



时尚

鲜花菜谱

焦明耀 林文杰 编著



鲜花入饌
養生美容



色香味美
延年益壽

SHISHANG

XIANHUA CAIPU

学苑出版社

时尚

鲜花菜谱

焦明耀 林文杰 编著



学苑出版社



SHISHANG

时尚鲜花菜谱 XIANHUA CAIPU



图书在版编目 (CIP) 数据

时尚鲜花菜谱 / 焦明耀, 林文杰
编著. - 北京: 学苑出版社, 2002.7
ISBN 7-5077-1721-6

I. 时… II. ①焦… ②林…
III. 花卉 - 菜谱 IV. TS972.123
中国版本图书馆 CIP 数据核字
(2002) 第 039504 号

学苑出版社出版发行
北京市万寿路西街 11 号 100036

中国石油报社印刷厂印刷

新华书店经销

889 × 1194 1/16 5 印张

2002 年 7 月北京第 1 版

2002 年 7 月北京第 1 次印刷

定价: 28.00 元



夕餐秋菊之落英

鲜花入饌，古已有之。

我国历代有关烹饪技术的著述中，有关鲜花入饌的记述，不胜枚举。早在先秦，就有食用花卉的记载。殷周时期的菹、醢等菜肴中曾广取水陆野卉的根、茎、叶、花，或为主料，或作香料。屈原《离骚》中“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”即是明证。《神农本草经》中亦将菊列为上品，说“服之轻身耐老”。汉代，皇家已开始制作、饮用“菊花酒”。魏晋以降，随着烹饪技艺的发展，人们用花卉烹制出更多的菜肴。唐代有“桂花鲜栗羹”，以西湖的藕粉和栗片为主料，撒上桂花，色泽滋味出众。时至唐宋，以花卉为辅料烹制糕饼，更为普遍。武则天执政时，曾令宫女广采宫中百卉，制成香料，再用这种香料合面蒸糕，名曰“百花糕”。元明清时，人们用兰花、菊花、玫瑰花、荷花等各种花卉入饌更是花样翻新，奇



妙异常。元代韩奕的《易牙遗意》中载有食花谱数十种。明代高濂的《饮饌服食笺》中，收录了大量用花卉制作的肴饌。清代顾仲的《养小录》中“餐芳谱”就载有可食花卉70余例。

古人以花卉入饌，除取其味、香、色、艳外，另一个重要原因就是重视其药用价值。鲜花入饌，或“明目养肝”，或“清肺理气”，或“补肾固元”，这些在古代的食疗著作中均可找到根据。近代民间掌握的可食花卉的种类和烹调技术十分丰富。仅荷花，就能制作出数十种美味食品来。如江浙一带，人们喜用芡麻叶的叶绿素做糕团，使其不但鲜绿美丽，而且富有香气。

总之，我国以花卉入饌，历史悠久，经验丰富，利用广泛。





以花入饌分外香

千百年来，“一树独占天下春”的梅花，“国色天香”的牡丹，含情多姿的芍药，“出污泥而不染”的荷花，“天香云外飘”的桂花，凌寒傲霜的菊花……自然界形态千变万化、色彩绚丽的鲜花，永远是文学艺术家描摹的蓝本。自古至今，美丽的鲜花为人们喜爱。其实，花卉岂止供人观赏。不少花卉，除入药疗疾以外，还在饮食烹调中担任着重要的角色。花卉入饌，不仅可以增香添色，诱人食欲，还可丰富食物营养，具有推动膳食平衡、延年益寿的作用。同时为烹饪技术的发展提供了广阔的空间，丰富了餐桌文化。

从一年中最早开放的迎春花，到傲雪怒放的腊梅花，为人类生活，尤其为饮食生活所利用，难以尽数。宾客入门，敬上的各种花茶，是以花为辅料配制而成；宴席助兴用的啤酒、玫瑰酒、桂花酒等也是以花为原料酿造的；用花更可做出五花八门的食品，如玉兰饼、藤萝饼、薄荷饼、五香糕、玫瑰馅包子、藤花馄饨、木香粥等；花还可烹制出美味佳肴，如木须肉、芦笋三鲜、黄花粉、地

