

丛书主编
谢英彪

家常保健食谱丛书

家常花卉 保健食谱

● 谢英彪 等 编著 ● 河海大学出版社



7.1

丛书策划 吴劭文

责任编辑 陈玉国

责任校对 徐 馨

封面设计 龚 彬

家常保健食谱丛书

家常花卉保健食谱

谢英彪 蔡 鸣 李全红 王天宇 沈兆生 编著

出版发行:河海大学出版社

(地址:南京西康路1号 邮编:210098)

经 销:江苏省新华书店

印 刷:扬中市印刷厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 8.125 字数 176 千字

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—5000 册

ISBN 7-5630-1298-2/R·36

定价: 10.00 元

家常保健食谱丛书

特邀顾问

- 许堂仁 台湾省台北市陶陶餐厅股份有限公司总经理, 中华美食交流协会理事长
- 薛文龙 南京市中央大厦副总经理, 中国烹饪协会第二届理事, 江苏省特一级烹饪师
- 彭铭泉 中国药学会成都药膳专业委员会主任, 主任药师, 教授

主 编

- 谢英彪 南京中医药大学第三附属医院主任医师, 兼职教授, 中国中医药学会药膳专业委员会委员, 江苏省营养食疗专家委员会副主任委员, 南京自然医学会常务理事兼食疗分会主任委员

副 主 编

- 蔡树涛 中国科学院副研究员, 博士, 美国加州大学伯克莱分校高级访问学者

特邀编委

- 苏元元 香港现代中医进修学院院长, 教授
- 路新国 扬州大学商学院烹饪系主任, 副教授
- 黄衍强 山东淄博松龄疑难病研究所所长, 研究员
- 匡家庆 金陵旅馆管理干部学院餐饮教研室主任
-

序 言

开门七件事:柴米油盐酱醋茶,件件都与吃有关。所以自古就有“民以食为天”的说法。

随着社会经济的蓬勃发展,市场商品的日益丰富,各类食品的琳琅满目,人民生活水平得到了很大的提高。众多的家庭不再为“无米之炊”而担忧,但却为“众口难调”而发愁。目前,很多家庭尤其是城镇家庭的食品消费结构存在着许多的不合理现象,“吃”入了种种误区,如饮食过于追求精细,偏食现象严重,营养搭配不合理,蛋白质、维生素、微量元素等营养素摄入量不足,而脂肪、热量统统超标,常常成了导致高血压病、高血脂症、冠心病、动脉硬化、脂肪肝等疾病的重要原因,西方某些“文明病”、“富贵病”也在我国纷纷出现。另外,一些儿童和老人因饮食结构不合理而导致营养不良或营养过剩的现象也普遍存在。因此,一日三餐怎样吃好,怎样吃得科学合理,如何使饮食更有利于养生保健等等一系列有关饮食的问题正日益成为每个家庭、烹饪爱好者和餐饮业厨师们热切关注的热点、难点。为此,我们组织了数十位特级厨师、营养食疗专家、医学专家共同编撰了这套《家常保健食谱丛书》,第一辑推出8册,包括《家常蔬菜保健食谱》、《家常豆制品保健食谱》、《家常畜肉保健食谱》、《家常家禽保健食谱》、《家常河鲜

保健食谱》、《家常水果保健食谱》、《家常食用菌保健食谱》、《家常花卉保健食谱》。第二辑拟推出《家常粮食保健食谱》、《家常蛋乳保健食谱》、《家常海鲜保健食谱》、《家常蛇虫保健食谱》、《家常干果保健食谱》、《家常药膳保健食谱》、《家常野菜保健食谱》、《家常调料保健食谱》等8册,全套共计16册,可满足东西南北中各个地域的家庭及寻常百姓的日常饮食保健需求。

本丛书在编撰过程中,我们力求使它具有以下特点:

1. 强调实用:丛书所介绍的各类食谱,从选材(本丛书所列选的一些食物原料,如蛇虫龟鳖类,均属人工饲养,凡受国家保护的野生动植物一概不能食用)、制作到所需设备,均适合一般家庭自购、自烹,使普通家庭及广大烹饪爱好者都能看得懂、学得会、用得上,可避免一日三餐重复单调的烦恼。

