



花卉

大医堂 编著

美容养颜

HUAHUI
MEIRONG YANGYAN
SHIYONG SHOUCE

使用手册



化学工业出版社



花卉

大医堂 编著

HUAHUI
MEIRONG YANGYAN
SHIYONGSHOUCE

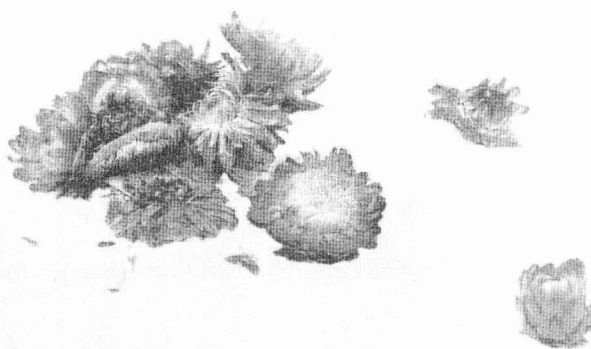
美容养颜

使用手册



化学工业出版社

· 北京 ·



本书精选了卫生部公布的药食两用的 77 种花卉,按照其主要功效进行分类。具体内容包括清热美颜花卉、解毒除斑花卉、活血养颜花卉、补益滋养花卉、补阳祛寒花卉、健脾和胃花卉、镇痛安神花卉、利尿消肿花卉、明目通窍花卉。每种花卉分别介绍别名、性味归经、功效主治及食疗验方,体现了中医以花养生治病的特色。

本书内容全面、实用。可供临床中医师,以及花美容养颜的中医爱好者阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

花卉美容养颜使用手册/大医堂编著. —北京:化学工业出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-122-10058-0

I. 花… II. 吴… III. ①花卉-美容-食物疗法
②花卉-食物养生 IV. ①TS974.1②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 236875 号

责任编辑:肖志明 贾维娜
责任校对:周梦华

文字编辑:谢蓉蓉
装帧设计:刘丽华

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装:大厂聚鑫印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张 15 字数 221 千字 2011 年 3 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 35.00 元

版权所有 违者必究



第一章 清热美颜花卉

菊花·····	1	野菊花·····	19
槐花·····	4	扶桑花·····	22
栀子花·····	7	紫荆花·····	24
美人蕉·····	10	丝瓜花·····	26
鸡冠花·····	11	千日红花·····	29
三七花·····	13	芦荟·····	31
腊梅花·····	16	白兰花·····	34

第二章 解毒除斑花卉

金莲花·····	37	山丹花·····	50
金银花·····	40	凤仙花·····	52
蒲菊·····	44	番石榴花·····	55
木棉花·····	47		

第三章 活血养颜花卉

勿忘我·····	59	百合花·····	79
茉莉花·····	61	月季花·····	82
薰衣草·····	65	凌霄花·····	86
玫瑰花·····	68	佛手花·····	89
芍药花·····	73	荷花·····	93
杜鹃花·····	76	素馨花·····	97

藏红花·····	100	红花·····	116
山茶花·····	103	石榴花·····	120
桂花·····	106	款冬花·····	124
桃花·····	110	牡丹花·····	127
秋海棠·····	115		

第四章 补益滋养花卉

何首乌·····	130	人参花·····	140
南瓜花·····	134	棣棠花·····	143
蜀葵花·····	137		

第五章 补阳祛寒花卉

雪莲花·····	145	韭菜花·····	153
梅花·····	148	丁香花·····	156
零陵香·····	150		

第六章 健脾和胃花卉

仙人掌·····	159	蔷薇花·····	170
扁豆花·····	163	榆钱·····	173
葛花·····	165	无花果·····	175
啤酒花·····	168	玉簪花·····	179