肤、枸杞苗、薜荔豆腐等。

花卉在饮饌中不仅仅是配角，有时还担任主角，以荷花为例，就能制作数十种的美味食品。荷花的地下茎，俗称藕，生食甜脆可口，将糯米灌入其孔内蒸熟可做成“灌藕”；在藕片中夹入鱼、肉馅蒸熟即成藕盒；还可炒藕片、藕丝或拔丝藕；与鸡、鸭、肉清炖或烩则味道更鲜美；而藕粉更是体弱病人、老人婴儿的理想食物：用荷叶包裹加好调料的肉，上锅蒸熟，即成清香可口的“荷叶肉”；荷叶与大米煮成荷叶粥，是夏令消暑解渴的美食；新开的荷花，采其花瓣，调面油炸可制成香脆的荷花饼；新鲜的油莲子可以生吃，其口味清香鲜嫩；老熟莲子可与糯米、豆子、红枣、蜜饯等做成“腊八粥”和“八宝饭”；用它与冰糖等共煮，可做成名汤“米莲汤”。

人类生活需要鲜花，她能给人们的生活增色、添彩。让我们更好地爱花、赏花、用花吧。

目 录

芙蓉素燕	1	红花凤冠	41
荷花金翅	2	万紫千红	42
菊香蟹肥	3	百合凉瓜	43
龙王千日红	4	芹果凤冠	44
霸王花蟹	5	牡丹桃仁	45
茉莉鱼肚	6	荷花藕奶	46
迎春蟹香	7	玉珠竹荪	46
芦荟凤尾虾	8	金银甲鱼	47
芙蓉莲子虾	9	太极牡丹	48
桃花燕尾虾	10	菊香甲鱼	49
菊香鳝鱼	11	野菊浮萍	50
菊花映蟹	12	珍珠香薯	51
三七龙王	13	百花争艳	52
玉环瑶柱	14	雪耳海棠	53
珍奇玉腐	15	果衣菊花	54
玫瑰鱼饺	16	一品薯茸	55
芙蓉双菇	17	锦绣木瓜	56
石竹仙人掌	18	紫袍花蕊	57
麦冬杞米	18	花团锦簇	58
海棠羊肚菌	19	金丝荷花	59
双色菊花	20	金菊人参果	60
黄花素翅	21	葵花芦荟	60
石榴凤脯	22	红果百合藕	61
奇妙洋兰	23	淇淋百花	62
黄花淮山鱼	24	瑶池争艳	63
茉莉鲜贝	25	百合莲子	64
吉利花香	26	榴莲花香	65
一品花菇	27	兰花白果	66
玫瑰鱼片	28	马蹄芦荟	67
鲍丝翡翠	29	百合仙枝	68
鹅黄仙掌	30	晶莹鱼翅	69
红花明珠	31	菊花仙果	70
椰奶一品红	32	果香凉瓜	71
枣栗洋菊	33	多籽凤冠	72
蕉美奶黄	34	椰果葡萄	73
荷花莲藕	35	甘蓝芦荟	74
黄蕉凤筋	36	菊瓣基围虾	75
珠宝玉翠	37	兰花三纹鱼	76
莲香贡枣	38	宝玉红冠蚌	77
一脉香莲	39		
闻香翠豆	40		



芙蓉素燕

原 料：芙蓉花1朵，去皮冬瓜50克，藏红花0.5克，嫩麦冬草25克，鸡汤2克，碘盐2克，鲜味汁2克。

制 作：(1) 芙蓉花洗净后，用淡盐水浸泡以去除细菌。
(2) 去皮冬瓜切成长8厘米的细丝，经处理后上笼蒸6分钟制成素燕。
(3) 藏红花入鸡汤中蒸15分钟后，带汁调味，勾芡后下入素燕。
(4) 嫩麦冬草经处理后出水，垫入盘中，并将芙蓉花放在其上，入素燕即可。