2. 力求全面:本丛书16个分册,共介绍了200多个品种近1万款食谱,不仅家常食物尽收其中,而且,高、中、低档兼顾,应有尽有,可谓“大全”。

3. 保持精良:所列食谱,以组成简洁、配伍精良、选料方便、制作简便、色香味形质俱佳为原则,全部为精选食谱。

4. 注重新颖:所介绍的食谱中,创新食谱占有较大比例,填补了众多食谱书籍的空白;烹调方法力求丰富多彩,其中包括了微波炉、烤箱的烹制食谱。

5. 讲究特色:本丛书以全国各地的菜肴、面点为主,兼顾“南甜、北咸、东辣、西酸”等不同地域的特色,讲究一物一味、一菜一味,尽可能地保持原汁原味。此外,为了加强养生保健作用,本丛书所列食谱的制作强调了“三低”(即低油、低盐、低糖)原则。

6. 突出保健:本丛书区别于其他食谱书籍的另一特点是突出了养生保健作用,对处于“亚健康”状态的人尤为适宜,读者在照谱掌勺、大饱口福的同时,还可以获得养生保健方面的科普知识。

本丛书聘请了台北市陶陶餐厅股份有限公司总经理、中华美食交流协会理事长许堂仁先生,中国烹饪协会第二届理事、特一级烹饪师、南京中央大厦副总经理薛文龙先生,中国药学会成都药膳专业委员会主任、原成都中药材公司总经理、主任药师彭铭泉教授,香港现代中医进修学院院长苏元元教授,扬州大学商学院烹饪系主任路新国副教授,山东淄博松龄疑难病研究所所长黄衍强研究员,金陵旅馆管理干部学院餐饮教研室主任匡家庆先生等近 10 位专家担任本丛书的顾问和特邀编委,他们对本丛书的编撰工作进行了多方面的指导和校正,为提高本丛书的质量作出了贡献,我们谨在此致以衷心的感谢。

本丛书中所介绍各类食谱,有继承前贤的经验,也有编著者长期的实践经验,融科学性、知识性、实用性为一体,可作为每个家庭及餐饮业制作家常食品的理想参考书。

愿《家常保健食谱丛书》成为广大读者的良师益友。

谢英彪

1998 年 8 月 8 日

目 录

丁香花

丁香粥	(2)
丁香茶	(2)
丁香肉桂红糖饮	(3)
丁香陈皮饮	(3)
丁香酒	(3)
丁香胡椒酒	(3)
丁香梨	(4)
丁香肘子	(4)
丁香鸭子	(4)
丁香野鸭	(5)
丁香鸡	(6)
丁香鸡翅	(6)
丁香脆皮鹌鹑	(7)
丁香排骨	(7)
丁香酱羊肝	(8)
丁香番茄牛肉汤	(8)
丁香生姜糖	(9)
丁香酸梅汤	(9)

山茶花

山茶花粥	(10)
------------	------

山茶秫米粥	(11)
山茶花茶	(11)
炸芙蓉山茶	(11)
山茶冰糖饮	(12)
山茶莲藕	(12)
山茶丝瓜汤	(12)

木芙蓉

木芙蓉粥	(13)
木芙蓉鸡片	(14)
木芙蓉干贝	(14)
鸡茸木芙蓉	(15)
木芙蓉鸡球	(15)
鸡梨木芙蓉	(16)
鸡腿木芙蓉	(17)
木芙蓉馄饨	(17)
木芙蓉烩山鸡	(18)
木芙蓉花猪肺汤	(18)

木槿花

木槿花粥	(20)
木槿藕粉羹	(21)

木槿花茶	(21)
木槿花饼	(21)
木槿花炖猪肉	(21)
木槿花鲫鱼	(22)
木槿花豆腐汤	(22)

月季花

月季花粥	(23)
月季花西米粥	(24)
月季凌霄粥	(24)
月季红花酒	(24)
月季花当归酒	(25)
月季花茶	(25)
四花茶	(25)
酥炸月季花	(25)
月季花烧鱼肚	(26)
月季花肉丝蚕豆	(26)
月季豆腐	(27)
鱼腹藏月季	(27)
月季花炸虾仁	(28)
月季花烩海蜇	(28)
月季花烩蛇丝	(29)
月季花焖猪肺	(29)
月季花豆腐瓢苹果	(30)
月季花烩丸子	(30)
月季花猪肝	(31)
月季花煨玉米笋	(31)
月季竹荪汤	(32)

