

特别推荐

食

家庭美食系列



花卉保健美食



焦守正 编著

中国建材工业出版社

花卉保健美食

焦守正 编著

中国建材工业出版社

(京)新登字 177 号

图书在版编目(CIP)数据

花卉保健美食/焦守正编著. —北京:中国建材工业出版社,1996.1

ISBN 7-80090-440-7

I. 花… II. 焦… III. 花卉-制作-菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 23715 号

* * *

花卉保健美食

焦守正 编著

责任编辑 宋彬

*

中国建材工业出版社出版(北京海淀区三里河路 11 号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

通县滨河印刷厂印刷

*

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:7.2 字数:240 千字

1996 年 2 月第 1 版 1996 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册 定价:10.50 元

ISBN 7-80090-440-7 / Z · 110

前 言

中华大地生长着极其丰富的珍奇花卉，是名花，是良药，也是美食。一年四季繁花似锦、琳琅满目，在千姿百态的花卉中，有的色彩绚丽、妩媚妖娆，有的素洁高雅、芳馨清香，有的枝奇叶茂、挺拔潇洒。男女老少，人人喜爱，千古诗人墨客为之赞叹吟哦挥毫。

花卉不仅能供观赏、吟咏，而且花卉还可入肴、入药，烹制出中外色、味、香、形营养俱佳的美食，并且具有很高的食疗价值，是良药。

花卉入肴的历史悠久，并早有零星记载：诗经《幽风》、宋代林洪的《山家清供》、明代高廉的《遵生八笺》、清代顾仲的《养小录》等古籍中都有若干记载；“凌寒傲霜”的菊花，在先秦就已被人食用。屈原的《离骚》中有“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”；《神农本草经》中把菊花列入上品；清代《养小录》中还专立“餐芳谱”一章，分叙了二十多种鲜花食品的制法。另外，我国古代寺庙，庵观将四时鲜果采摘下来，用以制作素饌斋芳的更是不胜枚举。

花卉入肴为什么有如此魅力？主要是花乃植物之精华，它所含的养分比茎叶要多出许多倍，这些养分被人体吸收后，能促进人体的新陈代谢，补充人体能量，调节人体生理机能。

花卉入肴，不仅菜肴色艳，香清味美，而且花卉中含有丰富的营养物质，对保健治病、防病都起很大的作用。此外，花卉本身具有一些特殊的物质，食用它们可镇心益色，驻颜轻身。

“薄黄即花中蕊粉，细若金粉”、“含乾坤之纯和，体芬芳之淑气。”这也许是古今中外人们食用花卉对百花能治病的一种原因吧。

鲜花有松弛神经作用，同时，鲜花的香气通过嗅觉神经传入大脑，可使视觉神经传入信号得以加强，从而刺激胃酸和胆汁的分泌，使人们的食欲得到提高，增加美的享受和欢愉的感觉。

本书选用二十种可食性花卉，制作三百例中外花卉美食菜肴，这些花都是经过作者参考阅读大批古籍史书后，亲自逐花品尝过，确认为有益无害的可食花卉设计制作菜肴，将观赏之名花，加入菜肴之中，给厚味去腻增鲜，使淡味提香提色，成为名符其实的中外名花良药美食。

但是，不是所有的花都能吃；如夹竹桃、曼陀罗、虞美人等，挺艳也挺香，色彩诱人，却带有毒性。因此，绝对不能见花就吃，食用花一定做到安全、可靠，绝对没有危险。

由于作者水平有限，本书的缺点和不妥之处一定很多，恳请专家和广大读者给予指正。

作者

1995.12 于北京

目 录

花卉保健美食

第一章 梅花 (1)

梅花鲜西红柿汤 (2)

梅花鸡块汤 (2)

梅花水果沙拉 (3)

白汁梅花鱿鱼 (3)

梅花咖喱鱼片 (4)

梅花姜丝鸡肉 (4)

炸梅花鸡肉团 (5)

梅花笋鸡 (5)

梅花羊肉生菜 (6)

梅花烧羊腿 (6)

梅花龙眼绣球 (7)

梅花里脊丝 (8)

梅花牛肉卷 (8)

