

彩色图文版



BAXIANHUA

# 把鲜花

品花茶、煲花粥、泡花浴……让您在演绎浪漫的同时，回归自然，拥有美丽和健康。  
成功男士、爱美女性尽情享受花卉的必备之书。

吃  
CHI

孙光闻 徐晔春 主编

ZAILIANSHANG

在脸上

河北科学技术出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

把鲜花吃在脸上/孙光闻,徐晔春主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2007.12  
ISBN 978-7-5375-3589-2

I. 把… II. ①孙…②徐… III. ①花卉—食物疗法  
②花卉—美容 IV. R247.1 TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 124775 号

主 编 孙光闻 徐晔春  
编 者 孙光闻 徐晔春 朱 颖 陈 菲 钟荣辉 陈 东  
温翠英 李 强 张 俊

## 把鲜花吃在脸上

孙光闻 徐晔春 主编

---

出版发行 河北科学技术出版社  
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)  
印 刷 河北新华印刷一厂  
经 销 新华书店  
开 本 787×1092 1/16  
印 张 5  
字 数 90000  
版 次 2008 年 8 月第 1 版  
2008 年 8 月第 1 次印刷  
印 数 4000  
定 价 23.80 元

---



**鲜**花入餐，自古有之。最早记录此事的是屈原的诗句：“朝饮木兰

之坠露兮，夕餐秋菊之落英。”秦汉时“菊花肉”是当时的名菜；汉代，皇室开始饮用菊花酒；唐代，人们就把桂花糕、菊花糕视为宴席珍品；宋代林洪在《山家清供》中，收录了以梅花、莲花、菊花等做的梅粥、莲粥等多种；清代顾仲的著作《养小录》中有“餐芳谱”一节，详细叙述了多种鲜花食品的制作方法，如桂花丸子、茉莉汤、菊花糕等。直到今天，广州的一些酒家，还有菊花宴、菊花点心等项目。

据统计，食用花卉共303种，包括74个科，178个属，其中有70种广泛分布或栽培。依食用器官不同，可分为食花，食茎叶，食根、地下茎及鳞茎以及食种子或果实等四大类。

据研究，花卉中含有人体所需要的22种氨基酸、脂类、糖类，维生素A、维生素B、维生素C、维生素E、维生素PP等维生素，铁、锌、硒、钙、镁等矿物质，以及蛋白酶、芳香油、多酚、黄酮类化合物等生物活性物质。花卉除了供给人体各种营养成分外，还能清除人体多余的自由基，调节机体组织与细胞生长，修复细胞损伤，预防和治疗多种慢性疾病及癌症，延缓人体衰老，并具有减肥、美容、养颜功效。如玫瑰花有活血理气、益人容颜的作用；百合花可润肤活血，使肌肤光洁细滑；白菊花能散热、明目、养肝；月季花能活血消肿；茉莉花能长发强肌；桃花可以美人容颜。

花，绚丽多姿，高雅别致，芬芳馥郁，生机勃勃，因其可强身健体、美容养颜，并可预防和治疗某些疾病。因此，在复古之风日盛，人们日益崇尚自然，回归田园的当今时代，各种具护肤、美容、养颜功效的鲜花汤、鲜花粥、鲜花茶饮、鲜花浴、鲜花点心也成了现代都市女性美容、养颜、健身的新崇。在西安、广州等大城市的花卉食疗和保健中心，人们在赏花之余，可以品鲜花茶、食鲜花宴，茶余饭后，还可以美美的洗一个花草浴，消除繁忙工作带来的紧张和压力，让身心完全彻底的放松。

本书主要从花草茶饮、花卉粥、花卉点心、花卉酒、花卉美容等几个部分介绍花卉的食疗养生、美容保健功效，书中配有精美图片，图文并茂，语言通俗易懂，多数茶饮、花粥等都能够在家里自行制作，可以使人们享受亲手制作花卉制品带来的乐趣。希望通过本书，使更多的人了解花卉保健及美容知识，达到增进人体健康的目的。