玉兰花

玉兰花粥	(33)
------------	------

玉兰花茶	(34)
香脆玉兰片	(34)
玉兰鱼球	(34)
玉兰花炖猪脑	(35)
玉兰花熘鸡片	(35)
玉兰花虾塔	(36)
玉兰花爆肉丝	(36)
玉兰花黑鱼汤	(37)
玉兰花鲤鱼头汤	(37)

白兰花

白兰花粥	(39)
白兰花茶	(39)
白兰花炒鸡丝	(40)
白兰花熘肥肠	(40)
白兰花猪肺汤	(41)

代代花

代代花粥	(42)
代代花茶	(43)
代代花豆腐	(43)
猴头代代花	(43)
口蘑代代花	(44)
红菱代代腐竹	(44)
代代花冻羊糕	(45)
代代花蒸肉	(46)
代代花鹅脯	(46)
代代花鱼头汤	(47)
代代花莲子汤	(47)

代代花萝卜汤 (48)

兰 花

兰花粥 (49)

兰花茶 (50)

春兰花 (50)

兰花金钱草茶 (50)

建兰花茶 (50)

兰花斑鸡羹 (51)

蜜渍兰花 (51)

兰花焖五花肉 (52)

兰花炖仔鸽 (52)

兰花熘鸭肝 (53)

兰花肚丝 (53)

兰花拌牛肉丝 (54)

兰花鸡丝 (54)

兰花兔片冻 (54)

兰花野兔扒 (55)

兰花鸭 (56)

七鲜汤 (56)

兰花肉丸汤 (57)

芍 药

芍药花粥 (58)

芍药羊肉粥 (59)

白芍猪肾粥 (59)

白芍红枣粥 (59)

芍药花茶 (60)

芍药酒 (60)

芍药烩豆腐 (60)

芍药豆腐鸡 (61)

芍药兔肉 (61)

芍药笋泥 (62)

芍药烩芙蓉 (62)

芍药面葫芦 (63)

芍药鸡肝片 (64)

樱桃肉烩芍药 (64)

芍药大虾 (64)

芍药干贝 (65)

芍药花拌鸡丝 (66)

芍药芹菜肚丝 (67)

芍药里脊汤 (67)

八珍鲜汤 (68)

百合花

百合花粥 (69)

百合花山药粥 (70)

百合花鸡蛋羹 (70)

百合花杏仁羹 (70)

百合花鸽蛋 (71)

百合花豆腐 (71)

百合花煎蛋 (72)

百合花莲蓬豆腐 (72)

百合花鸭 (73)

百合花鸡丁 (74)

百合花鹌鹑 (74)

百合禾花雀 (75)

百合花鲫鱼汤 (76)

合欢花

- 合欢花粥 (77)
- 合欢花茶 (78)
- 合欢枸杞茶 (78)
- 合欢黑豆饮 (78)
- 合欢花蒸猪肝 (78)
- 合欢黄花汤 (79)

扶桑花

- 扶桑花粥 (80)
- 扶桑花茶 (81)
- 扶桑花煲猪肺 (81)
- 扶桑花酿雪梨 (81)
- 扶桑素鸽蛋 (82)

牡丹花

- 牡丹花粥 (83)
- 牡丹青鱼片 (84)
- 牡丹鸡片 (84)
- 牡丹花爆鸭肉条 (85)
- 牡丹花炖鹿肉 (85)

佛手花

- 佛手花粥 (87)
- 佛手土豆芝麻球 (88)
- 苹果佛手夹 (88)
- 佛手鱿鱼卷 (89)
- 佛手兔肉 (89)

- 佛手花鱼圆 (90)
- 蛋包佛手 (90)
- 佛手南瓜鸡 (91)

鸡冠花

- 鸡冠花粥 (92)
- 鸡冠花藕粉 (93)
- 鸡冠花炖蛋 (93)
- 双花鸡片 (93)
- 鸡冠花乌鲜汤 (94)
- 鸡冠花牛筋汤 (94)
- 鸡冠花瘦肉汤 (94)
- 鸡冠花蛋汤 (95)