梅花酸牛肉 (9)

梅花牛肉扒蛋 (10)

第二章 桂花 (11)

桂花奶汁宾昔 (12)

桂花栗子羹 (13)

桂花水果沙拉 (14)

桂花薯饼 (14)

桂花炸鲤鱼 (15)

桂花肘棒 (16)

桂花莲子	(16)
桂花山药	(17)
桂花烩素肉柳	(18)
桂花枣泥布丁	(18)
桂花火锅鱼片	(19)
桂花香草蒸小牛肉	(19)
桂花菜汁沙丁鱼	(20)
桂花砂锅兔肉	(20)
桂花炖火鸡	(21)

第三章 月季

月季花豆腐瓢苹果	(23)
月季朱沙豆腐	(23)
月季花炸虾仁	(24)
月季花烩蜆耳	(24)
月季花烩蛇丝	(25)
月季花焖肺头	(25)
月季花猪肝	(26)
月季花烩蘑菇丸子	(26)
月季竹荪汤	(27)
月季花梧玉米笋	(27)
月季富贵有余	(28)
鸡肉饼月季片沙司	(29)
清煎猪肉饼月季泥子	(29)
烤牛肉月季素菜	(30)
瓢月季牛肉饼三角米	(31)

第四章 栀子花

栀子猪肉饼	(33)
栀子花小牛肉	(34)
栀子花茸瓢鸭梨	(34)
栀子花明虾片	(35)
八宝栀花鲍鱼	(36)
煮栀子蛇球	(36)
栀子花蛇片三味烧	(37)
栀子花鲤鱼	(37)

梔子花扒鹌鹑蛋	(38)
鸡蛋烩梔子花豌豆	(38)
梔子花焖猪舌	(38)
梔子花鸡丝	(39)
梔子鸭块	(40)
鱼肚梔子笋	(40)
鸡崽梔子花	(41)

第五章 茉莉花

茉莉鸡片	(43)
茉莉花烩海参	(44)
茉莉花美人豆腐	(44)
茉莉花西沙豆腐	(45)
茉莉花琵琶豆腐	(45)
茉莉花烧鲍鱼片	(46)
茉莉花酒汁鲍鱼	(46)
茉莉花炒鳝片	(47)
茉莉花雪鸡	(47)
茉莉花蒸鸭	(48)
茉莉西施舌	(49)
茉莉彩蛋	(49)
番茄茉莉腰花	(50)
茉莉烩牛尾	(51)
茉莉黄油雀	(52)

第六章 木芙蓉

木芙蓉喇叭火鸡片	(54)
木芙蓉干贝绣球	(55)
鸡茸木芙蓉花	(55)
木芙蓉花鸡球	(56)
木芙蓉雪梨鸡片	(56)
木芙蓉火鸡腿	(57)
奶汁木芙蓉花酿鸡	(58)
双花火鸡片	(58)
木芙蓉花鱼馄饨	(59)
木芙蓉三鲜酿豆腐	(60)

猪肝木芙蓉吐司	(60)
木芙蓉烩山鸡块	(61)
木芙蓉烧鹌鹑	(61)
木芙蓉焖鸽	(62)
木芙蓉虾	(63)

第七章 玫瑰花

醋汁玫瑰花	(65)
玫瑰花蜜桃	(66)
玫瑰花樱桃豆腐	(66)
玫瑰花香椿豆腐	(67)
玫瑰花炒里脊	(67)
玫瑰酥炸鱼片	(68)
玫瑰番茄青花菜	(68)
玫瑰猪排	(69)
奶油玫瑰炒猪肉片	(70)
玫瑰粉葱汁肉元	(70)
骨髓玫瑰煎肉	(71)
香草玫瑰炖鲤鱼	(71)
玫瑰花酿墨鱼	(72)
玫瑰花炸鳕鱼	(73)
葡萄酒玫瑰花鱼	(73)

