

秀色
美餐

花卉食谱 与便方

■ 石四维 编著

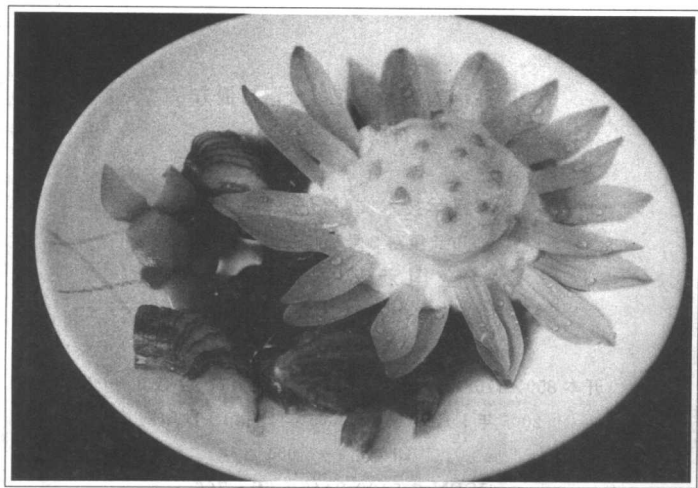


上海科学技术文献出版社

秀色 美食

花卉食谱与便方

■ 石四维 编著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

秀色美餐:花卉食谱与便方/石四维编著. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2005. 1

(秀色美餐)

ISBN 7-5439-2445-5

I. 秀… I. 石… III. ①花卉-食谱②花卉-食物
疗法-土方 IV. ①TS972.123②R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 097035 号

责任编辑:何兰林

封面设计:何永平

秀色美餐——花卉食谱与便方

石四维 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

江苏昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 13.5 插页 3 字数 350 000

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5 000

ISBN 7-5439-2445-5/T·766

定价: 22.80 元

<http://www.sstlp.com>

秀色美餐 - 花卉食谱与便方



玫瑰黄桃芦荟



月季花



菊花鸡丝



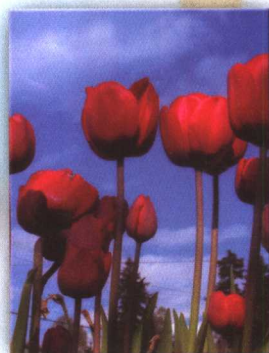
玫瑰虾仁



秀色美餐 — 花卉食谱与便方



生食菊花



郁金香



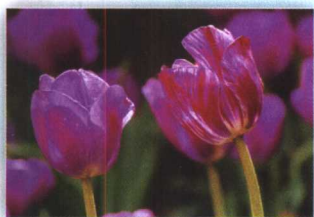
鲜花素色拉



红粉佳人



秀色美餐 — 花卉食谱与便方



郁金香



烹饪菊花



荷花



荷塘蛙鸣



玫瑰百合



秀色美餐 — 花卉食谱与便方



晚香玉烩雪鱼片



兰花



晚香玉炒虾仁



荷花



百合洋兰



新世纪的“食花热”	1
古人食花风	5
吃花蕴香味	8
滋补上品花粉	13
佐食佳品花汤	16
养生保健的花粥	19
沁人心肺的花茶	22
美颜舒压的花草茶	25
祛百虑的花酒	27
舒缓心灵的“花药”	30
节日吃花添情趣	33
吃花防花毒	35
吃花也可自己种	38
营造浪漫的玫瑰	40
国色天香的牡丹	75
花中皇后——月季	91
花中西施——杜鹃	109
花中精品——山茶花	113
花中一流香——桂花	116



花中仙子——菊花	133
云裳仙子——百合花	182
凌波仙子——水仙花	212
水中芙蓉——荷花	214
养颜圣品——茉莉花	251
我国的“花魁”——梅花	269
花香似梅的腊梅	285
清香淡雅的兰花	294
温中益气的白兰花	308
芬芳纯洁的玉兰花	312
平凡清雅的米兰	324
空谷佳人的吊兰	327
佳人染指的凤仙花	329
香拂醉人的蔷薇	332
清芬六出梔子花	342
秋风万里的芙蓉	350
秋气发花的海棠	356
消怨合好的合欢花	364
百结不解的丁香	371
治脏燥的郁金香	377
高营养的鸡冠花	380
向日葵朝阳花	387
野喇叭牵牛花	392
艳颜美容的桃花	395
红玛瑙的石榴花	414
白色芳香的番石榴花	421
后记	423