玫瑰花

- 玫瑰花粥 (97)
- 玫瑰樱桃粥 (97)
- 玫瑰藕粉羹 (97)
- 玫瑰花茶 (97)
- 玫瑰蚕豆花茶 (98)
- 双花茶 (98)
- 玫瑰茉莉花茶 (98)
- 玫瑰金桔饮 (98)
- 玫瑰花冰糖饮 (99)
- 玫瑰花封缸酒 (99)
- 玫瑰花酒 (99)
- 玫瑰丁香酒 (99)
- 猪油夹沙球 (100)
- 玫瑰花烤羊心 (100)

玫瑰虾饼	(100)
玫瑰糕	(101)
玫瑰饼	(101)
玫瑰荸荠饼	(102)
玫瑰枣糕	(102)
夹沙条头糕	(103)
醋汁玫瑰花	(104)
玫瑰花烤羊心	(104)
玫瑰锅巴	(104)
玫瑰桂鱼	(105)
玫瑰白果	(105)
玫瑰花蜜桃	(106)
玫瑰里脊	(106)
玫瑰香椿豆腐	(107)

茉莉花

茉莉花粥	(108)
茉莉花茶	(109)
茉莉糖水	(109)
茉莉银耳	(109)
茉莉花烧豆腐	(109)
茉莉鸽片	(110)
茉莉鸡片	(110)
茉莉火鸡片	(111)
茉莉熏鸭	(112)
茉莉鱼肚	(112)
茉莉海参	(112)
茉莉虾仁	(113)
茉莉叫化鸡	(113)
琵琶茉莉豆腐	(114)

茉莉肉末豆腐	(115)
茉莉海参鸽蛋	(115)
茉莉花鳝片	(116)
茉莉西施舌	(116)
茉莉彩蛋	(117)
茉莉花银杞鸡肝汤	(117)

玉米花

赤豆玉米须粥	(120)
玉米须饮	(120)
玉米须面条	(120)
玉米须炖蚌肉	(120)
玉米须炖排骨	(121)
玉米须猪肉汤	(121)

金银花

金银花粥	(123)
三鲜粥	(123)
银花绿豆羹	(123)
银花莲子羹	(123)
金银花板蓝根茶	(124)
金银花藿香茶	(124)
银翘茶	(124)
金银花山楂饮	(124)
金银花双豆饮	(125)
双花清暑饮	(125)
金银花甘草饮	(125)

夜来香

夜来飘香	(126)
------------	-------

夜来香翡翠羹	(126)
夜来香鸡丝	(127)
夜来虾仁	(128)
夜来豆腐	(128)
夜来猪心	(129)
夜来鸡片	(129)

南瓜花

拌南瓜花	(131)
南瓜花球	(131)
花瓣回锅肉	(132)
鲍鱼南瓜花	(132)
南瓜花猪肝汤	(133)

栀子花

栀子花茸瓢鸭梨	(134)
八宝栀花鲍鱼	(135)
栀子花鲤鱼	(135)
栀子花烩豌豆	(136)
鱼肚栀花笋	(136)
童子鸡栀子花	(137)

扁豆花

扁豆花粥	(138)
扁豆花茶	(139)
扁豆花馄饨	(139)
扁豆花蒸莲子	(139)
扁豆花煎鸡蛋	(140)
扁豆花烧草鱼	(140)

荷 花

荷花粥	(141)
荷花鹌鹑粥	(142)
荷花饼	(142)
荷花黄瓜炒肉片	(143)
荷花双丝	(143)
荷花金鱼虾	(144)
荷花菜卷	(145)
枣泥荷花卷	(145)
荷花鸡片	(146)
荷花炒青椒	(146)
荷花豆腐	(147)
炸荷花	(147)
莲肉荷花脯	(148)
荷花青鱼片	(148)
荷花烩兔	(149)
荷花羊肉	(150)
荷花炒斑鸡片	(150)
荷花炖鹌鹑	(151)
荷花螺肉	(152)
荷花白嫩鸡	(152)

桂 花

桂花粥	(155)
桂花栗羹	(155)
桂花红枣羹	(155)
桂花酒	(156)
桂花藕粉	(156)

