



# 常用花卉饮食

Changyong Huahui Yinshi

张仁庆 主编



中华工商联合出版社  
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS



# 常用花卉饮食

主编：张仁庆

编委：赵庆华

曹广才

朱永松

盛宏杰

张韶云

韩 娥

季广辉

郭庆杰

凌凤春

孙 鹏

吴东兵

赵 岭



中华工商联合出版社

CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS



责任编辑:李怀科

封面设计:山水美源

**图书在版编目(CIP)数据**

常用花卉饮食/张仁庆主编. - 北京:中华工商联合出版社,  
2005

ISBN 7-80193-161-0

I. 常… II. 张… III. 花卉-菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 063966 号

**中华工商联合出版社**出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

网址:www.gslchs.com.cn

北京卫顺印刷厂印刷

新华书店总经销

---

850×1168 毫米 1/32 印张:5.875 120 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80193-161-0/Z·47

定 价:19.80 元

## 目 录

## 花卉原料

|     |    |      |    |
|-----|----|------|----|
| 丁香  | 1  | 金银花  | 16 |
| 苏铁  | 2  | 鱼腥草  | 17 |
| 佛手柑 | 2  | 半枝莲  | 17 |
| 榆钱  | 3  | 菊花   | 18 |
| 夹竹桃 | 4  | 兰花   | 19 |
| 桃花  | 5  | 百合   | 20 |
| 槐花  | 6  | 紫花地丁 | 20 |
| 凌霄  | 7  | 羽衣甘蓝 | 21 |
| 扶桑  | 7  | 马齿苋  | 22 |
| 石榴  | 8  | 苋菜   | 23 |
| 一品红 | 9  | 萝卜花  | 24 |
| 桂花  | 10 | 荠菜   | 24 |
| 桑叶  | 10 | 苦菜   | 25 |
| 芭蕉  | 11 | 人参   | 26 |
| 蒲公英 | 12 | 黄精   | 27 |
| 车前子 | 12 | 牛蒡   | 27 |
| 大丽花 | 13 | 灵芝   | 28 |
| 吊兰  | 13 | 淮山   | 29 |
| 荷花  | 14 | 慈姑   | 29 |
| 黄花  | 15 |      |    |

## 花卉菜品

|       |    |       |    |
|-------|----|-------|----|
| 槐花糕   | 30 | 菊花大枣汤 | 32 |
| 双色淮山卷 | 30 | 榆钱粥   | 32 |
| 精制菜品  | 31 | 凉拌苔干  | 33 |
| 丝瓜烙   | 31 | 槐花馅   | 33 |

|                   |    |       |    |
|-------------------|----|-------|----|
| 菊花三丝              | 34 | 野菜根   | 40 |
| 蒸面条菜              | 34 | 凉拌苦瓜  | 40 |
| 百合汤、银耳汤、莲籽大枣汤、大枣汤 | 35 | 酱蘸曲梅菜 | 41 |
| 大枣汤、莲籽大枣汤         | 35 | 凉拌茼蒿  | 41 |
| 百合汤、大枣莲籽汤         | 36 | 凉拌苋菜  | 42 |
| 大枣莲子汤             | 36 | 素咕嘟肉  | 42 |
| 麻辣汤               | 37 | 菊花茼蒿  | 43 |
| 芦荟蒸豆腐羹            | 37 | 拌灰菜叶  | 43 |
| 冰浸苦瓜              | 38 | 苋菜炒豆腐 | 44 |
| 丰收乐               | 38 | 野菜海鲜  | 44 |
| 槐花烙               | 39 | 菊花笋丝  | 45 |
| 香椿拌豆腐             | 39 | 芝香苋菜  | 45 |

## 花卉配菜

|       |    |            |    |
|-------|----|------------|----|
| 菊花三素  | 46 | 菜品选登       | 50 |
| 菊花干丝  | 46 | 花果的搭配和利用   | 50 |
| 菊花初加工 | 47 | 墨菊酱菜       | 51 |
| 橘汁菊花  | 47 | 菊花粉丝       | 51 |
| 菊花三宝  | 48 | 素炒墨菊       | 52 |
| 菊花饮品  | 48 | 双菊粉丝       | 53 |
| 菊花四素  | 49 | 菊花的用量      | 53 |
| 白菊的处理 | 49 | 槐花大枣糕的配制过程 | 54 |