由于编者水平有限，书中难免有不足之处，请广大读者批评指正。

编者

2007年10月于广州



# 目录

## 第一章 香馨养颜——花草茶饮

### 一、花草茶小常识 / 1

什么是花草茶 / 1

花草茶的保健功效 / 1

花草茶挑选、购买及贮藏 / 2

花草茶冲泡 / 3

饮用花草茶注意事项 / 4

### 二、花草茶精选 / 5

玫瑰花茶 / 5

茉莉花茶 / 8

菊花茶 / 9

月季花茶 / 11

桂花茶 / 11

槐花茶 / 12

杜鹃花茶 / 13

木棉花茶 / 13

百合花茶 / 14

牡丹花茶 / 14

辛夷花茶 / 15

蜡菊花茶 / 15

鸡蛋花茶 / 16

千日红花茶 / 16

红花千日红花茶(商用名红巧梅) / 17

紫罗兰花茶 / 17

洋甘菊花茶 / 19

葛花茶 / 19

金银花茶 / 20

金盏花茶 / 21

金莲花茶 / 22

三七花茶 / 23





人参花茶 / 23

玫瑰茄花茶 / 24

勿忘我花茶 / 25

玉蝴蝶花茶 / 25

康乃馨花茶 / 26

薰衣草茶 / 26

迷迭香茶 / 27

甜叶菊茶 / 28

枸杞茶 / 28

柠檬片茶 / 30

甘草茶 / 30

番泻叶茶 / 31

荷叶茶 / 31

绞股蓝茶 / 32

竹叶青茶 / 33

马鞭草茶 / 33

柠檬草茶 / 34

山楂茶 / 35

## 第二章 抗老防衰——花粥

### 一、花粥小常识 / 36

花粥的保健功效 / 36

煲花粥的花卉材料 / 36

煲花粥的关键技术 / 37

### 二、花粥精选 / 37

玫瑰花粥 / 37

茉莉花粥 / 38

月季花粥 / 39

菊花粥 / 39

黄花菜粥 / 40

牡丹花粥 / 40

百合花粥 / 41

荷花粥 / 41

荷叶粥 / 42

莲子荷叶粥 / 42

槐米粥 / 42

桂花粥 / 43

梅花粥 / 43

桃花粥 / 43

金银花粥 / 44

蔷薇花粥 / 44

山茶花粥 / 45

芍药花粥 / 45

木槿花粥 / 46

蒲公英粥 / 46

红枣莲子粥 / 46

红枣菊花粥 / 47

菊花银花粥 / 47

银花莲子粥 / 48

### 第三章 齿颊留香——花卉小点心

玫瑰绿豆糕 / 49

玫瑰粽 / 49

玫瑰枣泥小饼 / 50

玫瑰豆沙包 / 50

玫瑰汤圆 / 50

桂花马蹄糕 / 51

桂花枣泥粽 / 51

菊花馅饼 / 51

菊花包子 / 52

菊花土豆饼 / 52

枸杞菊花窝头 / 53

三花饼 / 53

荷花包子 / 53

荷叶蒸饺 / 54

桃花饼 / 54

槐花红枣糕 / 55

玉兰花糕 / 55

牡丹花鸡蛋卷 / 55

### 第四章 醇味飘香——花卉酒

玫瑰花酒 / 56

牡丹花酒 / 56

月季花酒 / 57

菊花酒(1) / 57

菊花酒(2) / 57

杜鹃花酒 / 58

桂花酒 / 58

凤仙酒 / 58

合欢花酒(1) / 59

合欢花酒(2) / 59

桃花酒 / 59

鸡冠花酒 / 60

### 第五章 靓丽肌肤——鲜花浴和花卉面膜

#### 一、花草浴小常识 / 61

适合洗浴的花草种类 / 61

花草浴方法 / 61

花草浴的注意事项 / 62



## 二、沐浴花草精选 / 62

菊花浴 / 62

玫瑰花浴 / 63

薰衣草浴 / 63

玫瑰花薰衣草浴 / 64

薰衣草绿茶浴 / 64

柠檬马鞭草浴 / 64

薄荷浴 / 64

橘皮浴 / 65

洋甘菊浴 / 65

金银花浴 / 66

菠萝叶鼠尾草浴 / 66

桃叶浴 / 66

艾草浴 / 66

芦荟浴 / 67

枇杷叶浴 / 67

桑叶浴 / 67

## 三、鲜花护肤品DIY / 68

菊花面膜 / 68

李花面膜 / 68

梨花面膜 / 68

玫瑰洁肤水 / 68

茉莉花清爽液 / 69

百合美白液 / 69

桃花护肤液 / 69

杏花护肤液 / 70

芦荟护肤液 / 70

## 参考文献 / 71



# 第一章 香馨养颜——花草茶饮

## 一、花草茶小常识

### 什么是花草茶 >>>>

花

草茶，也叫花茶、草茶、药草茶，是将具有药用和保健作用的植物的根、茎、叶、花、果、皮等部位干燥后，单独或几种混合到一起加以冲泡而成的饮料。实际上花草茶不含有传统意义上茶的成分，之所以称其为茶，是因为花草茶大多为自然干燥而成，冲泡时具有自然的芳香味道，且具有保健、养颜、美容作用。