特 点：色泽明快，酷似燕窝，口感软滑。

营养简析：芙蓉花味辛，性平，归经为肺、肝。与冬瓜、红花等原料一同烹制，具有清热解毒、活血、美容的食疗功效。



原 料: 红荷花1朵, 鲜荷叶1张, 柴鸡蛋4个, 水发鱼翅25克, 蟹黄5克, 锌盐2克, 绍酒2克。

制 作: (1) 红荷花洗净, 花瓣用淡盐水浸泡, 花芯取出备用。

(2) 荷叶洗净后, 用开水烫过, 垫入盘底。

(3) 鸡蛋打匀, 调味后依次下入荷花芯、鱼翅、蟹黄等。

(4) 入锅炒至鸡蛋成熟, 迅速盛入荷花瓣中。

特 点: 色泽黄润, 鱼翅软滑, 荷香清悠。

营养简析: 荷花味苦、甘, 性温, 归经为心、肝。与鱼翅、鸡蛋等一同烹制, 具有活血、止血、养心安神、强健筋骨的食补作用。

荷花金翅





菊花

菊花为菊科菊属多年生花卉。花期10月。菊花原产我国。我国的菊花品种约在3000种以上。菊花种类多,色彩多变,花型、花瓣变化无穷,隽美多姿。

我国食用菊花有悠久的历史,有文字记载的可追溯到战国时期,在《离骚》中就有“朝饮木兰之坠露兮,夕餐秋菊之落英”的佳句。《牧竖闲谈》一书载:“蜀人多种菊,以苗可入菜,花可入药,园圃悉植之”。宋代苏东坡采菊苗菜食,作有《杞菊赋》记载此事。

采菊食用,已成习俗。江南一带的人于秋季赴山

野采野菊的嫩尖炒食,名曰“菊花仁”。广东人喜食白菊花瓣与蛇肉同煮作羹,称“蛇羹”。北方则食“菊花火锅”。

菊花性味甘、苦、微寒。有疏风清热、养肝明目、解疔去毒之功效。花、根、叶均可入药。药用菊花有三种:黄菊花(浙江杭州产,故称杭菊)、白菊花(安徽滁县产,故称“滁菊”)、野菊花(各地均有野生)。



原 料: 黄菊花1朵,闸蟹1只,鲜藕25克,锌盐1.5克,绍酒3克。

制 作: (1) 闸蟹洗净,上笼蒸6分钟后出笼,取出蟹肉。
(2) 鲜藕切成薄片后,清炒,垫于盘底。
(3) 黄菊花瓣瓣后与蟹肉同烹即可。

特 点: 蟹味鲜美,菊香四溢,风味别样。

营养简析: 菊花味辛、甘、苦,性微寒,归经为肺、肝。与闸蟹同食具有“续筋接骨,活血行瘀”、平胆明目的食疗作用。

龙王千日红

原 料：千日红花6朵，龙虾1只550克，小龙虾肉250克，锌盐8克，鲜味汁6克，清汤500克。

制 作：(1) 千日红花用热水泡烫，去其色泽，入清汤调好口味。

(2) 龙虾宰杀后，去异物，原壳恢复形状后放入汤中。

(3) 小龙虾肉上浆滑油后，放入龙虾汤中，上笼同蒸12分钟即可。

特 点：造型生动，汤清味鲜，虾肉滑嫩。

营养简析：千日红为苋科草本植物，可入茶，亦可入膳。其味甘醇，清爽利口。与龙虾一同食用，具有养颜护肤、滋阴调经之功用。



霸王花蟹

原 料: 甲鱼1只500克,花蟹1只200克,小龙虾肉250克,草菇50克,代代香花2克,千日红花10朵,高级清汤1500克。

制 作: (1) 甲鱼宰杀后,出水,去杂质、异物等,剥成块,原形复原,加汤,上笼蒸120分钟。
(2) 花蟹洗净后斩成八块。
(3) 小龙虾肉上浆后出水,与甲鱼、花蟹和经过处理的代代香花、千日红花及草菇一同入深盘中,并加入调好味的清汤,同蒸8分钟即可。

特 点: 意趣生动,汤鲜味美,回味清悠。

营养简析: 代代香性平,味甘、苦,具有消积、止痛之功效。与甲鱼、蟹等原料一同食用,具有滋阴补阳、益肾健骨的功用。

代代

代代别名回青橙、回春橙、臭橙、酸橙、玳玳等。代代为芸香科柑桔属常绿灌木。花白色,具浓香。1年开花多次,以春花最多,花期1个月左右。果实扁圆形,橙黄色。10月陆续有少量花。果熟期12月。