## 花卉饮品

|          |    |       |    |
|----------|----|-------|----|
| 丁香乌梅茶    | 56 | 三七花茶  | 59 |
| 丁香吴萸茶    | 56 | 三花茶   | 59 |
| 丁香酸梅汤    | 56 | 金银甘草茶 | 59 |
| 丁香橘皮茶    | 57 | 三花减肥茶 | 59 |
| 七叶一枝万寿菊茶 | 57 | 千日地龙茶 | 60 |
| 七叶一枝蒲公英茶 | 57 | 千日菊花茶 | 60 |
| 二叶菊花茶    | 58 | 千里排骨汤 | 60 |
| 二花粥      | 58 | 大头花粥  | 61 |

|             |    |             |    |
|-------------|----|-------------|----|
| 大蒜金银花茶····· | 61 | 玉簪板蓝根茶····· | 72 |
| 山茶红花枣汤····· | 62 | 甘草银花茶·····  | 73 |
| 乌梅驱虫·····   | 62 | 生发茶·····    | 73 |
| 六月雪茶·····   | 63 | 白玉黑鱼汤·····  | 73 |
| 六月漱·····    | 63 | 白芍药枣姜茶····· | 74 |
| 六角粥·····    | 63 | 白芍药枣粥·····  | 74 |
| 六鲜梨汁·····   | 64 | 白芩金银花粥····· | 74 |
| 凤仙茶·····    | 64 | 白杜鹃茶·····   | 75 |
| 凤仙酒·····    | 64 | 白芷菊花茶·····  | 75 |
| 凤尾炖猪心·····  | 65 | 白梅决明茶·····  | 75 |
| 双白茶·····    | 65 | 白菊花茶·····   | 75 |
| 双花一草茶·····  | 65 | 石斛兰茶·····   | 76 |
| 双花山楂饮·····  | 66 | 石榴白芩茶·····  | 76 |
| 双花茶·····    | 66 | 石榴皮茶·····   | 76 |
| 月季花茶·····   | 66 | 合欢杞子茶·····  | 77 |
| 月季绿茶·····   | 67 | 合欢花粥·····   | 77 |
| 木兰防风茶·····  | 67 | 合欢菩提茶·····  | 77 |
| 木兰枇杷茶·····  | 67 | 地笋鸡汤·····   | 78 |
| 木棉马齿苋茶····· | 67 | 地黄花粥·····   | 78 |
| 木棉花茶·····   | 68 | 夹竹桃茶·····   | 78 |
| 木棉鲫鱼汤·····  | 68 | 朴佛茶·····    | 79 |
| 木槿白蜜茶·····  | 68 | 欢杞茶·····    | 79 |
| 水葱苦瓜汤·····  | 69 | 百合冰糖红茶····· | 79 |
| 车前迎春茶·····  | 69 | 百合粥·····    | 80 |
| 丝瓜茶·····    | 69 | 红白茶·····    | 80 |
| 冬花百合汤·····  | 70 | 红杜鹃茶·····   | 81 |
| 冬花茶·····    | 70 | 红花玫瑰茶·····  | 81 |
| 四花一梅茶·····  | 70 | 红花浸酒·····   | 81 |
| 四花茶·····    | 71 | 红花当归酒·····  | 81 |
| 归参红花粥·····  | 71 | 红花葛根茶·····  | 82 |
| 玉兰花茶·····   | 71 | 红枣益母茶·····  | 82 |
| 玉米须肉汤·····  | 72 | 红菊槐花茶·····  | 82 |
| 玉米须菊明茶····· | 72 | 芍药甘草茶·····  | 82 |