### 花草茶的保健功效 >>>>

在缤纷绚丽、五颜六色的花草中，能作为花草茶饮用的有五六十种，如用作花茶的玫瑰花、牡丹花、菊花、桂花、百合花、金银花、金盏花等，用作草茶的薰衣草、马鞭草、柠檬草、鼠尾草、迷迭香等。花草茶的主要营养成分有维生素、矿物质、类黄酮、单宁、芳香油类、苦味素、配糖体等。芳香油具有防腐、抗菌、消炎、止痛等作用，并可明目醒脑，对人体的免疫系统大有裨益；维生素参与多种代谢过程，能促进消化，美容养颜，增强机体免疫力；类黄酮是一种抗氧化物质，具有清除自由基、抗氧化、防衰老和保护心血管的作用，对肿瘤有预防和治疗作用；单宁物质，也称为鞣质，使花草茶具涩味和苦味，

具有收敛、止泻、防感染、消炎、抗菌的效果；矿物质如镁、钙、铁等是构成人体的组织和细胞的主要成分，并参与多种代谢过程；配糖体具有强心、镇咳、利尿等功能。

不同的花草具有不同的保健功能，如金银花、贡菊具有清肺、止咳、解毒的功效；红玫瑰可促进血液循环，能美容养颜；芍药花、杜鹃花除了利血调经、润肤养颜外，还有祛除雀斑、黄褐斑、暗疮的功效；桂花能化痰散淤，治疗咳嗽、肠风血痢、牙痛、口臭；菊花可疏风、清热、明目、解毒，能治疗头痛、眩晕、目赤、心胸烦热、疮痍、肿毒；玫瑰茄花能调节内分泌；薰衣草能消除疲劳，帮助安眠。

无论是单一鲜花制成的茶，还是由多种鲜花和果实混合制成的茶，都是利用其原料的某种特性和功能来调节人体的某一机能，长期饮用能从根本上改善体质，不具不良反应。此外，花草茶不含咖啡因或茶碱，喝后不会像咖啡或茶一样影响睡眠，饮用量没有严格的限制。这也是越来越多的崇尚健康、追求自然的现代人青睐喝花草茶的原因。

## 花草茶挑选、购买及贮藏 >>>>

消费者可以在花草生长季节，自行采集花草制作花草茶。以花为主的材料，采收时期应在花初开时进行，如以叶和全草为主，则以茎叶生长茂盛，花苞尚未开放时合

适。采收应在晴天的上午进行，采摘下来的花草，应保持完整，摊放在干燥、通风、阴凉的地方，自然风干可以保持花草的色泽，注意通风以防发霉。晾干以后及时收起来，放到厚纸袋中封好袋口，再放入可密封的罐中，在阴凉、干燥的地方贮藏，注意避免阳光直射。



消费者也可以到商场专柜、花草茶专卖店、健康食品店等处购买花草茶，如果在超市购买花草茶则应注意：每次购买的量宜少，一次宜购买几个月的量；检查包装是否

严密，不要购买过了保质期的花草茶；不同种类的花草茶应分开包装，用密封罐保存，保存时应预防虫蛀、避免潮湿，不宜阳光直射，以防退色变质；不需要放在冰箱内，尤其是不能和鱼虾等有浓烈气味的食品并存，这样会影响花草茶本身的香味。



## 花草茶冲泡 >>>>

首先根据不同的花草特性来选择不同的花草茶，建议对花草茶不了解的人要事先对各种花草茶的功效了解清楚，再根据需要进行选择。

冲泡花草茶可以选用陶瓷或玻璃的茶具，玻璃壶是冲泡花草茶最常用的工具，透过晶莹剔透的玻璃器皿，能够看到色彩斑斓的花草在壶中随着花香慢慢升腾，给人以美的视觉享受。

花草茶有单一材料及混合材料两种冲泡方式。单一的花草茶材料，500毫升的水可加入5~10克花草茶；混合式的花草茶，则每一种材料各取2~3克。冲泡用水一般用自来

水，以矿泉水和井水为佳，如果用鲜品，相同水量，花草用量应是干品的2~3倍。

冲泡水温以95~100℃为宜，冲泡前先用热水温壶烫杯，以免因温差大而影响茶香；焖泡的过程中，要盖严壶的盖子，以免其挥发油逸出；浸泡时间因花草不同而异，一般为5分钟左右，待