第七章 镇痛安神花卉

含羞草·····	182	苦瓜花·····	191
香椿·····	184	合欢花·····	193
向日葵·····	188	萱草·····	196

第八章 利尿消肿花卉

益母草·····	200	李花·····	205
迎春花·····	204	旋覆花·····	208

芫花.....	212		木槿花.....	213
---------	-----	--	----------	-----

第九章 明目通窍花卉

密蒙花.....	217		青葙花.....	225
夏枯草.....	220		辛夷.....	228
建兰花.....	224			

第一章 清热美颜花卉

菊花

【别名】

帝女花、寿客、金英、菊华、秋菊、九华、黄花。

【性味归经】

味辛、甘、苦，性微寒。归肺、肝经。

【功效主治】

散风清热、平肝明目。用于风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花。

菊花能疏散上焦风热，清利头目。治风热表证，温病初起头痛、发热者，常与桑叶、薄荷等同用，如桑菊饮。

菊花有清肝明目的功效，所以可以用菊花来治肝经风热及肝火上炎所致的目赤肿痛，常与决明子、夏枯草等同用。本品又能养肝明目，治肝肾亏虚之眼目昏花、视物模糊等病症，常与枸杞子、熟地黄等补肝肾药同用，如杞菊地黄丸。

菊花又有平抑肝阳的功效，可以用它来治疗肝阳上亢而引起的头痛、头胀、眩晕等病症，常与羚羊角、钩藤等同用，如羚羊钩藤汤。

菊花重要的用途就是供药用或作消暑清凉饮料等，《本草经疏》中就有记载：“菊花专制风木，故为去风之要药。”如滁菊、杭白菊等，有清凉镇静的功效，治头痛、眩晕、血压亢进、神经性头痛及眼结膜炎等病症。

【食疗验方】

1. 辅助治疗常见病

◆ **治疗风热感冒。**风热感冒是风热之邪犯表、肺气失和所致。症状表现为发热重、微恶风、头胀痛、有汗、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或黄、鼻塞黄涕、口渴喜饮、舌尖边红、苔薄白微黄。菊花有清热的功效，治疗风热感冒可以用**薄荷菊花饮**。

薄荷菊花饮

组成	制 法	服法	功 效
薄荷 12 克，菊花 12 克，金银花、连翘各 25 克，贯众 15 克，生姜 10 克	把上述材料放进一个保温容器内，开水冲泡，盖上盖，保温 30 分钟左右，即可饮用	代茶饮用	3 天后，风热感冒的症状就会大大减轻，如果未能好转，可以多服几日，再加入几颗红枣，以增疗效

◆ **治疗头晕。**我们常称一些情绪容易激动的人为“肝火大”，“肝火大”的人还很容易出现头晕的症状。要预防肝火旺，除了要保持充足的睡眠，把心情放轻松，还可以通过一些其他的方法来帮助你清火或者降火。比如用**菊花枕头**。

霜降前采白菊晒干，以干品 500 克，配决明子 500 克，同装入枕芯中。菊花疏风清热，明目，解毒；清代刘灏《广群芳谱》中载：“决明子作枕，治头风，明目，胜黑豆。”此枕对肝阳上亢之头晕目眩、目赤羞明、视物昏花有良效、尤宜于高血压病患者。

菊花羹：把菊花和银耳或者莲子一同煮成羹，然后加入适量的冰糖。食用后有治疗头晕目眩的作用，还能够祛除烦躁。

菊花肴：把菊花和猪肉或者鸡肉、鱼肉（切成片）一起煮成菊花肉片，荤中有素，食用起来补而不腻，爽口清心，对于头晕目眩、风热上扰之症有很好的治疗作用。

◆ **降血压。**高血压，虽然中医上没有这个说法，但是按照症状来看，引起高血压的主要原因有两个，一是肝火旺，二是肾阴虚。而菊花入肝，能够平肝，常食**菊花决明粥**能够起到降血压的作用。

菊花决明粥

组成	制 法	服法	功效
糯米 150 克，决明子 15 克，鲜菊花 30 克，油、盐或冰糖各适量	(1)将锅烧热加入决明子稍炒后，加水 500 毫升，煮沸 30 分钟去渣；(2)加水和米一起煮粥，待熟时加入菊花再煮开；(3)加油、盐或冰糖即可	佐餐食用	散风热、降血压

