

Minghua
Liangyao
Meishi

名花良药美食

河北科学技术出版社

31.71

名花良药美食

阎志伟 编著

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路45号)
唐山市人民印刷厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 5.875印张 122000字 印数: 1—12000 1988年8月第1版
1988年8月第1次印刷 ISBN 7—5375—0076—2/S·17 定价: 1.60元

前 言

本书共选入66种花木。其中绝大多数是人们喜闻乐见的，少数是近几年涌出的“新秀”。它们的共同特点是既有较高的观赏价值，又有较高的药用价值和食用价值。鉴于目前花木书籍较多，本书着重介绍了每种花木所含的药用成分、性味、功效和主治病症，以及所含营养成分，本着简便易行，适宜家庭小剂量制作的原则，在药用部分共收入单、复药方近400条，食用方法近130条。按着这些单、复药方和食用方法煎制的汤、饮、散、膏、醴、酱、粥、菜肴、蜜饯和小食品等，对多种常见病、多发病有一定的治疗作用，并能强筋骨、益耳目、驻颜色、饱口福。

本书适合于每个家庭，及花卉爱好者、基层医药工作人员、花农、药农和罹患某些疾病的读者参考。

本书初稿由河北师范大学生物系王金维教授审阅，在编写过程中得到河北中医学院刘金霞讲师、河北省林业厅马伟烈工程师、河北省第三医院燕福民药剂师和北京军区军医学校秦百宣讲师的大力支持，在此一并致谢。

由于本人水平有限，书中缺点错误在所难免，敬希读者批评指正。

编 者

1986年10月

目 录

梅	(1)
桂花	(5)
月季	(9)
梔子	(12)
茉莉	(15)
白兰	(18)
米兰	(20)
玉兰	(22)
玫瑰	(24)
蔷薇	(28)
木芙蓉	(31)
木槿	(34)
锦鸡儿	(37)
紫藤	(39)
苏铁	(42)
槟榔	(44)
竹	(47)
罗汉松	(51)
枫	(53)
银杏	(55)
金桔	(58)

佛手.....	(61)
代代.....	(63)
香圆.....	(65)
柠檬.....	(68)
柚.....	(70)
朱桔.....	(72)
枇杷.....	(76)
杨梅.....	(78)
无花果.....	(81)
火棘.....	(83)
葡萄.....	(85)
桃.....	(87)
海棠.....	(90)
郁李.....	(93)
石榴.....	(95)
柿子.....	(98)
樱桃.....	(101)
枸杞.....	(103)
文冠果.....	(107)
越桔.....	(108)
仙人掌.....	(110)
仙人球.....	(112)
菊花.....	(113)
兰花.....	(118)
芭蕉.....	(120)
旱金莲.....	(123)

五色椒·····	(125)
芍药·····	(127)
芦笋·····	(129)
美人蕉·····	(131)
萱草·····	(133)
百合·····	(137)
桔梗·····	(140)
蜀葵·····	(141)
百里香·····	(143)
大金鸡菊·····	(146)
金盏菊·····	(147)
待宵草·····	(149)
雁来红·····	(150)
尾穗苋·····	(152)
地肤·····	(154)
苦瓜·····	(156)
莲·····	(158)
萍蓬莲·····	(165)
莼菜·····	(166)
名花药用的采收与加工·····	(168)

梅

别名 春梅、干枝梅。

学名 *Prunus mume* Sieb. et Zucc.

科属 蔷薇科。

一、特征、特性与观赏

梅为落叶小乔木，小枝常为绿色。叶互生，阔卵形，长4—10厘米，宽3—5厘米，先端尖，基部阔楔形或圆形，边缘有细锯齿，嫩时两面有毛，老时仅下面脉上有柔毛。花1—2朵簇生，先叶开放，有香气；萼片5；花瓣5，白色，单瓣。核果球形，有浅沟，熟时黄色。核平滑，沿腹缝有沟。花期1—2月。果熟期5—6月。

在花园中，梅可算得上是个大家族。它的成员很多，在我国就有200种以上，大体可区分为两大类，即食用梅和观赏梅。食用梅主产于长江以南，主要供食用和药用，我国北方很少栽培。一般说的梅花是指观赏梅，多不结实，或果实很小。