新世纪的“食花热”

花卉是自然界的精华,它与人们的生活息息相关,除了提供视觉上的享受,大部分还具有食用和药用价值。经常食花,对人体有良好的保健和疗效功能,对人类健康贡献良多。

食花历史悠久,进入 21 世纪,随着食品科学和医学研究的不断深入,越来越多的花卉被加工成新型保健食品,以其特有的芳香和丰富营养,受人青睐。各国相继掀起一股“食花热”,给饮食文化增添了新的内涵。它满足了现代人对食品营养化、功能化、天然化、艺术化的需求,新加坡在亚洲文明博物馆举行的美食节,就推出了“美不胜收的食花艺术”,中国、印度、泰国的一些花卉入菜是美食节最受瞩目的活动,这是 21 世纪食品消费的新潮流。

目前,全球可供食用的花卉有 100 多种,除野生植物,多为园艺植物,如菊花、玫瑰、茉莉、牡丹、荷花、桂花、梅花都是美食,月季、桃花、杏花、凤仙花等也都适用于食用。花卉菜肴具有色、香、味俱佳之特点,色鲜味美,清淡爽口。我国许多地方的菜肴中,都有花菜的品牌,名菜有粤菜中的菊花凤爪、鲁菜中的桂花丸子、京菜中的芙蓉鸡片、浙菜中的白菊炖鸭汤、川菜中的兰花鸡丝、上海本帮菜中的荷花栗子等。近年相继推出的花卉名菜还有:桂花干贝、荷花鲫鱼、迎春花羹等。各地还盛行花宴,广州鲜花不绝,雅称花城,花宴的菜肴和汤都甘香扑鼻,令人食欲大开。河南洛阳用牡丹花瓣做成牡丹宴,招待外宾,大受欢迎。此外,如杏花宴、桃花宴、桂花宴和菊花蟹宴都别有风味。夏日,杭州举办的“十里荷花节”,每天从建德市运



送新鲜荷花莲蓬,做出“十里荷花宴”,不但吃到荷花菜,还能竞猜荷花谜,吟诵荷花诗词,凸显文化氛围。

时下吃新鲜、吃特色、吃情调已成为都市人饮食消费的主流,吃鲜花热正逐渐波及全国。香港兴起吃鲜花美容热,用鲜花作成的色拉最受欢迎,还有人将花瓣制成花酱调入果酱中就着面包、饼干吃;还有将花蕾与肉一起煮汤,鲜美可口,营养丰富。广州、深圳、昆明、上海等地也纷纷开出了“鲜花餐馆”,赏花品花的顾客络绎不绝,有的地方还出现了鲜花连锁餐厅。

如今,花卉膳食健美增寿,已为世人共识。美国的一些高级宴会上用洒上蜂蜜的花卉作为甜品。加州的美食家把梅子干加入到色拉或三明治中,或直接用作点心。日本料理都喜欢用菊花,特别是雏菊做菜。东南亚一些餐馆推出的蒲公英餐有蒜茸蒲公英、酥炸蒲公英、蒲公英炒肉丝、蒲公英腌咸菜等。法国人把蒲公英翠嫩的幼叶加上新鲜的莴笋、芹菜、小番茄,再配上少许胡椒或柠檬汁,制成色拉。如将其置于土司面包中,加上色拉酱与少许盐巴,便成为美味的三明治。法国人还喜欢把刚采摘下来的新鲜月季蘸着蜂蜜吃,或食用蜂蜜渍过的小月菊。不少居民常把秋海棠、波斯菊、紫罗兰捣碎后榨成汁液,将其与各种菜肴、糕饼混合,吃在嘴里格外香甜。西班牙人喜欢到庭园种植番红花,除观赏外,它作为天然着色剂,使酒、汤、饮料、肉、鸡、鱼、奶酪、奶油蛋糕或其他花式糕点色泽鲜艳,并带有淡雅的天然芳香,令人食欲大增。奥地利首都维也纳的咖啡馆和酒吧无一例外都备有果汁珊瑚草,当你喝完咖啡、饮罢啤酒,再喝一枝果汁珊瑚草顿觉清新爽口。有“花痴之国”称号的英国,常用菊花、玫瑰、南瓜花等配制色拉。2000年英国政府推出“新千年计划”,决定在英格兰的康沃尔郡把神话花园“伊甸园”带到人间,让世界各大洲的名花珍草都在此安家,供人观赏食用。

