

百花调治百病

BAIHUA TIAOZHI BAIBING

刘平 刘慧婷 主编



 金盾出版社

百花调治百病

主 编

刘 平 刘慧婷

副主编

廖秋劲 黄海峰 周秀玲

编著者

汤 辉 罗 歆 戴朱敏 李艳霞

陈 华 杨建红 刘玉华 揭羽青

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书简要介绍了 100 种花卉的名称、别名、花色特点、鉴赏知识及药用部位、成分、性味、功效等；详细介绍了上述花卉的调治验方和调养食谱。其内容丰富、通俗易懂，寓鉴赏性、知识性、趣味性于一体，适合广大群众在调治疾病中应用参考。

图书在版编目(CIP)数据

百花调治百病/刘平,刘慧婷主编.--北京:金盾出版社,2012.8

ISBN 978-7-5082-7532-1

I. ①百… II. ①刘…②刘… III. ①花卉—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 050785 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

彩色印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.75 彩页:16 字数:196 千字

2012 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:25.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



花卉是大自然的精英，是美好事物的象征。花卉可以美化环境，让人们领略大自然的景色。花卉散发出的清香，可增进情趣。千姿百态的花卉，郁郁葱葱的枝叶，艳丽欲滴的花朵，五彩缤纷，生机盎然，芳香浓郁，沁人心脾。它不仅能使人陶冶性情，振奋精神，激发热情，而且还能解除疲劳，增添生活乐趣，调剂精神生活，有益心身健康。我国春有桃花、玫瑰，夏有荷花、茉莉，秋有菊花、桂花，冬有水仙、腊梅，可谓“一年四季皆有美，花开花落任欣赏”。

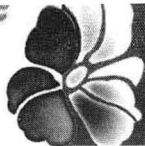
我国很早就用花卉治疗疾病，清代医学家吴尚先就指出：“七情之病也，看花解闷，听曲解愁，有利于服药矣。”古人让患者观赏鲜花作为一种治疗手段，其效果胜过药物。桂花有散寒破结，化痰生津，益肾壮腰等功效，用于痰饮喘咳、肠风血痢、口臭、虫蛀牙痛、疝气坠痛、经闭腹痛等症。桂花经蒸馏而得的液体“桂花露”，能疏肝理气，醒脾开胃，化痰止咳，可治口燥咽干、腹胀。金银花是一种消暑解毒的良药，民间喜用它作夏季解暑的中药。民间有袋装丁香、檀香、麝香，把它悬挂在室内，可以预防肺结核、肺炎。用菊花做的药枕，从古至今为人们所喜用。明朝李时珍在《本草纲目》一书中就有以“菊花作枕明目”的记载。菊花性微寒，有清热祛风，平肝明目的功效，因而菊花枕适用于头痛、头晕、感冒发热、

疮疖肿毒、风火赤眼、眼睛昏花、高血压等症。

花卉又是古老而又时髦的食物。屈原在《离骚》中即有“朝饮木兰之坠露，夕餐菊花之落英”的佳句，古人早已把菊花当作食品了，唐代人们把菊花糕、桂花栗子羹、木香花粥作为宴席珍品。由于一些花卉食品芳馨可口，所以一直保留在各大菜系中，如粤菜“蛇羹”中菊花是不可缺少的，沪菜中的白兰花炒鸡片、桂花栗子；京菜中的桂花鲜贝、茉莉鸡脯等都是花卉菜谱的上品。百合花和百合均是食品菜肴的佳品，夏季采摘鲜百合花煮汤，味美可口，且能清暑生津。用百合加冰糖清炖作佐餐点心，有益脑化痰、健脾利湿、滋补心身的作用。百合晒干后，可以加工成百合粉，具有润肺、止咳、清心、安神之功效。因此，百合作为保健食品，老幼皆宜，深受消费者的欢迎。