|             |    |              |     |
|-------------|----|--------------|-----|
| 西番莲菊花茶····· | 83 | 金莲花石斛茶·····  | 93  |
| 过路黄六月茶····· | 83 | 金莲花茶·····    | 93  |
| 佛手花茶·····   | 83 | 金钱川芎茶·····   | 93  |
| 佛手酒·····    | 83 | 金钱半夏茶·····   | 94  |
| 佛手粥·····    | 84 | 金钱花茶·····    | 94  |
| 冻疮酒·····    | 84 | 金钱粥·····     | 94  |
| 扶桑糖茶·····   | 84 | 金银花万寿菊茶····· | 94  |
| 杏仁双花茶·····  | 85 | 金银花粥·····    | 95  |
| 杏仁百合饮·····  | 85 | 金雀肉汤·····    | 95  |
| 杜鹃茶·····    | 85 | 金雀花茶·····    | 95  |
| 牡丹红花粥·····  | 86 | 金樱茶·····     | 96  |
| 牡丹酒·····    | 86 | 南瓜花马齿苋茶····· | 96  |
| 芙蓉汤·····    | 86 | 南瓜花茶·····    | 96  |
| 芙蓉茶·····    | 87 | 厚朴花茶·····    | 96  |
| 芦荟肉汤·····   | 87 | 厚朴素馨茶·····   | 97  |
| 芦荟茶·····    | 87 | 扁豆花茶·····    | 97  |
| 花生红花茶·····  | 88 | 扁豆花粥·····    | 97  |
| 花皮茶·····    | 88 | 栀子花茶·····    | 97  |
| 苎麻花酒·····   | 88 | 洋金花茶·····    | 98  |
| 豆蔻粥·····    | 88 | 玳玳枇杷茶·····   | 98  |
| 辛夷花茶·····   | 89 | 玳玳玫瑰茶·····   | 98  |
| 迎春辛夷茶·····  | 89 | 玳玳素馨茶·····   | 98  |
| 迎春酒·····    | 89 | 玳玳绿茶·····    | 99  |
| 鸡冠花茶·····   | 90 | 祛黄褐斑茶·····   | 99  |
| 鸡冠花蛋汤·····  | 90 | 美人茶·····     | 99  |
| 鸡冠美人茶·····  | 90 | 美容祛斑茶·····   | 99  |
| 委陵茶·····    | 91 | 胡麻花茶·····    | 100 |
| 建兰茶·····    | 91 | 堇花茶·····     | 100 |
| 枇杷百合茶·····  | 91 | 荠菜花茶(一)····· | 100 |
| 玫瑰花茶·····   | 91 | 荠菜花茶(二)····· | 101 |
| 玫瑰樱花粥·····  | 92 | 荳蔻花茶·····    | 101 |
| 茉莉茶·····    | 92 | 凌霄花茶·····    | 101 |
| 郁金香鸭羹·····  | 92 | 凌霄花酒·····    | 101 |

|             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 夏枯草肉汤·····  | 102 | 菊花凌霄茶·····  | 113 |
| 桂花茶·····    | 102 | 菊花酒·····    | 114 |
| 桂花红茶·····   | 103 | 菊花粥·····    | 114 |
| 桂花橘茶·····   | 103 | 菊花露·····    | 114 |
| 桂花绿茶·····   | 103 | 菊苗蛋汤·····   | 115 |
| 桂花粥·····    | 103 | 菩提花茶·····   | 115 |
| 桂圆月季粥·····  | 104 | 野菊红花茶·····  | 116 |
| 桃花瓜仁茶·····  | 104 | 野菊花茶·····   | 116 |
| 桃花粥·····    | 104 | 野菊青叶茶·····  | 116 |
| 桃花鳊鱼羹·····  | 105 | 银花饮·····    | 116 |
| 桑菊茶·····    | 105 | 银花板冬茶·····  | 117 |
| 桑菊粥·····    | 106 | 银花罗汉饮·····  | 117 |
| 桔梗银耳汤·····  | 106 | 银花莲子粥·····  | 118 |
| 海棠花茶·····   | 106 | 雪莲花酒·····   | 118 |
| 海棠栗子粥·····  | 107 | 雪莲浸酒·····   | 118 |
| 益母花茶·····   | 107 | 黄瓜花茶·····   | 119 |
| 益母草粥·····   | 107 | 喇叭花豆腐汤····· | 119 |
| 素馨花茶·····   | 108 | 款冬花茶·····   | 119 |
| 荷花茶·····    | 108 | 番红花饮·····   | 120 |
| 荷花粥·····    | 109 | 番红花酒·····   | 120 |
| 蚌肉玉米须汤····· | 109 | 番红粥·····    | 120 |
| 调羹香薷饮·····  | 109 | 紫兰肉汤·····   | 121 |
| 铁花茶·····    | 110 | 紫荆花酒·····   | 121 |
| 啤酒花茶·····   | 110 | 紫藤花饮·····   | 121 |
| 啤酒花茅根茶····· | 110 | 腊梅豆腐汤·····  | 122 |
| 啤酒花合欢茶····· | 111 | 腊梅茶·····    | 122 |
| 密蒙花茶·····   | 111 | 萱草花茶·····   | 122 |
| 旋覆花鱼汤·····  | 111 | 葛花茶·····    | 123 |
| 梅花粥·····    | 111 | 葵花麦秸茶·····  | 123 |
| 猕猴桃茶·····   | 112 | 葵花茶·····    | 123 |
| 猕猴桃羹·····   | 112 | 黑豆红花饮·····  | 123 |
| 绿豆野菊饮·····  | 112 | 慈竹牛肉汤·····  | 124 |
| 菊杞地黄粥·····  | 113 | 慈姑黄花粥·····  | 124 |