拉美人爱吃仙人掌,它是墨西哥人的席上珍品,他们几乎餐餐





都离不开仙人掌,一年四季,货源充足,墨西哥人以肉类和玉米为主食,仙人掌用以补充维生素和纤维等营养物质。墨西哥有 100 余种烹调仙人掌的方式,如蒸、炸、煮、腌、渍、烧、烤等无所不为,菜肴有凉拌仙人掌、干烤仙人掌、辣炒仙人掌、蛋煎仙人掌、虾仁仙人掌、乳酸仙人掌等,仙人掌做成的大菜也是墨西哥国宴上招待外国贵宾的一道主菜。仙人掌除制作菜肴外,还可做蜜饯、果酱、果汁、果酒和各种罐头食品,并提炼成维生素丸服用。墨西哥人对仙人掌有极深的感情,每年 8 月中旬,墨西哥城举行仙人掌节更是热闹非凡。在海地、巴拿马、厄瓜多尔和哥斯达黎加等地更喜食石榴汁仙人掌。在智利、秘鲁和阿根廷,当地流行的鲜花食品是油炸丁香花和一种用红色、紫色、白色的天竺葵烘制的三明治。

近年鲜花食品罐头应运而生。欧洲还推出一种健康有机花茶纸火锅,透过日本纸锅,让食客品尝法国野玫瑰永远的芬芳,如“粉红火焰”纸火锅,其配方可帮助燃烧体内多余脂肪,又称瘦身锅;“玫瑰记忆”则为强身锅,可帮助增强记忆力,改善体质;“薰香菩提”则为舒眠锅,可以帮助舒解压力,帮助夜晚入眠;而“美颜锅”可以帮助美容养颜,加强女性的调经养气。

欧美不少国家都出现专门种植食用花卉的农场和农户。美国马萨诸塞州一个小岛上有对夫妇,丈夫是学者,妻子是护士,他们业余爱好种花,烹饪花菜。小岛是欣赏海岸线的旅游胜地,旅客极爱品尝这对夫妇用花做的精美食物,以至当地的 12 家餐馆也都靠他俩业余经营的农场提供食用花卉,卖得最俏的是一种包括三色紫罗兰、金莲花、香天竺葵等组成的混合鲜花食品,不少游客更喜欢买他们用时令可食鲜花烹饪的各种菜。现在这个小岛就因有芳香美丽的花食而闻名,旅客纷至沓来。以色列近年还培植成功有味花卉,酸、甜各味的花卉,不加调料就能食用。

人吃花有两种方法:一是将花放在眼前闻,将香气“吃”下去;二



是将花做成各种菜、点心和饮料,实现真正意义上的吃花。花卉作为天然的食物资源,是优良的营养滋补品,进入 21 世纪食花又合乎现代人追求健康和回归自然的风尚,其利用途径必将日益广阔。好好运用这个宝库,它所发挥的效用难以估计。近年我国食用鲜花也渐成气候,秀色可餐,北京、上海、江苏、广东、云南、四川、河南都出现了食用花卉种植园,大有走向产业化的趋势。