为了帮助读者更好地鉴赏花卉，科学正确地运用花卉防病治病和食用，我们挑选了一百种优良花卉，编写成《百花调治百病》一书，对这 100 个花卉品种，逐个叙述其特点、鉴赏知识、调治验方、调养食谱等，敬献给广大读者。本书简明通俗，喜闻乐读，寓鉴赏性、知识性、趣味性于其中。由于作者水平有限，书中内容可能有遗漏、偏颇之处，请读者指教。在编写过程中，参阅了一些有关花卉方面的著作和资料，从中汲取了很多有益知识，成为我们的良师益友。在此，向文献作者致以衷心的感谢。希望人们的生活像鲜花一样美好！愿祖国大地像百花盛开那样春满人间！

作 者



目 录 contents

- | | |
|------------|--------------|
| (一)茉莉花\1 | (十八)玫瑰\80 |
| (二)菊花\5 | (十九)月季花\86 |
| (三)梅花\12 | (二十)蔷薇\91 |
| (四)荷花\17 | (二十一)茶花\95 |
| (五)桂花\27 | (二十二)金盏菊\98 |
| (六)芦笋\32 | (二十三)万寿菊\100 |
| (七)槐花\37 | (二十四)白兰花\103 |
| (八)芦荟\39 | (二十五)杜鹃花\107 |
| (九)牡丹\45 | (二十六)桃花\112 |
| (十)金银花\50 | (二十七)樱花\117 |
| (十一)芍药\54 | (二十八)睡莲\119 |
| (十二)百合花\58 | (二十九)郁金香\121 |
| (十三)兰花\64 | (三十)萱草\123 |
| (十四)石菖蒲\67 | (三十一)郁李\128 |
| (十五)红花\69 | (三十二)佛手\131 |
| (十六)玉兰\73 | (三十三)代代\134 |
| (十七)米兰\77 | (三十四)香橼\138 |



(三十五)吉祥草\141

(三十六)栀子花\143

(三十七)木槿花\147

(三十八)蜀葵\152

(三十九)合欢花\155

(四十)紫藤\158

(四十一)无花果\161

(四十二)枸杞子\166

(四十三)山梅花\172

(四十四)女贞\173

(四十五)紫薇\176

(四十六)迎春花\178

(四十七)凌霄花\180

(四十八)石榴\183

(四十九)扶桑\188

(五十)木芙蓉\192

(五十一)吊兰\195

(五十二)姜花\197

(五十三)九里香\199

(五十四)鸢尾\201

(五十五)报春花\203

(五十六)昙花\204

(五十七)草珊瑚\206

(五十八)旋覆花\208

(五十九)一点红\209

(六十)紫罗兰\211

(六十一)留兰香\213

(六十二)丁香\217

(六十三)仙人掌\220

(六十四)美人蕉\228

(六十五)桔梗\231

(六十六)鸡冠花\234

(六十七)凤仙花\239

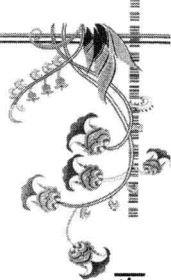
(六十八)千日红\242

(六十九)虞美人\244

(七十)长春花\245

(七十一)葵花\247

(七十二)含羞草\251



(七十三)夜来香\253
 (七十四)吊竹梅\255
 (七十五)石竹\257
 (七十六)水仙花\260
 (七十七)射干\262
 (七十八)万年青\264
 (七十九)马齿苋\266
 (八十)瑞香花\271
 (八十一)绣球花\273
 (八十二)金雀花\275
 (八十三)石楠花\279
 (八十四)木香花\281
 (八十五)木棉花\284
 (八十六)玉簪花\286

(八十七)素馨花\289
 (八十八)文竹\292
 (八十九)五味子\294
 (九十)十大功劳\297
 (九十一)石斛\298
 (九十二)百里香\302
 (九十三)藿香\304
 (九十四)红花酢浆草\306
 (九十五)紫苏\308
 (九十六)紫荆花\310
 (九十七)四照花\312
 (九十八)棣棠花\314
 (九十九)芫花\316
 (一百)垂盆草\317