代代花可食用,用代代花熬成粥极佳。代代花瓣洁白肥厚,芳香宜人,烘干后可代茶饮,治胸中痞闷、腕腹胀痛、呕吐、少食。

代代的花蕾、果实(枳壳)可供药用。花蕾性味:甘苦,平。枳壳:辛苦,微寒。花蕾有疏肝、和胃、理气之功效;枳壳有行气消积、消痞止痛之功效。



茉莉鱼肚

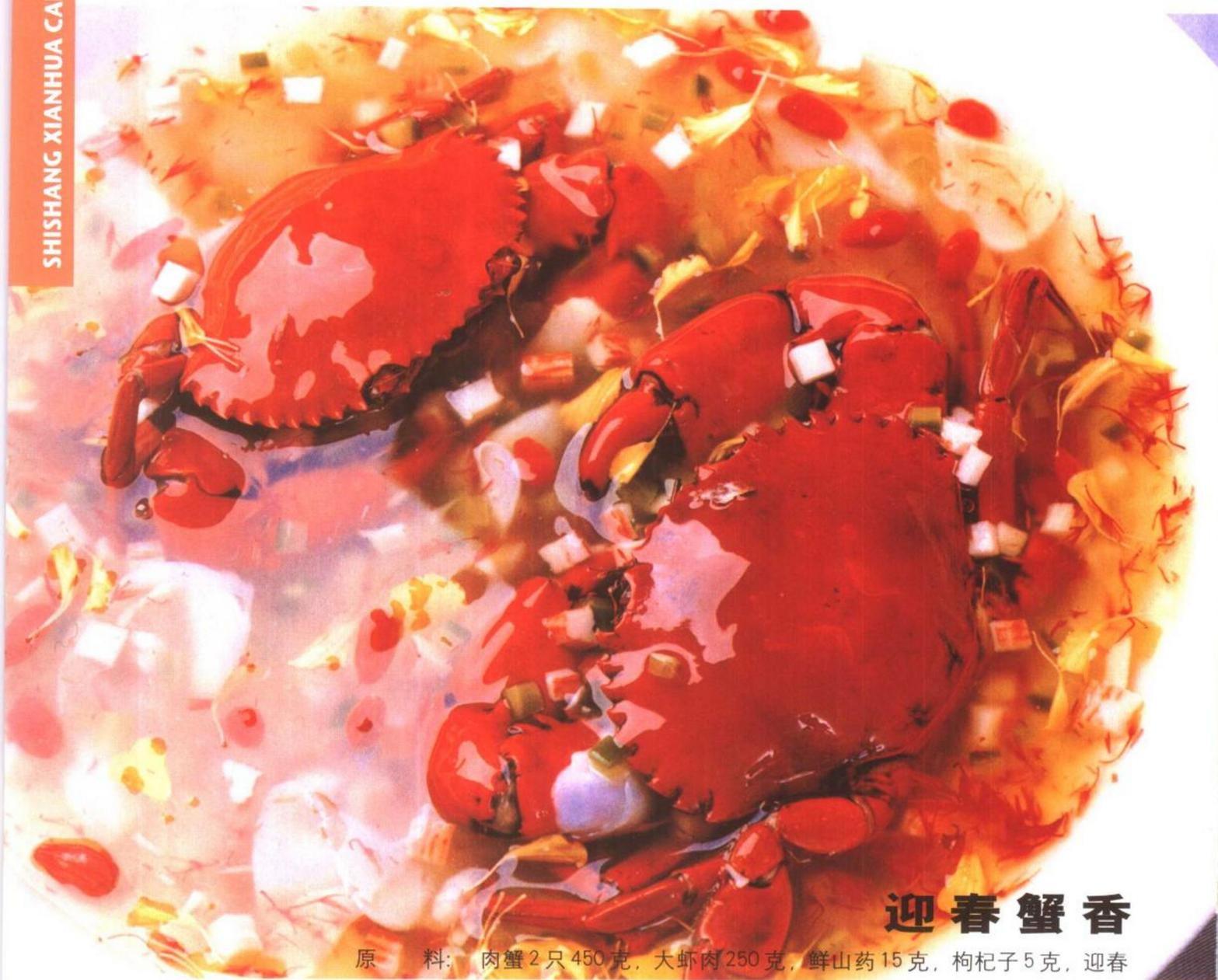
原 料: 水发鳗鱼肚 75 克, 香菜 50 克, 西芹 25 克, 草菇 50 克, 茉莉花 10 朵, 锌盐 3 克, 鲜味汁 4 克, 清汤 500 克, 生粉 25 克。

制 作: (1) 鱼肚出水后, 用汤调味后煨入味。
(2) 草菇处理后制好, 待温度降至 30℃ 时, 下入茉莉花拌匀, 装入鱼肚中后封口, 再蘸生粉。西芹、香菜炸出香味垫入盘中。
(3) 油温 160℃ 时将鱼肚下锅, 炸至外焦酥, 里软滑即可。