古人食花风

花卉入馔,在我国自古有之。编成于春秋时代,我国最早的诗歌总集《诗经》中有“若作和羹,尔唯盐梅”的诗句,说明距今二千年前,古人就把酸梅作为调味品,国外用柠檬作为调味品,比我们晚多了。古代流传下来的食疗本草著述有百余种,《吕氏春秋·本味篇》中有:“菜之美味……,秦木之华……具区之青”,即讲菜中美味者,为传说中不死树开的花和太湖流域产的韭菜花。花馐始盛于唐宋,唐代著名的《食疗本草》是一部古代食品营养学和食品治疗学专著,记载了百余种植物类食品,多为花。宋代林洪的《山家清洪》中,收入花馐 10 多种,如梅粥、莲糕、雪露羹等。明代高濂的《遵生八笺》,记载了如鹅脚花、梔子花、紫藤花、黄香萱、金雀花等多种食用保健花卉。如介绍“天香汤”的制法是木犀盛开时,晨露用杖打下花,以布袋盛之,摘去蒂,入新盆,捣泥榨干收起,每斤加甘草一两、青梅 10 个,捣饼入瓮封固,少女常用沸汤点服令体发天香。清代《养小录》中收录了诸如牡丹、兰花、腊梅等 20 多种鲜花食品制法,如牡丹花瓣“汤焯可,肉汁脍亦可”等。清代曹庭栋写的《老老恒言》是本煮粥方,其中也介绍了菊花粥和梅花粥。清代《广群芳谱》云:凤仙花梗采头芽焯,少加盐,晒干,可留半年余,以芝麻伴供,新者入茶最宜,炒面筋食佳,熬豆腐素菜无一不可。古人张栻在《续杞菊赋》中有关食菊的记载更为详细:“经行郡圃,意有所饮,非花柳之是问,眷杞菊之青青。爰命采掇,付之庖人,汲清泉以细烹,屏五味而不素,甘脆可口,蔚其芬馨。盖曰为之加饭,而他物几不足以前陈。饭已扪腹,得意讴吟……”。



历代名人不仅喜欢赏花的秀韵多姿,赞美之余,还要品尝花的美味,领略大自然的精灵。我国最早的大诗人屈原在《离骚》中就提到食花,“朝饮木兰之坠露兮,夕餐秋菊之落英”。古时,皇宫中每到重阳都必饮菊花酒。东汉的《风俗通》中记载,“渴饮菊花汁液可以长寿”,《神农本草经》中也说,菊花“服之轻身而耐老”。《后汉书·郡国志》中记载,南阳酃县山中有一条溪谷,两旁遍植甘菊,花瓣坠入水中,时间日久,这条溪水的味道特别清香甘甜。居住在溪谷下游的30多户人家,世代饮用溪水为生,皆长寿,高寿一百二三十岁,中寿一百多岁,最短寿命也在七八十岁。南阳的几任太守在任职期内,都指派酃县人按时进贡溪中的甘菊水。

唐宋文人墨客爱作花诗,与他们喜花美食莫不无关。杜甫对槐花鲜食情有独钟,每逢春季他就专门采撷槐花食之。春天中的那一串串、一簇簇晶莹的槐花,如雪似玉,喷香宜人,杜甫常以此作抗老延衰的食疗佳品。他还以槐花的嫩叶作为佳菜,作诗曰:“青青高槐叶,采掇付中厨。”苏东坡则称桂花风味不凡,在《桂酒颂》中写道:“以桂酒方授吾,酿成而玉色,香味超然,非人间物也。”他还喜用松花做食品,《酒小史》记载苏东坡守定州时,于曲阳得松花酒,还作了《松醪赋》。他把松花粉入饭共蒸,密封几日后得酒,挥毫歌咏道:“一斤松花不可少,八两蒲黄切莫炒,槐花杏花各五钱,两斤白蜜一起捣,吃也好,浴也好,红白容颜直到老。”正因松花营养是牛奶和鸡蛋的7至8倍,内服有健体强身的功效,古代常被地方和宫中作为贡品。

唐朝女皇武则天对松花的保健功能十分虔信,特爱此贡品。侍卫常用松花粉制作“小精糕”供女皇食用。医学专家认为,松花粉含一种高效生物活性物质,能改善人体组织器官的新陈代谢,增强心血管功能,延缓衰老,有神奇的减肥轻身、延年益寿作用。武则天每逢春暖花开时节,还命宫女采撷各色各样的花朵,与糯米一起捣碎