(一)茉莉花

1. 概述 茉莉花又称末利、抹丽、玉麝、茉莉，为木樨科常绿灌木植物茉莉的花。别名抹丽取压倒众花之意。茉莉花以芳香著称于世。又称“人间第一香”(见彩图 1)。

茉莉花是人们喜爱的观赏花卉之一。茉莉叶色翠绿，夏秋开花不绝，其色如玉，散发浓郁的芳香，香气清婉，风味特殊，虽无惊人艳态，但清秀压秋，为花中珍品。许多文学作品把茉莉花比作含情脉脉的美丽姑娘，使花的风韵和情愫人格化。茉莉花可作为襟花佩戴或装饰物品，显得清贵高雅。我国古代妇女曾以茉莉花作首饰。清代吴绮作诗赞美茉莉花“香清粉淡海南来，夏晚争持傍镜台，摘得含苞郎最爱，向依头上看花开”。歌曲《好一朵茉莉花》充满美感，非常好听。菲律宾、印度尼西亚等国尊茉莉花为国花。

盆栽茉莉开花时，置窗台或阳台上，鲜花洁白，绿叶秀丽，飘逸浓烈的花香，引来蜂蝶，浓香醉人，生机盎然，使人心花怒放，笑逐颜开。

茉莉花香浓郁持久，是制作各类食品的良好香料。用鲜茉莉花熏制的茶叶，既保持浓郁爽口的茶味，又具馥郁宜人的花香，清醇溢口，香味扑鼻，饮之沁人心脾，余香经久不绝。茉莉花可提取香精香料，精制高级美容化妆品。茉莉花作香囊，既可香身，又可消除疲劳。从茉莉花中提取的香

油与黄金等价。

茉莉的花、叶、根均可入药，夏秋采收苗及初放的花朵，晒干贮存干燥处。叶、根可随用随采。

茉莉花、叶味辛、甘，性凉。有清热利湿、理气止痛的功效。根味苦，性温，有毒。根有麻醉止痛功效。孕妇忌用。

2. 调治验方

(1)感冒：茉莉花 5 克，青茶 5 克，薄荷 10 克，水煎，代茶饮。

(2)痢疾：茉莉花 5 克，白头翁 10 克，黄连 5 克，水煎服。

(3)急性结膜炎：茉莉花 5 克，蒲公英 20 克，野菊花 10 克，薄荷 10 克，水煎服。

(4)跌打损伤：茉莉花根捣烂，酒炒包患处，续筋接骨止痛。

(5)失眠：茉莉花根 1 克，煎酒服。

(6)浅表型胃炎：茉莉花 5 克，蒲公英 10 克，水煎服。

(7)目赤肿痛：茉莉花少许，煎水洗眼。

(8)中耳炎：茉莉花用茶油浸泡，滴入耳内。

(9)神经性腹痛：茉莉花、叶与木香各 1.5 克，水煎服。

(10)荨麻疹：茉莉花、叶煎汤外洗。

3. 调养食谱

(1)茉莉花烧豆腐：豆腐 500 克，鲜茉莉花 10 余朵，植物油、葱、姜、料酒、食盐、酱油、味精、香油各适量。豆腐切成长方块，鲜茉莉花洗净待用。炒锅内放植物油，入葱、姜煸出香味，加水、料酒、食盐、酱油，将豆腐块放入锅内烧沸，再转小火炖，出锅前放入茉莉花及味精、香油即可。有益气和

中、清热解毒、生津润燥、健脾和胃的功效。适宜于病后体弱、营养不良、高脂血症、动脉硬化、肥胖症、糖尿病等患者。

(2)茉莉花粥:糯米 100 克,葡萄干 10 克,茉莉花 10 余朵,白糖适量。糯米煮成粥后,加入葡萄干、茉莉花、白糖,稍煮即可食。有清热利湿、理气止痛的功效。

(3)银杞茉莉明目汤:鸡肝 50 克,水发银耳 10 克,鲜茉莉花 10 余朵,枸杞子 5 克,湿淀粉、料酒、姜汁、食盐、味精各适量。鸡肝洗净,切薄片,加湿淀粉、料酒、姜汁和食盐拌匀;水发银耳洗净,撕成小片;鲜茉莉花洗净,去蒂;枸杞子洗净。锅中放清汤适量,加料酒、姜汁、食盐、味精、银耳、鸡肝、枸杞子烧沸,去浮沫,鸡肝刚熟即装入碗内,撒上茉莉花即成。有补肝益肾、明目美颜功效。