炸桂花年糕	(156)
桂花红枣	(157)
桂花栗子	(157)
桂花蜜汁藕片	(157)
桂花芋艿	(158)
桂花炖鸭	(158)
桂花仔鸡	(158)
桂花蒸肉	(159)
桂花糖熘卷果	(160)
桂花豆腐	(160)
面盒酥	(161)
芸豆桂花糕	(161)
蜂糕	(161)
赤豆糕	(162)
桂花莲子	(163)
面托肥膘条	(164)
桂花酒酿	(164)
桂花鸭肉茄子饼	(165)
桂花脆皮桂鱼	(165)
桂花兔肉	(166)
桂花薯饼	(167)
桂花鲤鱼	(168)
桂花山药	(168)

桃 花

桃花粥	(170)
桃花桂鱼蛋羹	(171)
桃花馄饨	(171)
桃花冬瓜盅	(172)
桃花烩牛肉	(172)

菠萝桃花虾	(172)
桃花熘火腿	(173)
桃花豆腐	(173)
桃花烩干贝鲜蘑	(174)
桃花煮草鱼	(175)
桃花羊肉	(175)

海棠花

秋海棠花栗子粥	(177)
海棠花爆牛肚	(178)
海棠花蒸桂鱼	(178)
海棠带鱼	(179)
海棠花芝麻鱼皮	(179)
海棠海参	(180)
海棠花蒸茄子	(181)
海棠花猪爪	(181)
海棠花炒猪肝	(182)
海棠花炒猪肚	(182)

黄花菜

黄花菜粥	(185)
黄花菜蚌肉粥	(185)
黄花菜蒸肉饼	(186)
黄花菜肉包	(186)
兔肉黄花菜饭	(186)
黄花菜饮	(187)
黄花菜藕节饮	(187)
黄花菜红糖饮	(187)
黄花菜马齿苋饮	(188)

黄花菜蜜煎	(188)
黄花菜泥鳅炖豆腐	(188)
黄花菜炖猪蹄	(189)
黄花菜炖母鸡	(189)
熘炒黄花猪腰	(189)
黄花菜烧蘑菇	(190)
三丝南菜	(190)
桃汁黄花肉	(191)
黄花菜炖鸡	(191)
黄花菜炒香菇	(192)
素什锦	(192)
炒合菜	(193)
木樨肉	(193)
素三鲜	(194)
黄花腰花	(194)
翡翠黄花	(194)
素扒鱼翅	(195)
黄花焖牛肉	(196)
黄花焖猪舌	(196)
黄花菜炒牛肉丝	(197)
黄花菜炒鱼丝	(197)
黄花菜炒鸽肉	(198)
黄花菊	(198)
黄花鸡杂汤	(199)
猪肉黄花菜汤	(200)
黄花鸡蛋汤	(200)
黄花百合鸭汤	(200)
荤素山珍汤	(201)
三丝汤	(201)
黄花苣荬汤	(202)

黄花豆腐汤	(202)
-------------	-------

菊 花

菊花粥	(204)
菊花决明子粥	(204)
菊花山楂银花茶	(204)
菊花槐米茶	(205)
菊花透疹茶	(205)
菊花苦丁茶	(205)
菊花龙井茶	(205)
枸杞白菊茶	(206)
菊花煮酒	(206)
菊花粉丝炒猪肉	(206)
菊花肉片	(206)
菊花蒸茄子	(207)
菊花兔肉丝	(207)
杞菊肉丝	(208)
菊花爆鸡丝	(208)
菊花雀球	(209)
菊花鲤鱼	(209)
菊花鱼丸	(210)
菊花炖鱼片	(210)
菊花鲫鱼	(211)
菊花鱼丝	(211)
菊花鱼头豆腐煲	(212)
菊花火锅	(213)
菊花蚌肉汤	(213)
菊花汤丝	(214)
菊花鸡蛋汤	(214)

梅 花

- 梅花粥 (215)
梅花鲫鱼火锅 (216)
梅花鸡味鱿鱼羹 (216)
梅花嫩姜鸡 (217)
梅花鹌鹑 (218)
梅花鸡块汤 (218)

腊 梅

- 腊梅火腿粥 (219)
腊梅花鸡糕 (220)
腊梅花青鱼片 (220)
腊梅牛肉丝 (221)
腊梅花鸽肉片 (221)
腊梅银花汤 (222)
腊梅豆腐汤 (222)