蒸熟，名叫“百年糕”，赏赐给文武百官品尝。于是上行下效，从官府到民间就流行花朝节活动。那时，正月十五的元宵节、二月十五的花朝节、八月十五的中秋节，这三个“月半”被视为同等重要的传统佳节。“百花生日”节风俗活动，至今农村犹存。

古时民间食花之风颇盛，如春大制藤花饼、玉米饼；夏天炙莲瓢食荷花；秋天蒸菊花栗子糕；冬天做腊梅芥菜羹。有道菜，采芙蓉花去蕊、蒂，汤焯之，用豆腐煮，红白相映，状如雪霁之霞，美其名“雪霞羹”。江浙农村，人们还习惯采食凤仙花佐餐，嫩苗炒食，味鲜如米苋，老茎还可“霉”吃，味和苋菜相仿。至于把韭菜花捣碎，和面粉搅在一起做成的韭菜花面饼还有固精助阳、温补肾阳的作用。云南少数民族的食花历史更为悠久，据资料表明已逾千年，每到春天，不论男女老少都赶往山上采摘野花，然后晒干、腌制，用罐储起来。云南26个兄弟民族都有花的食谱，苗族还有首歌唱道：“采得百花配成菜，招待未来的太太”，可见花菜的地位与尊贵。傣族的花菜冠名特具秀色，如有红山茶花瓣的菜称“鹅血玛瑙”、掺杂棠梨花的菜称“天女下凡”、不乏幽兰含苞待放花蕊的菜称“人间仙宫”。白族立夏的“花宴节”，由鲜花和山菜做成的炒菜、凉盘、汤菜组成，既寄寓祝愿，又强身健体。花宴还是待客和婚丧嫁娶筵席上的佳品。

外国在中世纪也有食花的记载，16世纪欧洲国家有食用番红花的习俗，西班牙用番红花调理杂锦饭，法国人拿它来做火锅；亚洲日本的咖喱饭大多也用番红花做色。至于欧美各国，把花瓣放入三明治中，或将花瓣添加到各种风味独具的小食品里，更为普遍。



吃花蕴香味

花是天地精灵所聚，它以妩媚的风姿点缀着自然，也点缀着人类社会。花香是一种记忆，当人忧愁时，花香沁人心脾，助人解愁，将心中的阴霾一扫而光；也会令人心平气和，健心养心。我国古代自皇宫到民间，都把花粉用于长寿与美容，认为花香是一宝，并有吃了花香，会使身体散发出香味的记载。

古代美人西施和杨贵妃都是用花煎汤沐浴，肌肤滑润光彩，芳香四溢。据传杨贵妃少年时皮肤粗糙黝黑，因其酷爱食杏而出落得倾城倾国。清代乾隆皇帝选纳的一位嫔妃，不仅天姿国色，美貌出众，据说其身散发出奇特芬芳的花香味，引来蝴蝶随身飞舞，博得乾隆极大欢心，赐名香妃。探究其香之秘，发现香妃常于每年夏初取晨时茉莉花，晒干研粉去渣后，每日冲粥、茶服用。现代药理研究，茉莉花所含香精油、芳樟醇脂等物质，有抑制皮肤色素形成及活化表皮细胞的作用。中医认为，此花馨香异常，常食之可使肌肤溢香。也有记载香妃喜吃芳香可口的杏仁制成的食品如杏仁露等，因而皮肤红润，体溢杏香。慈禧太后常用新鲜玫瑰花液制成胭脂涂抹，吃菊花延龄膏，用鲜菊花煎水，取浓汁，加蜂蜜熬成。她还坚持食用珍珠粉、人乳、菊花瓣、茯苓饼等美容食品。难怪慈禧 70 岁时，仍皮肤细腻，满头青丝，风韵犹存。明代《遵生八笺》中也记载：“木犀（俗称桂花，花小，色白）盛开时，清晨用杖打，以布袋盛之，筛去蒂入新盆，捣泥榨干、收起。每斤加甘草一两，盐梅干少许，成饼封固，常用沸汤冲服，体发天香。”

我国古代的“阴阳五行说”，就是讲事物都存在“气”，花卉中也