华北地区常见的品种：

1. 宫粉：生长势较强，小枝绿色，花较大粉红色，有香味。

2. 骨里红：生长势较弱，小枝绿色发红，老枝表皮红棕色，内皮红色，花深红色，具微香。

3. 绿萼：生长势中等，幼枝黄绿色，萼片绿色，花瓣白色。

梅原产我国，以湖南、湖北、江苏、浙江、四川栽培最多。梅性喜温暖、湿润的气候，较耐寒，适宜栽植在阳光充足、排水良好的地方，较耐旱，怕积水。

“疏枝横玉瘦，小萼点珠光。一朵忽先变，百花皆后香。欲传春消息，不怕雪埋藏。玉笛休三弄，东君正主张。”（宋·陈亮）在漫天飞雪，“已是悬崖百丈冰”的时节，人们会很自然地想到梅花。梅，在冰中育蕾、雪里开花，风姿高雅，冰清隽永。她“俏也不争春，只把春来报”，不贪求温暖舒适，而为百花迎来风和日丽的春天。梅花，这种刚强性格和崇高品质，历来受到人们赞颂，鼓舞多少古今志士奋发向上。因此，人们把梅花誉为“花魁”。

二、药 用

《品汇精要》中载：“梅，木似杏而枝木劲脆，春初时开白花，甚清馥，花将谢而叶始生，2月结实如豆，味酸美，人皆啖之。5月采将熟大于杏者，以百草烟熏至黑色为乌梅，以盐淹晒干者为白梅也。”中医认为，乌梅性温，味酸；有收敛生津，安蛔驱虫功效；主治久咳、久疟、久泻、痢疾、便血、呕吐等症。《百草镜》曰：“梅花，有红、白、绿萼、千叶、单叶之分，惟单叶绿萼入药尤良，含苞者力胜。”历代中医认为，梅花有舒肝、和胃、化痰功效；主治梅核气、肝胃气痛、食欲不振、头晕、瘰癧等症，并认为梅叶、梅根、梅梗、梅核仁亦可入药。

临症用法：

1.治便痢脓血：乌梅30克，去核，烧研为末，每次6克，米汤送服。

2.治小儿头疮：乌梅去核，烧研为末，用麻油调涂患处。

3.治化脓性指头炎：乌梅去核，加适量食醋研烂；或乌梅去核2份，凡士林1份，制成乌梅软膏外敷患处。

4.治咽喉梗塞感（但无阳性体征）：绿萼梅花6克，桔饼适量，水煎服。

5.治瘰癧：鸡蛋开1小孔，入绿萼梅花7朵，封口上笼蒸熟，去梅花食蛋，每日1枚，连服7日。

6.治食道痉挛：绿萼梅花、玫瑰花各3克，开水浸泡代茶饮。

7.治月水不止：梅叶（焙）、棕榈皮（烧）各等分，为末，每次6克，酒调服。

8.治胆囊炎：梅根（多年生的）60克，水煎服。

9.治代指：梅核中仁捣烂，用醇苦酒调敷患处。

10.治痈疽已溃或未溃：白梅焙研为末，入轻粉少许，香油调涂四周。

11.治金疮：白梅烧成炭，研为细末，涂患处，每日换1次。

12.姜茶乌梅饮：生姜10克洗净，切成丝，乌梅肉30克用剪刀剪碎，绿茶叶5克，同放保温杯内，以沸水冲泡，盖盖温浸半小时，再入红糖适量，趁热服下，每日3次。可治疗细菌性痢疾和阿米巴痢疾。

13.治食欲不振、蛔虫性腹痛及慢性消化不良性泄泻：青梅（梅未成熟的果实）30克，黄酒100克，同放瓷杯中，再将瓷杯放在有水的锅中炖30分钟成青梅煮酒。每次温饮10—30克。