第八章 蔷薇

蔷薇花银耳豆腐汤	(75)
煎蔷薇花里脊片	(76)
港式蔷薇花焖猪肉	(76)
蔷薇花炒牛肉丝	(77)
蔷薇花烩羊肉扁豆	(78)
蔷薇扒牛里脊	(78)
蔷薇花炸鱼卷	(79)
蔷薇花芙蓉肉片	(80)
什香鸡条	(80)
蔷薇花烩牛肚	(81)
砂锅蔷薇鸡	(82)
蔷薇花蒸兔	(82)

蒸羊脑	(83)
夹馅蔷薇鲤鱼	(83)
蔷薇肉末凉饼	(84)

第九章 锦鸡儿

锦鸡儿兔脯	(86)
香蕉锦鸡儿花兔球	(86)
苹果锦鸡儿烩兔脯	(87)
锦鸡儿焖兔脯	(88)
锦鸡儿花淋兔腿	(88)
珍珠锦鸡儿兔排	(89)
锦鸡儿花炸兔托	(89)
锦鸡儿米粉兔条	(90)
锦鸡儿葡汁兔	(91)
锦鸡儿花兔糕	(91)
锦鸡儿扒蛋	(92)
锦鸡儿白酒虾仁	(92)
锦鸡儿山楂酒汁鱼片	(93)
香槟锦鸡儿火腿	(93)
锦鸡儿白兰地饺	(94)

第十章 佛手

佛手花沙拉	(96)
杏仁佛手花卷	(96)
佛手花海蚌	(97)
蛋包鲜佛手花	(98)
佛手花鱼圆	(98)
佛手花乌鸡烩蛇丝	(99)
佛手花兔丁	(99)
酥炸佛手花	(99)
佛手花鱿鱼卷	(100)
脆皮佛手花夹	(100)
佛手花鸡卷	(101)
铁扒笋鸽	(102)
佛手花兔肉饼	(103)
佛手花假里脊通心粉	(104)

佛手花焖兔肉.....	(104)
-------------	-------

第十一章 代代

代代花奶油汤.....	(107)
代代目鱼头汤.....	(107)
代代蜈蚣豆腐.....	(108)
红菱代代腐竹.....	(108)
代代口蘑蛋白.....	(109)
白烩代代牛肉条.....	(110)
代代冻羊糕.....	(110)
蒸樱桃代代肉.....	(111)
代代花焖沙鸡.....	(111)
绿池代代唐老鸭.....	(112)
五彩粉皮代代卷.....	(113)
代代花糕.....	(113)
代代花小牛肉.....	(114)
代代羊肉圆.....	(114)
代代花鹅脯.....	(115)

第十二章 桃.....

桃花烩牛肉.....	(118)
桃花活鳝丸子.....	(119)
桃花鳝丝.....	(119)
茄汁桃花豆腐.....	(120)
桃花烩干贝鲜蘑.....	(121)
桃花煮大马哈鱼.....	(121)
桃花枸杞蛙腿.....	(122)
桃花荸荠云片.....	(123)
桃花萝卜丝糕.....	(124)
红汁八仙桃.....	(124)
蛋煎桃花小牛肉.....	(125)
啤酒桃花草鱼.....	(126)
菠萝桃花虾.....	(126)
拉古桃花羊肉.....	(127)
桃花烩羊肉.....	(127)

第十三章 海棠花 (129)

海棠花蒸桂鱼.....	(130)
海棠花爆目鱼.....	(131)
海棠花珊瑚鱼.....	(132)
海棠花拌鲍鱼.....	(132)
海棠花贴鱼片.....	(133)
海棠花芝麻鱼皮.....	(134)
海棠花瓢海参.....	(134)
海棠花猪爪.....	(135)
海棠花炒猪肝.....	(136)
海棠花炒猪肚.....	(136)
海棠花汁土司.....	(137)
猪蹄烩海棠花圆.....	(137)
酸汁海棠花菜卷.....	(138)
海棠花鱼羹.....	(138)
海棠花蟹粉.....	(139)

第十四章 郁李 (140)

李花烩豆腐.....	(141)
李花烩兔丁.....	(141)
李花莴笋沙拉.....	(142)
李花烤鸭.....	(142)
李花汁焖兔.....	(143)
李花鱼丝.....	(143)
李花活鳝.....	(144)
李花蟹肉炒香菇.....	(145)
芙蓉李花.....	(145)
李花鸽脯.....	(146)
葱扒李花三鲜卷.....	(146)
李花拌菇.....	(147)
李花肘子焖海参.....	(147)
李花鲜蘑里脊.....	(148)
李花烩牛腰子片.....	(149)