◆ **治疗关节炎：**菊花护膝。把菊花、陈艾叶研成粗末，用纱布包起来做成药膝，绑在腿上有祛风除湿、消肿止痛的作用，还能够治疗鹤膝风等关节炎。

◆ **治疗高血脂症：**菊花山楂茶。选菊花、山楂、金银花各 10 克，用开水冲泡，代茶饮用，有降压、减肥、化瘀消脂的作用，最适合有肥胖症、高血脂症和高血压的人饮用。

2. 食疗养生

◆ **消暑：**菊花茶。直接用菊花加开水冲泡即可。菊花茶气味芳香，有消暑、生津、祛风、润喉、养目、解酒的作用。

◆ **清心降火：**三花茶。金银花 10 克，菊花 5 克，茉莉花 3 克，用开水冲泡，代茶饮用。能够清热解毒，治疗风热感冒、咽喉肿痛等病症，经常服用可以起到清心降火、宁神静思的作用。

◆ **清心健脑：**菊花蜜饮。选用菊花 50 克、水 20 毫升，倒入茶壶煮开后保温半小时，过滤、除渣，加入适量蜂蜜，即可饮用。能够起到生津止渴、养肝明目、清心健脑的作用。

◆ **清热解毒：**八宝菊花茶。金银花 10 克，陈皮 5 克，冰糖、山楂各少许，5 克有机绿茶，两颗红枣，用沸水泡至 5 分钟即可食用。能够

起到平肝明目、清热解毒的作用。

◆ **生津止渴**：每次用餐后，用 5~6 朵杭菊花冲茶饮用，能够起到生津止渴的作用。

◆ **清心明目**：菊花粥。煮粥时，把粳米与菊花同煮，煮出来的粥清爽可口，还有清心明目、除烦祛燥的作用。

◆ **清凉祛火**：菊花糕。把菊花洗净撒在米浆里搅拌均匀，蒸制成糕，或用绿豆粉与菊花制糕，食用之后能够起到清凉祛火的作用。

使用注意

《本草汇言》载：“气虚胃寒，食少泄泻之病，宜少用之。凡阳虚或头痛而恶寒者均忌用。”

槐 花

【别名】

槐米、槐蕊、槐花米、豆槐花、白槐花、黑槐花、细叶槐花、金药树花、护房树花、槐树花、家槐花。

【性味归经】

味苦，性微寒。归肝、大肠经。

【功效主治】

槐花具有凉血、止血、清肝泻火的功效。能够治疗肠风便血、痔血、血痢、尿血、血淋、崩漏、咯血、衄血、肝火头痛、目赤肿痛、喉痹、失音、痈疽疮疡等病症。《本草纲目》载：“炒香频嚼，治失音及喉痹，又疗吐血衄血，崩中漏下。”

槐花被历代医家视为“凉血要药”，每当槐花盛开的时候，将其摘下来，可以拌菜、做汤、焖饭等，也可以做成槐花糕、包成饺子等。此外，很多人在煮粥的时候也放入一些槐花，可以使粥的味道更

加可口。

槐花还有降低血压、抗水肿、抗炎等作用。对高血压患者有防止脑血管破裂的功效。所以用槐花来治病非常普遍。

【食疗验方】

1. 辅助治疗常见病

◆ **治疗高血压病。**高血压属热症，槐花有清火的功效。将槐树生长的花蕾摘下晾干后，用开水浸泡后当茶饮用，每天饮用数次，对高血压患者具有独特的治疗效果。同时，槐花还有收缩血管、止血等功效。

◆ **治疗高脂血症。**高脂血症是中老年人常见的疾病之一，这种病常常会引起动脉硬化、冠心病等，槐花能改善血管壁脆性，对高血压患者有防止脑血管破裂的功效。

槐花枸杞饮：槐花 12 克，枸杞 9 克，分 3 次放入瓷杯中，用落滚开水冲泡，温浸约 10 分钟，频频饮用，饮完后再续冲开水，每日 1 剂。

◆ **治疗肛裂出血。**这种情况多发生于便秘时，由于粪块较硬较大，易造成肛裂。

槐花栀子粉：槐花、山栀子各 30 克。将槐花一半炒用，一半生用，和山栀子共研为细末，每次服 3 克，用米汤送服，日服 3 次。

◆ **治疗痔疮出血：槐花荆芥饮。**把槐花和炒荆芥等量放入水中烧开，晾凉后直接饮用，可以起到凉血止血的功效，对于有便血、痔疮出血的人有非常好的疗效。还可以食用**槐花猪大肠**。