|             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 槐花冬瓜仁粥····· | 125 | 蜀葵花茶·····   | 128 |
| 槐花粥·····    | 125 | 双花粥·····    | 128 |
| 槐花鸡冠茶·····  | 125 | 酸梅陈皮汤·····  | 129 |
| 瑞香花茶·····   | 126 | 橘花茶·····    | 129 |
| 蒲公英茶·····   | 126 | 瞿麦茶·····    | 129 |
| 蒲公英粥·····   | 126 | 瞿麦粥·····    | 130 |
| 蒲公英鲤鱼汤····· | 127 | 藕汁鸡冠花饮····· | 130 |
| 翡翠鲫鱼粥·····  | 127 | 攀枝花饮·····   | 131 |
| 蜀粉粥·····    | 128 |             |     |

## 花卉食品

|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 鸡蛋炒槐花·····   | 134 | 香菇菜花·····    | 145 |
| 槐花糕·····     | 134 | 海米菜花·····    | 145 |
| 丁香豆腐·····    | 134 | 酥炸月季花·····   | 145 |
| 夜来香花豆腐·····  | 135 | 糖醋花椰菜·····   | 146 |
| 桂花豆腐·····    | 136 | 菜花炖胡萝卜·····  | 146 |
| 荷花豆腐·····    | 136 | 月季花煨玉米笋····· | 147 |
| 桃花豆腐·····    | 137 | 月季花烩丸子·····  | 147 |
| 琵琶茉莉豆腐·····  | 137 | 荷花莲肉脯·····   | 148 |
| 玫瑰香椿豆腐·····  | 138 | 荷花炒青椒·····   | 149 |
| 芍药花豆腐·····   | 139 | 炸荷花·····     | 149 |
| 玳玳花豆腐·····   | 139 | 山茶莲藕·····    | 150 |
| 杏花豆腐·····    | 140 | 玳玳花口蘑·····   | 150 |
| 野蔷薇花豆腐·····  | 140 | 玳玳花腐竹·····   | 151 |
| 黄花草凉拌木耳····· | 141 | 炸白茶花·····    | 151 |
| 百合花豆腐·····   | 141 | 红油槐花·····    | 152 |
| 月季花豆腐·····   | 142 | 鱼香槐花·····    | 152 |
| 凉拌野蔷薇花·····  | 142 | 芍药面葫芦·····   | 153 |
| 凉拌野菊花·····   | 143 | 芍药笋泥·····    | 154 |
| 凉拌南瓜花·····   | 143 | 玫瑰花夹沙球·····  | 154 |
| 凉拌蒲公英花·····  | 143 | 玫瑰白果·····    | 155 |
| 黄花粉丝·····    | 144 | 香脆玉兰花瓣·····  | 155 |
| 红果拌菜花·····   | 144 | 奶汤南瓜花·····   | 156 |