第十五章 菊..... (150)

甘菊苗炒兔肉丝.....	(152)
甘菊苗拌猪肚.....	(152)
菊花泥子火腿茸汤.....	(153)
菊花烩鱼片.....	(153)
菊花果味平鱼.....	(154)
菊花火鸡片.....	(154)
菊花佛手豆腐.....	(155)
菊花海鲜.....	(156)
菊花雀球.....	(156)
菊花烩鸽蛋.....	(157)
菊花鱼肉饼.....	(157)
虾肉饼菊花葡萄干沙司.....	(158)
菊花瓢馅鱼.....	(158)
番茄菊花虾仁.....	(159)
菊花蒸鱼鸡蛋沙司.....	(160)

第十六章 兰花..... (161)

奶油兰花兔肉丸子汤.....	(163)
兰花拌牛肉丝.....	(163)
兰花猪肚.....	(164)
兰花兔片.....	(164)
兰花鸡肝泥子.....	(165)
兰花拌双海.....	(165)
兰花焖雀.....	(166)
兰花山兔扒.....	(166)
软煎兰花山鸡片.....	(167)
兰花烩鹌鹑.....	(167)
兰花烧乳鸽.....	(168)
兰花焖松鸡.....	(169)
兰花斑鸠羹.....	(169)
兰花狍肉.....	(170)
章鱼兰花炖野鸭.....	(170)

第十七章 芍药 (172)

芍药烩豆腐.....	(174)
芍药豆脯.....	(174)
芍药兔脯.....	(175)
芍药玉笋泥菠菜.....	(175)
芍药花炸葫芦.....	(176)
芍药花焖肝片.....	(177)
芍药烩芙蓉.....	(177)
芍药鲚鱼.....	(177)
樱桃肉烩芍药.....	(178)
芍药菠萝猪肉.....	(179)
芍药花拌鸡丝.....	(179)
芍药花丝山芹菜.....	(180)
芍药花虾.....	(180)
芍药生菜里脊.....	(181)
芍药干贝.....	(182)

第十八章 莲 (183)

奶油炸荷花.....	(185)
荷花红松肉.....	(186)
荷叶花肉.....	(186)
啤酒汁荷花饼.....	(187)
荷花鱼片.....	(187)
荷花鸡柳.....	(188)
荷花烩兔.....	(188)
荷花人参豆腐.....	(189)
荷花炒里脊丝.....	(189)
荷花菜卷.....	(190)
荷花酿斑鸠.....	(190)
荷花炒斑鸠片.....	(191)
荷花煮沙鸡.....	(192)
荷花茄汁炖鹌鹑.....	(192)
荷花燕窝鹌鹑粥.....	(193)

第十九章 萱草 (194)

黄花羊肉丝.....	(195)
翡翠黄花.....	(196)
酥炸鲜黄花.....	(196)
褡裢金针肉包.....	(197)
桃汁黄花肉.....	(197)
黄花焖牛肉.....	(198)
黄花焖猪舌.....	(199)
黄花菜焖鱼.....	(199)
黄花火锅鱼片.....	(200)
黄花鸡杂汤.....	(200)
黄花鸡蛋.....	(201)
黄花瓤西红柿.....	(202)
黄花摩菜鸡.....	(202)
罐焖黄花野兔.....	(203)
西班牙黄花兔肉.....	(204)

第二十章 百合花 (205)

百合花煎蛋.....	(207)
百合花莲蓬豆腐.....	(208)
百合槟榔豆腐.....	(208)
鸡茸百合花.....	(209)
百合花炒里脊丝.....	(209)
百合花烩牛扒.....	(210)
糖醋百合花鸡元.....	(210)
百合花鸡丁.....	(211)
百合鸡片锅巴.....	(212)
双色百合花蛋茸.....	(212)
百合花炖二鸡.....	(213)
百合鸽蛋野鸭.....	(213)
百合玛瑙兔肉.....	(214)
百合鹌鹑.....	(215)
核桃百合雀.....	(215)