槐花猪大肠

组成	制 法	服法	功 效
猪大肠 250 克，槐花 16 克，料酒 10 克，盐 3 克	将猪大肠内外冲洗干净；把槐花装入猪大肠内，扎紧口备用；将沙锅里加适量清水，放入处理好的猪大肠煮至熟烂；加盐和料酒，煮片刻即可	佐餐食用	有清大肠湿热、润肠之功效，适于痔疮、便秘者食用

◆ **治疗风热目赤：槐菊茶。**把槐花、菊花、嫩桑叶按照 1 : 3 : 2

的比例用开水冲泡，代茶饮用。本方用三者清肝明目，桑叶、菊花兼以疏散风热。用于肝热或风热目赤。

◆ **治疗便血：大黄槐花蜜饮。**生大黄 4 克，槐花 30 克，蜂蜜 15 克，绿茶 2 克。生大黄洗净晾干，切成片放入沙锅中加水煎煮 5 分钟，过滤取大黄汁。槐花和绿茶加水煮开，再把大黄汁倒入，晾至温热时把蜂蜜拌进去即可服用。每日 2 次，早晚各 1 次，有清热凉血的功效，能够治疗便血以及癌症手术后便血等。

马齿苋槐花粥

材料：鲜马齿苋 100 克，槐花 30 克，粳米 100 克，红糖 20 克。

做法：鲜马齿苋洗净在开水中焯软，捞出切成碎末；槐花洗净晒干后研成末；粳米淘干净后入锅，加适量水，大火烧开后，用文火熬成稀粥，待粥成时，把槐花末和马齿苋末一起倒入粥内，再加入红糖，文火煮沸后即可。每天早晚各 1 次。本方有凉血止血的功效，能够治疗大肠癌引起的便血。

◆ 治疗便秘：槐花清蒸鱼。

原料：槐花 15 克，葱白 7 枚，紫皮蒜 20 克，鲫鱼或鲤鱼 500 克，姜片、盐、料酒、味精、香油各适量。

做法：将鱼洗净，去鳞、鳃、内脏，鱼体躯干部斜切 3~5 刀，放入砂锅，加葱、姜、蒜、盐、料酒和适量清水，用文火蒸 20 分钟。然后放入洗净的槐花，加味精、香油少许，即可食用。

2. 食疗养生

◆ 补气凉血：槐花炒蛋。

原料：鲜槐花 250 克，鸡蛋 3 个，精盐，味精 3 克，葱花 10 克，植物油 50 克，青豆 10 粒。

制法：将洗净的槐花在开水里焯一下；把鸡蛋打入大一点碗里或者盆里，放入精盐，味精搅散，槐花沥净水后放入搅匀；炒锅放在火上，加油烧热后，把葱花放进去炸出香味，倒入槐花蛋液，炒至熟呈块状后，出锅装盘，撒上青豆即成。