三、食 用

梅的果实成熟后酸甜爽口，内含柠檬酸、苹果酸、琥珀酸、碳水化合物、谷甾醇及氢氰酸等，除鲜食外，还可糖渍、蜜饯、制清凉饮料等。梅花亦可食用。

1.话梅：鲜青梅5公斤，食盐1公斤，白糖200克，糖精3克，甘草50—100克，香草香精4毫升。将鲜梅子用清水淋湿，然后拌上食盐，腌渍7—10天便可晒成梅坯。梅坯用清水漂去盐分后晒干待用。甘草煮成浓汁，加入白糖，然后灌入晒干的梅坯中浸渍（要经常翻动），隔天再晒，并把剩下的甘草糖水加热后，溶入糖精和香草精，灌到半成品的梅坯糖渍中，待甘草水吸完便可晒成成品。食之，酸甜适口。

2.酸梅汤：乌梅100克，赤砂糖600克，糖桂花25克（缺货也可不用），清水1500毫升。先将乌梅用清水洗净，切碎，放入锅内，加入赤砂糖、糖桂花、清水，煮至水沸，用纱布过滤，剔除乌梅及桂花，冷却后即可冲饮。本品为夏季清凉饮料，有消暑、解渴、健脾等作用。

3.梅花粥：采盛开的梅花（品种不限）10朵，撕下花瓣用清水漂洗干净备用。粳米100克淘洗干净，放入锅内加清水适量上火烧开，熬煮成粥，再加入白糖100克及梅花瓣，稍煮即成。

4.梅花汤饼：取白梅鲜花、檀香粉各适量在清水中浸泡1小时，然后用此水和面制饼，并用刀切成梅花状煮熟，再放入事先备好的鸡清汤中即可食用。此品汤鲜花香，妙不可言。

桂 花

别名 岩桂、秋桂。

学名 *Osmanthus fragrans* Lour.

科属 木樨科。

一、特征、特性与观赏

桂花为常绿灌木或小乔木。高可达7米，树皮灰白色。叶对生，革质，椭圆形或椭圆状披针形，全缘或有锐细锯齿，叶脉6—8对，叶柄短。花簇生于叶腋，雌雄异株，花冠4裂，白色，芳香；花柱圆柱形，柱头头状，子房2室。核果长椭圆形，含种子1枚。花期9—10月。果熟期第二年4—5月。

常见变种及品种：

1. **金桂**：花金黄色。

2. **丹桂**：花橙红色。

3. **银桂**：花乳白色。

4. **四季桂**：花白色，四季开花，但夏季较少。

桂花原产我国西南部及中部。它性喜阳光，也耐半阴，喜湿润，怕积水，好温暖，较耐寒，喜肥力高和通风良好的环境。华北各地多作盆栽。

“琼枝云外绿，金粟雨中肥。影落浮杯酒，香飘袭客衣。”（唐·郭鲲溟）中秋时节，终年郁郁葱葱的桂花树

上，洒满黄色的小花，宛如金粟镶嵌在枝头。到了夜晚，月色溶溶，金风习习，那“不是人间种，移从月里来”的桂花，香飘远域。桂花浓郁超凡，香味中还带有一丝甜意，令人久闻不厌，为我国传统名花。

二、药 用

我国著名药学家李时珍在《本草纲目》中说：“桂花生津，辟臭，化痰，治风虫牙痛。”《江苏药材志》道：桂花的种子“暖胃，平肝，益肾，散寒，止秽。民间用作止痛剂，治肝胃气痛。”中医还认为桂花的根，性温、味甘，主治胃痛、牙痛、风湿麻木、筋骨疼痛等症。

临症用法：

1.治虚火牙痛：桂花根60—90克，路边姜、地骨皮各适量，水煎或炖五花肉服。

2.治风湿麻木及腰痛：桂花根粗皮500克，捣烂，麻油250克，炒黄丹250克。先将黄丹放入沙锅内加水适量煎煮，去渣，再将根皮、麻油加入，继续熬煮成膏，取出冷却，装入磁罐中，用时稍炖，摊贴痛处。

3.治大便下血：桂花根60—90克，落地金钱适量，猪筒子骨4节，加水适量炖服。

三、食 用

有关桂花的食用，屈原的《九歌》中有“奠桂酒兮椒浆”之说；李时珍的《本草纲目》中有“收茗、浸酒、盐渍，及作香擦发泽之类”之述。今日，桂花已成为食品加工业的重要原料，还能提炼香精。据有关资料介绍，一株成年桂花