(4)茉莉花烩海参:茉莉花 20 朵,水发海参 300 克,番茄酱 50 克,香叶 1 片,葱末、红辣椒粉、鲜豌豆苗、食盐、胡椒粉、植物油、香油各适量。茉莉花洗净;海参切条,放食盐、胡椒粉拌匀。锅加植物油烧热后,海参下锅煎透,放入另一汤锅内,加清水,放 10 朵茉莉花。热煎锅放入葱末、香叶,再加番茄酱,继续炒透,然后倒入汤锅内,再放红椒粉,大火烧沸,小火煨熟,放豌豆苗,勾芡,淋少许花生油,放入剩余茉莉花即可。有补肾滋阴、养血益精功效。适用于病后体虚、营养不良、高脂血症、动脉硬化、高血压病、冠心病、糖尿病患者。

(5)茉莉花炒鱿鱼卷:水发鱿鱼 300 克,茉莉花 10 朵,料酒、食盐、植物油、淀粉、蒜末、葱段、姜片各适量。水发鱿鱼切成长方形块,放沸水中氽一下,成卷;茉莉花与料酒、食

盐、淀粉混合成调味汁。锅放植物油烧至七成热，放鱿鱼卷爆炒一下，倒入漏勺沥油。锅内放适量蒜末、葱段、姜片煸出香味，去除葱段、姜片，放入鱿鱼卷，加调料汁，出锅即可。

有滋阴养胃、补虚泽肤的功效。适用于营养不良、体质虚弱、肌肤不荣者食用。

(6)茉莉鸡片：生鸡肉 200 克，鲜茉莉花 15 朵，鸡蛋（用蛋清）1 只，料酒、食盐、干淀粉、植物油、香油各适量。鸡肉撕去外皮，将筋络剔除，切成片，放入水中洗干净，捞出拭去水分，加入料酒，食盐、鸡蛋清、干淀粉，将鸡片浆好；茉莉花洗净。锅放植物油烧热时，下鸡片滑油，呈乳白色时起锅，倒入漏勺沥油。锅内放入鸡清汤烧沸，加入料酒、食盐、味精、湿淀粉勾芡，倒入滑好的鸡片，放入茉莉花，翻炒均匀，淋入少许香油，起锅即成。适用于贫血、疲倦乏力者。

(7)茉莉花玫瑰粥：茉莉花 10 克，玫瑰花 5 朵，大米 50 克，冰糖适量。大米煮成粥后，加入茉莉花、玫瑰花、冰糖即可食。适用于慢性肝炎、痛经等患者。

(8)茉莉银耳：茉莉花 20 朵，银耳 20 克，食盐、味精各适量。银耳泡发，洗净，加水煮沸，加食盐、味精、茉莉花即可。有疏肝解郁、滋阴降火的功效。适用于咳嗽、咯血、胸痛等患者。

(9)茉莉金橘粥：茉莉花 10 朵，金橘饼（切丁）10 克，大米 50 克。大米煮粥后，加金橘饼丁、茉莉花稍煮即可。适用于腹胀、腹痛、痢疾、梅核气等患者。

(10)茉莉花糖饮：茉莉花 5 克，白糖适量。加水煮汤饮。适用于胸痛、腹痛、疮疡肿毒等患者。

(二) 菊 花

1. 概述 菊花又名秋菊、茶菊、九菊、金英、甘菊、菊华，为菊科多年宿生草本花卉(见彩图2)。

菊花有金灿耀目的黄菊，素淡晶莹的白菊，嫣红似火的红菊，妩媚动人的紫菊。菊花端庄美丽，花团锦簇，花姿飘逸，淡意疏容，晚香凝秀。深秋霜近之时，依然勃勃生机，傲霜而立，凌寒不凋，怒放不息。它那淡淡的幽香，落落大方的姿容，刚傲横曳的韵志，给人美的享受，深受人们喜爱，被誉为“金萼玉瓣”。

