

食物养生与保健丛书

花卉 营养保健 与食疗

顾奎琴 主编



农村读物出版社

R747.1
1023

食物养生与保健丛书

花卉营养保健 与食疗

顾奎琴 主编



0175602-604

0175602

农村读物出版社



0175602

图书在版编目 (CIP) 数据

花卉营养保健与食疗/顾奎琴等编著. —北京: 农村读物出版社, 2002.4

(食物养生与保健丛书/顾奎琴主编)

ISBN 7-5048-3669-9

I. 花... II. 顾... III. ①花卉—保健②花卉—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 094140 号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	周承刚
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	6.625
插 页	4
字 数	162 千
版 次	2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月北京第 1 次印刷
印 数	1~6 000 册
定 价	11.90 元

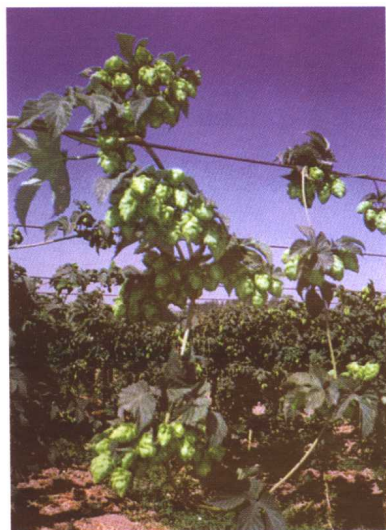
(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



顾奎琴 沈 卫 王明霞 编著
高 英 张桂云 李春阳



丝瓜花



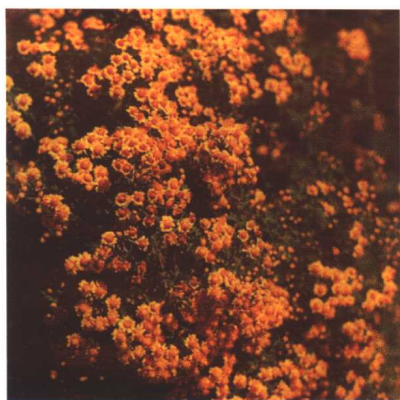
啤酒花



南瓜花



益母草花



野菊花



牡丹花



红花



长春花



鸡冠花



·洋金花



迎春花



金银花



梅 花



金莲花



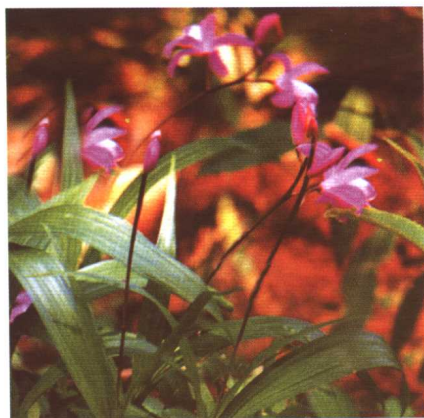
人 参 花



芍 药 花



丁香花



白芨花



萱草花



桃花





茉莉花



长寿菊



荷花



蔷薇花



芦荟花



雪莲花



辛夷花



月季





百合花



桂花



杜鹃花



败酱草





目 录

一、花卉的食用和药用价值

(一) 花卉的食用价值	1
(二) 花卉的药用功效	3
(三) 花卉的食用方法	7
(四) 花药应用的注意事项	9

二、花卉的营养和保健作用

(一) 杜鹃花	10
(二) 丁香花	12
(三) 槐花	14
(四) 向日葵花	15
(五) 山茶花	19

(六) 野菊花	21
(七) 金莲花	23
(八) 梨花	24
(九) 木棉花	26
(十) 米兰	27
(十一) 紫薇花	28
(十二) 牡丹花	30
(十三) 苦菜花	31
(十四) 荠菜花	33
(十五) 蜡梅花	36
(十六) 红花	37
(十七) 芍药花	39
(十八) 石榴花	40
(十九) 万寿菊	42
(二十) 雪莲花	44
(二十一) 洋金花	45
(二十二) 金银花	47
(二十三) 三七花	50
(二十四) 藏红花	51
(二十五) 青葙花	52
(二十六) 蒲公英花	53
(二十七) 南瓜花	55
(二十八) 合欢花	57
(二十九) 午时花	59
(三十) 茉莉花	60
(三十一) 芦荟花	62
(三十二) 益母草花	63
(三十三) 菊花	64
(三十四) 玳玳花	68

(三十五) 苏铁花	69
(三十六) 月季花	71
(三十七) 败酱草	72
(三十八) 鸡冠花	73
(三十九) 丝瓜花	75
(四十) 萱草花	76
(四十一) 辛夷花	78
(四十二) 玫瑰花	80
(四十三) 秋海棠	82
(四十四) 桃花	84
(四十五) 兰花	85
(四十六) 金钱草	87
(四十七) 白花蛇舌草	88
(四十八) 苎麻花	89
(四十九) 长春花	91
(五十) 小旋花	92
(五十一) 荷花	92
(五十二) 蔷薇花	95
(五十三) 百合花	96
(五十四) 韭菜花	100
(五十五) 连翘花	101
(五十六) 桔梗花	102
(五十七) 李花	103
(五十八) 葛花	105
(五十九) 桂花	106
(六十) 杏花	108
(六十一) 人参花	109
(六十二) 啤酒花	109
(六十三) 白芨花	111

(六十四) 木芙蓉花	112
(六十五) 梅花	114
(六十六) 迎春花	115
(六十七) 锦鸡儿	117
(六十八) 仙人掌	118
(六十九) 栀子花	120
(七十) 六月雪	122

三、花卉美食与食疗

(一) 梅花	123
1. 梅花番茄汤	123
2. 梅花龙眼绣球	124
3. 梅花牛肉扒蛋	124
4. 梅花水果沙拉	125
5. 梅花羊肉生菜	126
6. 梅花白汁鱿鱼	126
(二) 桂花	127
1. 桂花山药	127
2. 桂花枣泥布丁	128
3. 桂花鲤鱼	128
4. 桂花水果沙拉	129
5. 桂花鱼片火锅	130
(三) 茉莉花	130
1. 番茄茉莉腰花	130
2. 茉莉鸡片	131
3. 茉莉花羊肉豆腐	132
4. 茉莉花炒鳝片	132

5. 茉莉花酒汁鲍鱼	133
(四) 荷花	133
1. 荷花莲蓬豆腐	133
2. 包菜拌荷花	134
3. 荷花里脊片	134
4. 荷花鸡柳	135
5. 荷花人参豆腐	136
6. 荷花鸡蛋汤	136
(五) 槐花	137
1. 笼蒸槐花	137
2. 糖醋熘槐花饼	137
3. 鱼香槐花	138
4. 肉末烧槐花	138
5. 槐花炒豆腐	139
6. 槐花芝麻饼	139
7. 油煎槐花饼	140
8. 槐花鸡蛋汤	140
(六) 月季花	141
1. 月季竹荪汤	141
2. 月季花猪肝	141
3. 月季花煨玉米笋	142
4. 月季花烩蘑菇丸子	143
5. 月季花豆腐瓢苹果	143
(七) 兰花	144
1. 兰花猪肚	144
2. 兰花焖松鸡	145
3. 兰花烧乳鸽	145
4. 兰花鸡肝泥	146
5. 兰花斑鸠羹	147