第一章 梅花

别名:春梅、干枝梅

科属:蔷薇科、李属

梅花原产我国川、鄂山区,多分布于长江以南各地区。北京地区多为盆栽,偶有露地栽培,梅花是落叶乔木或灌木。梅树枝干紫褐色;小枝细长,多为绿色,光滑,单叶互生,阔卵形至卵形,先端细尖,叶绿有细锯齿;叶柄短,有蜜腺。梅树先花后叶,花儿几乎无梗,有白、粉、红、洒金等色。梅花单生或两朵齐出,即是单瓣与重瓣之分,一般在九瓣以上,花萼有紫红、绿、绛紫等色,萼片5—8个,直立或反卷,密接于花瓣。梅花有雄蕊40—70条,雌蕊1条,核果球形,未成熟时,呈青色,成熟后呈黄色,味道极酸,可加工成药用和饮料用的“乌梅”。梅果常于未熟前采收,依采时果色的不同,分白梅(青白色)、青梅(绿色)、花梅(带红色)等类型,熟果除少量供生食外,一般制成蜜饯和果酱等。因此,梅分为食用与观赏两类。《诗经·周南》有“标有梅,其实七兮”的话,说的也是食用梅。

食疗价值:梅花性平、无毒、味微酸、温。功能:收敛、生津、止咳、清暑、明目、除烦、安蛔驱虫。治久咳、虚热、久疟、久泻、痢疾、便血、尿血、血崩、蛔厥腹痛、呕吐、钩虫病、牛皮癣、赘肉,月经不止、胆囊炎。梅花具有抗细菌、抗真菌、抗过敏作用。可疏肝解郁,解热镇咳,健脾开胃之功能。梅花及梅临床可医治。

1. 治便秘脓血。
2. 治小儿头疮。
3. 治化脓性指头炎。
4. 治咽喉梗塞感(但无阳性体征)。
5. 治瘰癧。
6. 治食道痉挛。
7. 治月经不止。
8. 治胆囊炎。
9. 治代指。
10. 治痈疽已溃或未溃。
11. 治金疮。

12. 治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。

梅花因花质细嫩，多入羹肴美食，以存其色香味营养之特色。

梅花鲜西红柿汤

原 料

梅花 10 朵，鲜西红柿 400 克，番茄酱 250 克，面粉 100 克，鸡清汤 2 公斤，炸面包丁 150 克，黄油 150 克，精盐、味精各适量。

制 作

1. 将梅花摘去花蕊，取下花瓣，洗净，控干，入盘。
2. 再将黄油放入钢精锅内，在微火上烧至七成热，下入面粉，用木棍搅炒，随炒随搅拌，待面粉成黄色时，下入番茄酱，炒出红油，倒入少许鸡清汤，搅拌成糊状，然后，慢慢地将汤全部倒入，随下随搅，搅时要用力，随之放入味精、精盐，调好口味。
3. 把西红柿洗净，用开水一汤，去掉皮、籽、蒂，切成小丁，放入汤内，微开，放入梅花瓣，见开，即可。
4. 炸面包丁小碟单跟。
5. 按 10 客计算，每份 375 克。

特 点

呈浅红色，梅花细嫩，味酸而鲜。

梅花鸡块汤

原 料

煮鸡清汤的鸡块 500 克，鸡清汤 1.25 公斤，片蘑菇 50 克，梅花 10 朵，豌豆 50 克，精盐、胡椒粉、味精各适量。

制 作

1. 将煮熟的鸡块去骨，切成 5 块。
2. 按“鸡清汤”煮法制出鸡清汤，取 1.25 公斤入煮锅。
3. 梅花摘去花蕊，取下花瓣，洗净，控干。
4. 煮锅鸡清汤内放鸡块、片蘑菇、豌豆烧开后，放精盐、味精、胡椒粉，调好口味，撒入梅花瓣，微开，即成。
5. 每客份 1 块鸡块，盛汤盘中，带汤料食用。

特 点

色泽淡雅，花香味美，鲜嫩爽口。