，精盐、味精、香油、花生油、葱、姜、料酒、鸡蛋、干淀粉各适量。

【制作方法】

(1)将鲜白牡丹花瓣洗净沥干水分，平放案板上，撒上一层干淀粉面；把鸡里脊肉去筋，用刀切成薄片，放入小碗内，加入精盐、味精、料酒、姜、葱丝拌匀浸渍入味。

(2)将鸡蛋打入碗内，搅匀。炒锅洗净，放在火上烧热，勺底抹上油，把蛋液倒入炒锅，摊成圆饼，然后切成长方块。另用一小碗打入鸡蛋清，加入干淀粉面拌匀成蛋糊。

(3)鸡里脊片理顺，平放在牡丹花瓣上，里脊片上再扣上 1 片牡丹花瓣做成花夹，在鸡蛋饼上各抹上蛋清糊，将牡丹花夹放在皮上，包成方形小包。

(4)炒锅烧热，放入猪油，四成熟时，将牡丹花里脊包各个滚上一层蛋糊，入油锅炸熟，捞出沥去油，整齐地摆放入盘内即成。

【特点】

味香美鲜，外酥里嫩。

【功效】

益气，补虚羸瘦，添精髓，补血活血。

(三)杏 花

杏花(*Prunus armeniaca* L.)别名甜梅、杏子、杏核仁,杏,杏梅,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。

杏是乔木中开花最早的植物。每年的早春二月,粉红色、白色的杏花便纷纷展开斗艳,唤来漫野的春色。其树果实黄色常带红晕或半边褐红色。果肉暗黄色,味甜多汁,初夏成熟。果实除可供生食外,还可制成杏干、杏脯等美味可口食品。

果实和花朵均可入药。果实酸甘、温,润肺定喘,生津止渴。杏花微苦,温。据《卫生易简方》云:“杏花、桃花,阴干为末,服食,治妇人无子。”在中医学方面,用它主补不足,女子伤中,寒热厥逆等症。

1. 杏花虾蟹豌豆汤

【原料】

鲜杏花 12 朵,鲜青虾 180 克,鲜豌豆 180 克,熟蟹肉 80 克,鸡蛋 1 个,鸡汤 850 毫克,精盐、料酒、白胡椒面、味精、湿淀粉、猪油各适量。

【制作方法】

(1)将鲜杏花摘取花瓣,放入清水中洗净,控水,鲜豌豆去皮,均放盘内。

(2)把鲜青虾洗净,去外壳,用白纱布轻轻挤干水,放入碗内加入少许精盐、味精、鸡蛋清、湿淀粉拌匀上浆。

(3)炒锅用清水洗净,置在火上,放入猪油烧至六成热时,放入虾仁,轻拨散滑透,捞沥控油。同时,在锅内留油少许,烧热,放入鲜豌豆炒熟,注入鸡汤、精盐少许,加料酒、白胡椒面、味精,下入虾仁、蟹肉,烧沸后轻轻地撇去浮沫,撒上杏花瓣,