树（在暖地），如果管理得当，每年可采收桂花10—15公斤，受益可达50—60年。加工食用方法主要有：

1.糖桂花：桂花适量，用清水漂洗干净，再空干水，与同等重量的白糖拌匀，装入罐中，即成为色、香、味俱佳的糖桂花。可以用他自制藕粉桂花糕、桂花元宵、桂花饼等。

2.盐渍桂花：桂花500克，加食盐、明矾各125克及冷开水500毫升，稍搅即可。此法可使桂花色香不变。用时捞出，再用冷水冲洗一下。

3.桂花酒：采初开放的桂花20—30克，清水洗过，放入瓶内，然后注入白酒500克，封口贮存半月，滤去渣，饮之，味甚美。

4.杏仁豆腐：苦杏仁（或杏仁香精）250克，洋菜15克，白糖100克，奶油100克，清水250毫升，糯米、糖桂花、菠萝蜜和桔子各适量。将杏仁、糯米放入适量水中，加水磨成浆。锅洗净，放入清水、洋菜，置火上烧至洋菜溶化，再加入白糖、杏仁浆拌透后，加入奶油。烧至微沸，拌匀出锅倒入盘中，冷却放入冰箱中冻成块，即为杏仁豆腐，用刀划成梭子块放入盆中洒上糖桂花，放上菠萝蜜、桔子，浇上冷甜汤或汽水食用。

5.蜜钱山芋墩：糖桂花10克，白糖200克，山芋500克。先将山芋去皮切成2厘米小段，呈墩形，用水氽一下待用。取铝锅一个坐火上，加入水、糖、山芋，水要没过山芋，烧开后10分钟后捞出山芋放碗中。而后往锅内洒适量湿淀粉勾成糖汁，待其冷却加入桂花。随后将糖汁的一半浇在山芋上，将山芋扣入汤盘中，再把剩余的糖汁浇在山芋上即可上桌食用。本品有柔甜、莹亮特点。

6.桂花鱼骨：盐渍桂花10克，鱼骨（鲨鱼的软骨或鲟鱼的头）100克，南荠100克，鲜蛋黄5个，白糖、味精、淀粉、高汤、食盐各适量。将鱼骨、南荠切成小片，在开水中煮一下。蛋黄调入碗内，加入桂花、白糖、食盐、高汤、淀粉打匀。坐锅放油，油热把蛋黄摊成饼状，倒在平盘内。再坐锅加油，投入鱼骨、南荠略炒添高汤、调料，烧透后托汁出锅，倒在桂花蛋饼上成圆形。本品有桂花蛋软娇黄，鱼骨鲜醇洁白特点。

7.冰糖鱼骨：盐渍桂花10克，鱼骨250克，白木耳10克，冰糖200克，鸡蛋2个，冬瓜条30克，清水2000毫升备用。发好鱼骨切成小片，用开水氽透。砂锅内加清水、蛋清、冰糖、桂花、冬瓜条烧沸后，打去浮沫，放入鱼骨、发好的白木耳略烧出锅，倒入汤盘中即成。本品甜味厚实，汤汁莹彻，并有止渴生津之功效。

8.桂花里脊：猪里脊肉350克，鲜桂花、白糖、酱油、味精、淀粉各适量。将里脊肉切成如手指肚大小的滚刀块，用酱油抓一下，放点味精和淀粉，然后手捻入热油锅内炸成淡棕色捞出。坐锅加水放白糖投入里脊，水要将里脊没过，用小火煨至有粘性，成糖浆状时，加入桂花即可食用。本品甜中透香，略带有桂花味。

9.桂花粥：糖桂花25克，糯米100克，栗子50克，白糖100克，清水1000毫升。将栗子煮熟去壳，切成碎米状备用。坐锅加清水放糯米烧开，投入栗子米一同熬成粥，再调入白糖、糖桂花搅匀即成。

月 季

别名 月月开、长春花。

学名 *Rosa chinensis* Jacq.