|               |     |             |     |
|---------------|-----|-------------|-----|
| 桃花冬瓜盅·····    | 156 | 酸甜黄精·····   | 169 |
| 酥炸木槿花·····    | 157 | 牛蒡炒肉丝·····  | 169 |
| 佛手花土豆芝麻球····· | 157 | 牛蒡炖猪手·····  | 170 |
| 梔子花烩豌豆·····   | 158 | 牛蒡炖猪肠·····  | 170 |
| 夜来香花笋尖·····   | 158 | 牛蒡炖五花肉····· | 171 |
| 菊花蒸茄子·····    | 158 | 牛蒡炖牛肉·····  | 171 |
| 荠菜花冬笋·····    | 159 | 榆钱炒里脊·····  | 171 |
| 海棠花蒸茄子·····   | 159 | 榆钱炒牛肉丝····· | 172 |
| 桂花芋艿·····     | 159 | 榆钱焖豆腐·····  | 172 |
| 扶桑素鸽蛋·····    | 160 | 枸杞叶炒里脊····· | 172 |
| 桂花蜜汁藕片·····   | 161 | 枸杞叶炒腰花····· | 173 |
| 荠菜拌香干·····    | 161 | 枸杞叶炒猪心····· | 173 |
| 干扁荠菜·····     | 162 | 枸杞叶炒笋丝····· | 174 |
| 荠菜炒百合·····    | 162 |             |     |
| 炒槐花·····      | 162 | 后 记·····    | 175 |
| 蒸槐花糕·····     | 163 |             |     |
| 煎槐花饼·····     | 163 |             |     |
| 凉拌槐花·····     | 163 |             |     |
| 素拌马齿苋·····    | 164 |             |     |
| 马齿苋拌火腿丝·····  | 164 |             |     |
| 马齿苋炒鸡蛋·····   | 164 |             |     |
| 马齿苋炒里脊·····   | 165 |             |     |
| 凉拌鱼腥草（一）····· | 165 |             |     |
| 凉拌鱼腥草（二）····· | 165 |             |     |
| 鱼腥草炒鸡蛋·····   | 166 |             |     |
| 鱼腥草炒辣椒·····   | 166 |             |     |
| 鱼腥草炒银芽·····   | 166 |             |     |
| 鱼腥草炒腐竹·····   | 167 |             |     |
| 鱼腥草炒腊肉·····   | 167 |             |     |
| 鱼腥草蒸鸡·····    | 167 |             |     |
| 鱼腥草焖猪肺·····   | 168 |             |     |
| 凉拌黄精·····     | 168 |             |     |
| 素炒黄精·····     | 169 |             |     |