自古以来，文人雅士用优美的诗句赞颂菊花，不仅赞其美丽的姿容，有的还把菊花作为有骨气的人，作为隐逸高雅者的化身。历代写菊之诗浩如烟海，但无雷同之词，在世界花卉文化史上罕见。《离骚》中有“春兰兮秋菊，长无绝兮终古”的诗句。唐代黄巢作“待到秋来九月八，我花开后百花杀。冲天香阵透长安，满城尽带黄金甲”的诗句。东晋诗人陶渊明酷爱菊花，辞官不做，回归故里，在《归去来辞》中感叹“三径就荒，松菊犹存”的家园情景，怡然自乐地过着“采菊东篱下，悠然见南山”的田园生活。杜甫咏菊“重阳独酌杯中酒，抱病起登江上台；竹叶于人既无分，菊花从此不须开”。白居易诗云：“满园花菊郁金黄，中有孤丛色似霜，还似今朝歌酒席，白头翁入少年场。”

菊花历来就有抗衰老之花的雅称。我国最早的药学专著《神农本草经》把菊花列为上品。明朝李时珍《本草纲目》记载,菊花“久服利气血,轻身耐老延年,作枕明目,叶亦明目,生熟并可食”。《太平广记》里记载着一则有趣的故事:“南阳谷中有大菊,水从谷出得滋而味甘。谷中居民皆不穿井,悉饮甘谷水,饮者无不高寿。”说明了菊花有益寿延年的作用。

菊花的药用历史悠久。菊花的花序、根(白菊花根)、幼茎叶(菊花苗)、叶均可入药。药用菊花有3种,即黄菊花,以杭州产最佳,称杭菊;白菊花以安徽滁县产最好,称“滁菊”;野菊花各地均有野生,10月份盛开时采收花朵晒干。

菊花味甘、苦,性微寒。有降压疏风、清热明目、解毒利血脉等功效。用于高血压、头痛、眩晕、目赤、感冒、发热、疔疮、肿毒等症。是高血压、高血脂、白内障、青光眼、冠心病患者理想的保健花卉。

菊花含有挥发油、龙脑、菊苷、樟脑、腺嘌呤、胆碱、水苏碱、氨基酸、黄酮类、维生素A、维生素B₁、钙、磷、锌、铁、锰、刺槐素等。菊花制剂可扩张冠脉,增加冠脉血流量,改善心肌营养,降血压、降胆固醇和三酰甘油。对高血压病、冠心病、上呼吸道感染等有治疗作用。菊花可促使有害元素镉的排泄;其含钙量高,能使血压下降,可用于防治高血压病,每日用量以10~15克为宜,贵在坚持,无特殊禁忌。

菊花还有抗炎作用,对革兰阳性细菌、流感病毒、钩端螺旋体有抑制作用。菊花可用于抗皮肤和肠道寄生虫。菊

花制剂使用方便,效果好。从菊花提取出来的野菊脑,用以治疗感冒、口腔炎、急性扁桃体炎、疮疖等有良好的效用。菊花种类较多,根据不同病症,应采用不同菊花。疏散风热,治发热感冒,解毒疗疮,可用黄菊花;平肝明目,用于高血压、老年眼疾等宜用白菊花。菊花性寒,故气虚胃寒,食少泄泻之病,宜少用之。

2. 调治验方

(1) 风热感冒、头痛:菊花、桑叶各 12 克,连翘、薄荷各 6 克,水煎服;菊花 10 克,荆芥 10 克,薄荷 10 克,豆豉 10 克,水煎服。

(2) 疗疮:用鲜菊花或叶适量洗净,和蜂蜜少许,捣烂,敷患处;鲜菊花叶 60 克,洗净,捣烂,绞汁,加温酒少许饮服;渣加红糖或食盐共捣烂,敷患处;鲜菊花叶或根适量,捣烂,敷患处。