功效：补气凉血，清热利湿。对表现为红色丘疹上覆盖多层银白色鳞屑、口渴、便秘、苔黄腻的寻常型银屑病且湿热盛者，有较好疗效。

使用注意

因为槐花是甜性的，所以有糖尿病的人不宜食用或者不宜过多食用；蒸的槐花不容易消化，胃不好或者消化系统不好的人最好少吃，尤其是一些老年朋友尽量不要多吃。

所有用于医疗的槐花均指黑槐，即所谓的笨槐，不是洋槐。洋槐不入中药。故本书中所有方子均属笨槐花。需要特别注意！

梔子花

【别名】

木丹、鲜支、卮子、越桃、水横枝、支子花、山梔花、黄鸡子、黄荑子、黄梔子、黄梔、山黄梔、玉荷花、白蟾花、野桂花、雀舌花。

【性味归经】

性寒，味苦。归肺、肝经。

【功效主治】

清肺止咳、凉血止血。主治肺热咳嗽、鼻塞、咳痰、鼻衄、肿毒等病症。

梔子花既能当食物食用，又可以入药，内服外用都可以，可以说梔子花是中药中的良品。

清热凉血的功效：梔子花苦寒，能凉血而清邪热，是疮肿毒、肠风下痢、血热妄行等病症的辅助治疗食品。

化痰止咳的功效：梔子花能释痰液而通畅气道，具有化痰止咳的功效，可用作热痰壅而致咳嗽者的食疗品。治伤风，肺有实痰、实火。

宽肠通便，防癌。梔子花含有纤维素，能促进大肠蠕动、帮助大便的排泄、预防痔疮的发作和直肠癌瘤的发生。

【食疗验方】

1. 辅助治疗常见病

◆ **治疗胃热口臭。**口臭是由于胃火旺，或湿浊蒸腾所致。平时除了注意口腔卫生外，还应适当食用具有清热化湿、避秽除臭之食品。

梔子花清热利肠，宽肠利气，用梔子花和鸡蛋搭配，对胃热口臭有很好的疗效。

梔子蛋花

原料：梔子花 200 克，鸡蛋 3 个，葱花、姜丝、油、食盐、味精各适量。

做法：梔子花去杂洗净，放入沸水中稍焯，切成碎末；鸡蛋磕入碗中，打匀；将梔子花放入鸡蛋中，搅拌均匀；锅中加油，烧至八成热，倒入梔子蛋花，炸熟，撒上葱花、姜丝，加入食盐、味精，炒匀即可。

功效：此菜清香脆嫩，具有清热养胃、宽肠利气的功效，适用于胃热口臭、牙龈肿痛、大便不畅等病症。

◆ **治疗腹胀便秘。**腹胀是一种常见的消化系统症状，引起腹胀的原因主要见于胃肠道胀气。

梔子花炒小竹笋

原料：梔子花 200 克，去壳小竹笋 150 克，腊肉 100 克，葱花、姜丝、油、食盐、味精各适量。

做法：梔子花择洗干净，在开水中焯一下；小竹笋斜切成薄片；腊肉切成小丁；油入锅中，烧至六成热，将梔子花、小竹笋、腊肉一同倒入锅中，翻炒几遍后，加入葱花、姜丝，再翻炒至熟，适量加入味精、食盐即可。