## 丁香

**丁香** (别名：子丁香、支子香、母丁香)：桃金娘科植物，主要出产于坦桑尼亚、马来西亚、印度尼西亚等国，我国广东也有出产。丁香花蕾所含挥发油即为丁香油，油中主要含有丁香油酚，乙酰丁香油等，丁香有白丁香与紫丁香之分。

**口味与性质** 味辛，性平。

**治疗与功效** 散寒降逆，去风行水。



**苏铁** (别名: 铁树、凤尾蕉、避火蕉): 属苏铁科, 为常绿棕榈状乔木, 树形古朴, 主干粗壮, 碧叶洁滑有光, 是名贵的观赏植物, 用以点缀宽敞的庭院或房间、阳台, 显得格外庄重而有气魄。

**口味与性质** 味甘、淡, 性平, 有小毒。种子: 味甘, 性温。

**治疗与功效** 叶: 收敛止血, 解毒止痛。花: 理气止痛, 益肾固精。根: 祛风活络, 补肾, 近来发现有抗癌作用。种子: 平肝, 降血压, 除痰止咳, 益气润颜。

## 苏 铁



## 佛 手 柑



**佛手柑** (别名: 佛手、手柑、五指柑): 常绿小乔木或灌木, 香圆的果实, 经物种演变, 有的竟变成人手的模样, 被称为“佛手”, 有的“指头”收拢, 变成拳头状态, 被叫做“佛拳”。佛手为名贵的观赏花木, 果熟时黄色,

散清香, 陈放于室内或案头, 可供闻香兼观赏。叶长圆形, 有的叶上有短刺。花白色、初夏开放, 果实深秋成熟。

**口味与性质** 味辛、苦、酸, 性平。

**治疗与功效** 理气止痛, 消食化痰, 解酒。

## 榆钱



采集加工后的榆钱

**榆钱** (别名：榆荚、榆实、榆子)，为榆树科植物榆的荚果。颜色黄白，成串生长，圆薄如钱，故名榆钱。

榆树为落叶乔木同属植物。榆钱含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙等，是一种高蛋白、低脂肪的野生佳蔬。

**口味与性质** 味甘，性平，无毒。

**治疗与功效** 有清心降火，补肺止咳，利水消肿，祛湿热，助消化及杀虫功效。



野生状态下的榆钱  
(2004年4月底摄于  
北京大兴榆垓镇)



## 夹竹桃

**夹竹桃** (别名：柳叶桃、桃竹、半年红) 因叶似竹，花似桃，兼具竹叶常绿和桃花艳丽而得名；也有人说叶似柳，又叫“柳叶桃”。夹竹桃为常绿灌木或小乔木。花期很长，从六月到九月，陆续开花不断。夹竹桃原产印度、伊朗。花有黄、粉红两种。

**口味与性质** 味苦，性寒，有毒。

**治疗与功效** 强心利尿，祛痰定喘，去淤杀虫。





## 桃 花

**桃树：**落叶小乔木，现多栽培，也有野生或半野生。树皮灰褐色，有横环纹。叶互生；叶片线状披针形，长7--12厘米。早春开花，花后长叶；花玫瑰红色、淡紫红色，少有白色或深红色。果肉鲜嫩、优质，果皮密生短毛（现已培育出无毛油桃），果核木质。

**口味与性质** 味苦，性平，无毒。

**治疗与功效** 消肿化痰，利尿通便，对妇科病有良效。





家槐花（国槐）



刺槐花



采集后的刺槐花  
(刺槐花可以直接食用，家槐花常用于消炎解毒中药)。

## 槐 花

**槐花**（别名：家槐、国槐）：到处都有生长，四五月开黄花，六七月结果实，可在七月七日采摘嫩果汁煎，十月份采摘老果做药用。初生的嫩叶可以炸熟，用水淘洗后食用，也可以作为饮料代替茶。其花未开时，形状如米粒，炒过又经水煎后呈黄色，味道很鲜美。

**口味与性质** 叶，味苦，性平，无毒。槐实，味苦，生寒，无毒。花味苦，性平，无毒。

**治疗与功效** 主治五脏邪热，久服明目益气，头发不白，延年益寿。止血。

**刺槐花**（别名：洋槐、白槐、豆槐、细叶槐、金药树、护房树）槐花含有丰富的蛋白质、脂肪、多种维生素和矿物质，还有刀豆酸、槐花二醇、芸香甙、三萜皂甙等有增强毛细血韧性，防冠状动脉硬化，降低血压，改善心肌循环的功能。所含花粉营养更佳。

**口味与性质** 味苦，微寒。

**治疗与功效** 适用于咯血、呕血、便血等出血症。

## 凌霄



凌霄（别名：凌霄花、紫葳、武葳花）：原产于中国及北部。凌霄耐寒性不太强，尤其是幼苗，冬季要采取防寒措施，稍大一些的在华北地区也能露地过冬。

**口味与性质** 味辛、酸，性微寒。有小毒。

**治疗与功效** 活血凉血，破瘀通经。



雄性扶桑

## 扶桑



雌性扶桑

扶桑（别名：佛桑、朱槿、大红花）：是深受人们喜爱的名贵观赏花木，它原产中国南部。生长在云南、广东等地区的，几乎全年可开花，北方盆栽花期，一般是从五月到冬至。对生长过密的枝条也应剪去，这样，能使扶桑长热更为旺盛。

**口味与性质** 味甘，性平。

**治疗与功效** 解毒消肿，清热利水。