汤汁变了颜色，滤去花草渣即可饮用。

花草茶可以清饮，也可以依个人喜好添加蜂蜜、糖、鲜奶、柠檬等来调味，炎热的夏天，还可以在泡好的花草茶里面加入冰块，做成冷饮。

## 饮用花草茶注意事项

花草茶最好现泡现喝，想喝多少就泡多少，喝不完应放入冰箱，但不可存放时间过长。

注意花草茶的饮用时间，如饭前饮用花草茶能加强消化，饭后饮用则可治疗肠胃不通畅与胃敏感；薄荷、茉莉这些具有提神效果的花草茶，应该避免在夜间饮用，以免影响睡眠。

根据个人身体状况和体质来选用花草茶，应因人、因花而异，如果饮用不当会对身体造成伤害。如金银花具有清热解毒、消肿止痛功效，但脾胃虚弱者不宜常用；红花具有活血化淤的作用，但若用法不当，会造成经血不止或心脑血管疾病，尤其是孕妇会导致流产。菊花茶，虽然具有清热解毒作用，但对阳虚体质就不太合适；玫瑰花具有活血化淤之功效，但对血淤症就不太适用。如寒性体质的人饮用花卉茶，应该加入一些热性的成分，以便平衡药性、增进功效，如喝菊花者加点枸杞；喝玫瑰花者滴点红酒；喝桂花者加点甘草；另外，花草茶不可饮用过量，如饮用过量也会造成胃痛、贫血等症状。

肾病、糖尿病、高血压等病患者及孕妇应慎饮花草茶，若饮用花草茶不当会加重病情，所以这些人饮用花草茶最好在医生指导下进行；对花草过敏的人，不宜饮用。

饮用花草茶时如发生不适应立即停止饮用，有些花卉如夹竹桃、曼陀罗、虞美人、五色梅、凌霄、一品红等含不同程度毒素，不可擅自饮用。

## 二、花草茶精选

### 玫瑰花茶 >>>>

**材料** 干玫瑰花蕾5~10克。

**做法** 热水温过杯子，玫瑰花蕾或花瓣入杯中，冲入适量的开水，浸泡3~5分钟。可根据口味调入冰糖或蜂蜜，搅匀后即可饮用。

**功效** 玫瑰花性温味甘，有理气解郁、活血散淤之效，能清暑热、解烦渴、醒脾益胃及止血收敛，主治肝胃气痛吐血出血、月经失调等症。故玫瑰花有药膳之功，是佳肴中的珍品。本品香气怡人，具调经活血、养颜润肤、强肝养胃、降脂减肥、消除疲劳、治疗口臭等作用。