功效：此菜清淡鲜香，脆嫩爽口，具有健脾开胃、清热利肠的功效，适用于胃纳呆滞、饮食减少、腹胀便结等病症。

◆ **治疗牙龈肿痛。**有时候胃火上腾也会引起牙龈肿痛，这时候吃点梔子花鲜汤会有很好的疗效。

梔子花鲜汤

原料：梔子花 150 克，猪瘦肉 100 克，榨菜丝 30 克，葱花、姜丝、佐料各适量。

做法：梔子花去杂洗净，稍焯，沥干水；猪肉切丝；锅中加水，煮沸后投入梔子花、猪瘦肉、榨菜丝，再煮至猪肉漂起，撇浮沫，加葱花、姜丝及其他佐料，盛入汤碗中。

功效：此汤鲜香清爽，具有养胃补中、清热利肠的功效，适用于体虚纳差、咳嗽咳痰、牙龈肿痛等病症。

◆ 治疗痢疾：用梔子根同冰糖炖服，效果很好，连服 7 天见效。

◆ 治疗眼红肿痛：梔子叶、菊花各 9 克，黄芩、龙胆、甘草各 6 克，用水煎服，连服 15 天，效果很好。

◆ 治疗声音暗哑：梔子花 5~7 朵，沸水冲泡，代茶饮。

◆ 治疗胃脘痛：梔子 7~9 枚炒焦，加生姜适量，水煎服；或梔子根 30 克，冰糖 20 克，炖服。

◆ 治疗鼻出血：梔子花焙干，研为细末，每次取少许吹入鼻腔，用消毒棉塞压；梔子花、槐树花各 10 克，水煎 15 分钟，代茶饮。

◆ 治疗肺热咳嗽：梔子花 3 朵，蜂蜜少许，同煎服。（《滇南本草》）

◆ 治疗黄疸性肝炎：用梔子根 30~60 克，加瘦肉煮食，半月左右，黄疸可退。

◆ 治疗烂疮：用梔子叶榨汁，抹在红肿的疮处，7~10 天效果显著。

2. 食疗养生

◆ 清热凉血：凉拌梔子花。

原料：梔子花 500 克，葱花、姜丝、老醋、香油、食盐、味精各适量。

做法：把梔子花择洗干净，在开水中煮一沸，捞出沥干水分，晾凉抓松，放入盘里，撒上葱花、姜丝，浇入香油、老醋，酌放食盐、味精，搅拌均匀即可。

功效：此菜清香鲜嫩，具有清热凉血、解毒止痢的功效，适用于肺热咳嗽、痈肿、肠风下血等病症。

使用注意

梔子花菜肴虽清香味美但其苦寒，脾虚泄泻、肾阳不足的人要慎食。

美人蕉

【别名】

兰蕉、昙华、凤尾花、小芭蕉、五筋草、破血红。

【性味归经】

味甘、淡，性凉。入心、脾经。

【功效主治】

清热利湿、安神降压、退热毒、敷大疮，又利小水。主治黄疸型急性传染性肝炎、神经官能症、高血压、红崩、白带；外用治跌打损伤、疮疡肿毒。

美人蕉的花和根都可以入药，花为止血药，可治外伤出血、金疮出血。根茎性寒，可治咯血、白带过多、月经不调、高血压、急性黄疸型肝炎和疮毒痈肿等病症。

美人蕉的蕉藕根肥厚，含有大量的淀粉，既可以当主食食用，也可以当蔬菜来炒食、做汤。早晨，美人蕉的花心中藏有汁液，称为“甘露”，甜如蜜，甘如饴，营养丰富，清凉止渴。

【食疗验方】

辅助治疗常见病

◆ **治疗月经不调**。月经不调是妇科常见病，多表现为月经周期或出血量的异常，或是月经前、经期时的腹痛及全身症状。用美人蕉配伍可以化瘀调经，治疗月经不调。

美人蕉花 12 克，棉花子 12 克，山楂根 12 克，西瓜秧 12 克。将上述材料研细末，调拌蜂蜜冲服。有化瘀调经的作用，适用于月经周期紊乱者。

◆ **治疗急性黄疸型肝炎**：鲜美人蕉根茎 120 克，水煎，早晚分服。

◆ **治疗白带过多**：美人蕉根茎 15 克，水煎服，早晚各服 1 次。

◆ 治疗外伤出血：美人蕉花 15 克，水煎服。

◆ 治疗跌打损伤、疮疖肿痛：鲜美人蕉花和根适量，炒热，装布袋中，热敷腹部。

使用注意

食用美人蕉只是适量即可，不可食用过多。

鸡冠花

【别名】

鸡髻花、老来红、芦花鸡冠、笔鸡冠、大头鸡冠、凤尾鸡冠、鸡公花、鸡角根。

【性味归经】

性凉，味甘、涩，无毒。归肝、肾经。

【功效主治】

凉血、止血。治痔漏下血、赤白下痢、吐血、咳血、血淋、妇女崩中、赤白带下。

鸡冠花不仅美丽鲜艳，而且还可以做成良药和佳肴，且有良好的强身健体之功效。鸡冠花的药用价值在于它的花和种子都可以入药，鸡冠花有凉血、止血、止带、止痢的功效，常用于治疗功能性子宫出血、白带过多、痢疾等病症，是一种不错的妇科良药；其种子更有消炎、收敛、明目、降压、强壮等作用，可治肠风便血、赤白痢疾、崩带、淋浊、眼疾等。

【食疗验方】

辅助治疗常见病