特 点: 花香浓郁, 方法独特, 外酥香, 里滑嫩。

营养简析: 茉莉花味辛甘, 性温, 有理气开郁的功用。与富含胶质蛋白的鱼肚一同食用, 有美容、益寿的作用。





迎春蟹香

原 料: 肉蟹2只450克, 大虾肉250克, 鲜山药15克, 枸杞子5克, 迎春花10克, 藏红花1克, 高级清汤1000克, 锌盐8克, 鲜味汁3克。

制 作: (1) 肉蟹洗净, 斩成八块后恢复形状。
(2) 大虾肉上浆后氽水至五成熟。
(3) 清汤调好味, 分别下入蟹、虾、山药丁、枸杞子、藏红花, 上笼蒸透后撒迎春花即可。

特 点: 汤清花艳, 肉嫩味美。

营养简析: 迎春花性平, 味苦、甘、涩, 有清热解毒之功效。大虾味甘, 性微温, 可补肾壮阳, 虾中不仅含有多原蛋白质, 而且还含有对人身十分有益的维生素A、维生素B₂、烟酸及钙、磷、铁等物质。

芦荟凤尾虾

原 料：中虾 6 只，芦荟 160 克，枸杞子 2 克，碘盐 4 克，绍酒 2 克，高级清汤 100 克。

制 作：(1) 中虾去头留尾去皮后，去杂质，用绍酒等稍加腌制，上蛋清浆后清炒。

(2) 芦荟去皮，入姜汁酒水中氽透与枸杞子等同炒即可。

特 点：红绿相映，口味咸鲜，口感爽滑。

营养简析：芦荟性寒，味苦，可通便，除热。芦荟中含有多种人体必须的微量元素，特别是其所含的粘蛋白，对美容护肤有着良好的作用。

桃 花

桃花为蔷薇科李属落叶小乔木。花期3~4月，先花后叶。桃花可成为烹调各种菜肴的配料，能使菜品色彩艳丽，鲜嫩可口，芳香留齿，营养丰富。桃花还适宜在烹制馅菜、汤羹时使用。

桃仁、桃根、桃茎白皮、桃枝、桃花、桃叶、桃子、碧桃干（未成熟的果实）、桃胶等均可入药。花：导泻逐水。枝、叶：杀虫。果：生津润肠，活血消积。碧桃干：敛汗。桃仁：破血行瘀，润燥滑肠。根：止血活血，祛湿。桃胶：和血益气，利水止痛。桃仁、桃花、桃根孕妇忌服。桃肉忌与鳖肉同食。

桃花燕尾虾

原 料：春虾8只，桃花瓣8片，藏红花0.5克，清汤250克，锌盐4克，绍酒6克。

制 作：（1）虾去头、去皮、去杂质，背开展平上浆，制成燕子的大形后上笼蒸6分钟。
（2）藏红花入汤慢煮10分钟后调味，再下入桃花，浇在虾上即可。

特 点：春虾肥美，桃花艳丽，形象生动，意趣无穷。

营养简析：桃花味甘，性偏凉，具有排毒护肤的作用，是美容养颜的佳品。



芙蓉莲子虾

原 料：鲜莲子50克，基围虾12只，鸡蛋清80克，鲜牛奶40克，锌盐4克，鲜味汁8克。

制 作：（1）鸡蛋清、鲜牛奶等，上笼小火蒸成芙蓉底。
（2）基围虾入淡盐水煮透去皮、去头，插入芙蓉底中。
（3）鲜莲子出水，清炒即可。

特 点：鲜莲子色泽如玉，虾肉红白相间，色泽明快，口味鲜美。

营养简析：莲子味甘，性平，益脾补虚，润肺滑肠。莲子、虾、牛奶同烹，对改善体虚失眠，有着良好的食补作用。





菊香鳕鱼

原 料: 银鳕鱼 120 克, 白菊花 2 朵, 黄菊花 1 朵, 洋兰花 1 朵, 绍酒 10 克, 卡夫奇妙酱 25 克, 锌盐 6 克, 白胡椒粉 1 克, 生粉 25 克。

制 作: (1) 银鳕鱼顶刀切成片, 加调料腌入味后, 蘸生粉, 煎炸至外焦里嫩。
(2) 白菊花制成茸拌入卡夫奇妙酱中, 挤在鳕鱼上, 洋兰花、黄菊花点缀两端即可。

特 点: 色泽金黄, 外焦里嫩, 菊香轻柔。

营养简析: 鳕鱼中含有较多的钙、磷、钾、碘、铁等, 维生素含量也较为丰富。另外, 所含必需氨基酸的量及相互间的比值和人体相似, 易于人体吸收。