### 玫瑰花茶组合 1

**材料** 玫瑰花5朵，茉莉花1茶匙，绿茶包1个。

**做法** 热水温过杯子，将玫瑰花、茉莉花与绿茶包放入，冲入沸水浸泡3~5分钟，待香味逸出即可取汁饮用。还可根据自己口味酌加蜂蜜。

**功效** 本品可提神醒脑、消除脂肪，能调理月经，对痛经治疗有效。



## 玫瑰花茶组合2

**材料** 粉玫瑰6朵，柠檬片1片，荷叶3片。

**做法** 热水温过杯子，将玫瑰、柠檬及荷叶放入，冲入沸水浸泡约5分钟即可取汁饮用。

**功效** 本品具调经活血、美容减肥功效。



## 玫瑰花茶组合3

**材料** 玫瑰花蕾3~4朵，绞股蓝半茶匙。

**做法** 热水温过杯子，将玫瑰和绞股蓝放入茶杯中，冲入沸水浸泡5~6分钟，取汁饮用。

**功效** 本品可活血调经、降脂减肥、清肝明目。



## 玫瑰花茶组合4

**材料** 干燥玫瑰花（以花蕾为佳）3~5朵，红枣2~3枚，蜂蜜适量。

**做法** 将玫瑰花和红枣放进预先烫热的杯子，加入适量的开水，盖上盖子焖泡3~5分钟后加入适量蜂蜜调匀即可饮用。

**功效** 本品能调经活血、帮助消化、消除脂肪，具美容养颜、减肥功效。



## 玫瑰花茶组合5

**材料** 红玫瑰5朵，紫罗兰3朵，贡菊3朵，茉莉花1茶匙。

**做法** 热水烫过茶壶，将以上材料混合于茶壶中，冲入沸水焖泡5分钟，取汁饮用。

**功效** 本品可使皮肤具弹性、有光泽，能排毒养颜、抗衰老、防治便秘，并可预防上呼吸道感染。



## 玫瑰花茶组合6

**材料** 红玫瑰5朵，千日红5朵，薰衣草半茶匙，柠檬草少量。

**做法** 热水烫过茶壶，将以上材料混合于茶壶中，冲入沸水焖泡5~8分钟，取汁饮用。

**功效** 本品可促进消化、加快血液循环、促进新陈代谢，使皮肤红润有光泽。





## 7 玫瑰花茶组合

**材料** 红玫瑰3朵，茉莉1茶匙，紫罗兰3朵，金盏花2朵，竹叶青少量。

**做法** 热水烫过茶壶，将以上材料混合于茶壶中，冲入沸水焖泡5~8分钟，取汁饮用。

**功效** 本品可活血理气、养颜美容、淡化色斑。

## 8 玫瑰花茶组合

**材料** 玫瑰6朵，迷迭香半茶匙，甘草1片。

**做法** 热水烫过茶壶，将以上材料混合于茶壶中，冲入沸水焖泡5~8分钟，取汁饮用。

**功效** 本品可润肤养颜、消除胀气、减肥瘦身。



## 茉莉花茶 >>>>

**材料** 茉莉花1茶匙。

**做法** 热水温过杯子，茉莉花放入杯中沸水冲泡3分钟即可取汁饮用。

**功效** 本品味香淡，能理气解郁、醒脑、缓解神经紧张、提神和消除疲劳、滋润肌肤、润肠通便，对慢性支气管炎有辅助治疗效果。



## 菊花茶 >>>

**材料** 菊花、蜂蜜各少量。

**做法** 热水温过杯子，将菊花放入杯中，加适量的沸水冲泡3分钟，待菊花香味逸出时，滤去花渣，调入蜂蜜即可饮用。

**功效** 中医理论认为，菊花为疏风散热、解表类花卉，可清肝明目，主治头痛眩晕、目翳。

现代研究已经证实，菊花含有菊甙、腺嘌呤、胆碱、水苏碱、氨基酸、黄酮类及多种微量元素、维生素A、维生素B<sub>1</sub>、挥发油等物质，能扩张冠状动脉，增加冠状动脉血流量，从而减轻心脏缺血状态，能加强心脏收缩力和增加耗氧量，并能增强毛细血管的抵抗力，具调节心血管功能，抵抗衰老的作用。

本品具美容、祛风湿、治头晕、轻身、益气、散热、解毒、平肝、明目等功效，可以消除眼疲劳、视力模糊。

### 菊花茶组合 1



**材料** 菊花3朵，金银花1茶匙，干山楂片3~5片。

**做法** 将菊花、金银花、山楂片加入温过的茶杯，冲入沸水浸泡5~8分钟，取汁饮用即可。

**功效** 本品可清热解毒、润燥生津、祛风消积，对头痛目赤、心烦口渴有效。



## 菊花茶组合<sup>2</sup>

**材料** 菊花3朵，干山楂片3~5片。

**做法** 将菊花、山楂片加入温过的茶杯，冲入沸水浸泡5分钟，取汁饮用即可。

**功效** 本品可清肝明目、消食化积，对头痛目赤、心烦口渴有效。



## 菊花茶组合<sup>3</sup>

**材料** 甘草3片，菊花1茶匙。

**做法** 热水温过杯子，将甘草和菊花放入茶杯中，冲入沸水浸泡8分钟，取汁饮用。

**功效** 本品可明目、止咳，对缓解咽喉疼痛有效。



## 菊花茶组合<sup>4</sup>

**材料** 贡菊花3朵，决明子半茶匙，山楂5片。

**做法** 热水烫过茶壶，将以上材料混合于茶壶中，冲入沸水焖泡5分钟，取汁饮用。

**功效** 本品可帮助消化、降压降脂，有清热、解毒、明目功效。