番红花

- 番红花桂圆粥 (224)
番红花焖鹌鹑 (224)
番红花海参肉 (225)
番红花牛肉汤 (226)
番红花黑豆汤 (226)
番红花鳗鱼汤 (226)
番红花鲤鱼汤 (227)

蒲公英花

- 蒲公英粥 (228)

- 蒲公英银花粥 (229)
蒲公英橄榄粥 (229)
蒲公英鲤鱼 (229)
蒲公英绿豆汤 (230)
蒲公英鸡丝汤 (230)

槐 花

- 槐花粥 (231)
烙槐花饼 (232)
槐花芝麻饼 (232)
槐花芝麻肉饼 (233)
槐花包子 (233)
炸槐花海鲜卷 (234)
槐花炒鸡蛋 (234)
鱼香槐花 (235)
槐花熘肉片 (235)
凤丝拌槐花 (236)
红油槐花 (236)
槐花酥炸大虾 (237)
猪肉槐花汤 (237)

蔷薇花

- 蔷薇花粥 (238)
蔷薇花肉片 (239)
蔷薇花煸牛肉丝 (239)
什香鸡条 (240)
蔷薇花豆腐汤 (240)

丁香花

【营养成分】 丁香花为桃金娘科植物丁香的花蕾,又名公丁香、丁子香等,我国主要产于广东、海南、广西地区。丁香的气味强烈芳香、浓郁,味辛麻辣,其香气源于挥发油,内含丁香酚、丁香酮、丁香烯、香草醛等成分。

【保健功效】 丁香性味辛温,无毒,具有健胃消食、祛除口臭、杀菌消炎、活血止痛等功效。可用于胃寒呕逆、吐泻、脘腹作痛、肾虚阳痿、跌打损伤、带下等症。现代药理研究表明,1%浓度的丁香的乙醚浸出液、水浸液,或含8%浓度的丁香煎剂对多种致病性真菌均有抑制作用,较高浓度时对新型隐球菌也有抑制作用,对葡萄球菌、链球菌及白喉、变形、绿脓、大肠、痢疾、伤寒等杆菌均有抑制作用。丁麻油对流感病毒也有抑制作用。丁香的水提取物或醇提取液,在体外对蛔虫有麻痹或杀死作用。丁香为芳香健胃剂,可缓解腹部气胀,增强消化能力,减轻恶心呕吐。丁麻油还可消毒龋齿腔,破坏其神经,减轻牙痛。此外还有麻痹、降血压等作用。

【烹饪应用】 丁香具有特殊而温和的芳香气味,是人们普遍欢迎的一种香味调料。丁香的花期在6~7月,一般在花蕾含苞欲放、由白转绿并带有红色、花瓣尚未开放时采收。采后将花蕾和花柄分开,经日晒4~5天,即为“公丁香”。丁香

花开后 1~2 个月,即 7~8 月份果实成熟,其浆果为红棕色,稍有光泽,椭圆形,称为“母丁香”。丁香鲜用、干用均可,鲜用尤佳。丁香在烹饪中多用作肉类食品的调料,可制作卤菜和烧菜,以利用其香气为主,脱臭为次。使用中应注意丁香的香味浓郁,用量不能大,并用纱布包好再投入锅中,以防其粘连在菜肴上。丁香还可以用来配制其它的调料。在食品加工业中,丁香主要用于肉类、糕点、腌制食品、炒货、蜜饯、饮料的制作。

【食用禁忌】 丁香在贮存前应晒干或烘干,以去除水分,然后贮存在洁净的玻璃瓶中,密封,置于阴凉干燥的地方,严防受潮和香味走失。丁香性温,热病及阴虚内热者不宜食用。据《本草经疏》中记载:“一切有火热症者忌之,非属虚寒,概勿施用。”

丁香粥

〔原 料〕 丁香 3 克,粳米 50 克,白糖适量。

〔制 作〕 先将丁香用清水漂洗干净。粳米淘洗干净,放入沙锅中,放清水适量,先用旺火煮开,再用小火煮粥至将熟,加入丁香、白糖,稍煮即成。

〔特 点〕 粥稠芳香,健胃消食,活血止痛。

丁香茶

〔原 料〕 母丁香 4 粒。

〔制 作〕 先将母丁香捶碎放入有盖茶杯中,冲入沸水,加盖浸泡 10 分钟即成。

〔特 点〕 芳香可口,去胃寒,除口臭。