科属 蔷薇科。

一、特征、特性与观赏

月季为半常绿或落叶灌木，茎枝有刺。羽状复叶互生，小叶3—5，少数7，长椭圆形或椭圆状卵形，边缘有锐锯齿。花单生或数朵簇生；萼裂片卵形，羽状分裂，边缘有腺毛；花瓣5或重瓣，红色或玫瑰红色，有毛，包于花托内。蔷薇果红色，内有多数小瘦果。花期5—10月。

目前，全世界月季已有1万多个品种，我国也有1000多个。其花除红色和玫瑰红色外，还有白、粉、黄、绿、橙、蓝等色。

月季主要分布于江苏、山东、河北、湖北等地，全国各地广为栽培。月季喜阳光，喜肥，较耐寒，要求土壤肥沃、湿润、排水良好，生长最适气温为15—25℃，38℃以上则生长缓慢，低于5℃停止生长。

“牡丹殊绝萎春风，霜菊萧疏怨晚丛。何似此花荣艳足，四时长放浅深红。”（宋·韩琦）月季四季开花，赤、橙、黄、绿、粉、蓝、紫……千姿百态，五光十色，绮丽芳菲，素有“花中皇后”美誉。夏秋时节，它绿叶含珠，“一

尖已剥胭脂笔，四破犹包翡翠茸”，招来成群蜜蜂辛勤采蜜，引来结队彩蝶翩翩起舞。此情此景，如诗如画，令人心旷神怡，豪情满怀。

二、药 用

月季入药，以开紫红色花者为佳。《本草纲目》中载：月季花“甘、温，活血，消肿，散毒”。现代著名中药学家叶桔泉在《现代实用中药》中写道：“月季花治月经不调，月经期拘挛性腹痛。外用捣烂敷肿毒，能消肿止痛。”中医还认为，月季叶、根亦可入药。

临症用法：

1. 治妇女月经不调：鲜月季花每次15—20克，放保温杯内，开水冲泡，连服数次。

2. 治肺虚咳嗽咯血：月季花3—6克，与冰糖适量煎服。

3. 治筋骨疼痛及跌打损伤：月季花研为细末，每次3克，酒调服。

4. 治产后阴挺：鲜月季花30克，红酒适量炖服。

5. 治瘰癧未破者：月季花6克，沉香15克，茺花（炒）9克，搓碎，装入鲫鱼腹中，用线缝合，然后用水、黄酒各半炖熟，食肉喝汤。

6. 治腰膝肿痛：月季鲜嫩叶适量，捣烂敷患处。

7. 治赤白带下：月季根9—15克，水煎服。

8. 治瘰癧（颈淋巴结核）：月季根15—20克，与鲫鱼炖，食肉喝汤。

9. 治血瘀性闭经、疮疖肿痛和创伤性肿痛：采开败的月

月季花3—5朵，洗净，加水两杯，用小火煎至1杯，加冰糖30克成月季花汤，晾温顿服。

三、食 用

月季花食用，以花瓣肥大、芳香者佳。

1.月季花酱：月季花瓣1000克洗净，再控干水，压碎在1000克的白糖中，加入1000毫升水，放入锅内熬煮，待花瓣变软浸透糖水后，再加入1000克白糖，继续熬煮，直到温度达到105℃左右为止。然后从火上取下，待冷，再加入3只柠檬（取汁加入）或柠檬香精适量，随后注入消毒过的瓶中，封口保存。

2.月季花糕：清晨采半开放的月季花，将花瓣轻轻撕下，然后按一层花瓣一层白糖的做法放入小瓷罐或玻璃瓶中，而后按紧、封口，当罐中的糖吸收花瓣中水分而溶化，即得月季花糕，可用来做各种甜食馅的配料。

3.月季果酱：把1000克洗净的月季果实，除去萼，与1000毫升的水一起放锅内煮到发软，并用木勺捣烂，过滤去渣。滤出的果酱再与500克的白糖一起加热至沸，直到果酱的温度达到105℃为止，然后让其冷却，注入消过毒的瓶中，封口保存。本品含Vc等维生素，具有玫瑰香味。

4.月季糖豆瓣：油炸蚕豆瓣750克，白糖750克，麦芽糖50克，干月季花少许。坐锅倒入白糖和麦芽糖，加少量水进行熬制。待锅内的糖溶化，水分基本蒸发，糖浆熬得较稠时，倒入油炸豆瓣和月季花拌匀，随后倒入事先涂有食油的盘内，压平，趁热切成块或条，冷后食用。本品如用油炸新鲜蚕豆瓣制作，撒上红月季花，则红绿相映，十分美观。