(3) 降血压

① 白菊花 15 克,大枣 3 枚,水煎服。

② 菊花、金银花各 30 克,开水冲泡 10 分钟后当茶饮。头晕重者,可加桑叶 12 克;动脉硬化、血脂高者,加山楂 20 克。用量可根据病情增减。

③ 菊花、槐花、绿茶各 3 克,开水冲泡,温浸 5 分钟后饮用,每日数次,经常饮用。

④ 菊花 10 克,山楂 20 克,水煎服,用于高血压头痛。

⑤ 菊花、山楂、金银花各 15 克,桑叶 10 克,同煮取汁,连煎 2 次,混合汁液,分 2 次温服,每日 1 剂。

⑥菊花 15 克,天麻 12 克,山楂 20 克。将天麻、山楂拍碎,与菊花同煎,取汁后调入白糖。有降脂降压、活血通络功效。

⑦菊花 15 克,山楂片 150 克(鲜山楂 300 克)。将山楂入锅煎 20 分钟,再将菊花放入,浸 20 分钟,取汁加白糖饮用。

⑧菊花 10 克,槐花 5 克,茉莉花 1 克。用开水冲泡,闷 10 分钟后饮用。有降压、软化血管等功效。用于高血压病伴有动脉硬化者等。

(4)风火赤眼

①鲜白菊花、冬蜜各适量,捣烂,敷患眼;另用蒲公英、白菊花各 30 克,水煎服。

②用鲜菊叶、桑叶,忍冬叶各 30 克,水煎汁,用毛巾蘸药汁趁热敷患眼,留部分药汁待稍凉后服。

(5)预防中暑

①用茶叶 9 克,白菊花 6 克,水煎当茶饮。

②菊花 10 克,竹叶 10 克,薄荷 10 克,水煎服。

(6)肝肾虚目暗:菊花 9 克,枸杞子、生地黄各 15 克,水煎服。

(7)目翳:白菊花、蝉蜕各等量,为散,每次 6 克,入蜂蜜少许,水煎服。

(8)皮肤病:菊花适量,煎浓汁,洗患处,治化脓性皮肤病。

(9)疖子:菊花全草,水煎洗患处。

(10)冠心病

①金银花、菊花各 10 克,开水冲泡,名曰银菊茶,用于冠心病暑热心烦、口渴、胸闷。

②菊花无论泡服、煎服或研末冲服,都有降血脂、防治冠心病的功能。

(11)急性结膜炎:菊花 10 克,木通 10 克,水煎服。

(12)口腔炎:菊花、金银花各半,泡茶服。

(13)湿疹:菊花、香樟根、僵蚕、细辛、薄荷各 20 克,水煎,外洗,有良效。

3. 调养食谱

(1)菊花枸杞鸡丝:菊花 15 克,枸杞子 6 克,鸡脯肉 100 克,火腿丝 15 克,鸡蛋(取清)1 个,水淀粉、料酒、植物油、食盐、味精、香油各适量。菊花煎浓汁待用;鸡脯肉切细丝,用鸡蛋清、水淀粉调成糊上浆。炒锅入植物油,放入鸡脯丝及火腿丝,急熘滑开,烹入料酒后,加水,入枸杞子及菊花汁,小火煲,待鸡丝、火腿肉熟烂,加入食盐、味精、香油,拌和均匀即成。有泻火降压等功效。适用于高血压病等。

(2)菊花鱼:鲜白菊花 50 克,鲜鲤鱼 1 条,豌豆苗 50 克,食盐、植物油、姜、葱、蒜、泡红辣椒、酱油、料酒、水淀粉、醋各适量。将菊花洗净;鱼去鳞、内脏和鳃,在体两侧每隔 2 厘米划切一刀,抹上食盐。炒锅入植物油,烧热,将鱼煎成金黄色取出。余油中放入姜、蒜及泡红辣椒,煸出香味,放酱油、原汤(鸡、肉或骨头汤)和鱼,小火煮沸 5 分钟,将鱼翻过,继续煮 5 分钟后,下水淀粉收汁,同时放醋、葱花,最后撒上