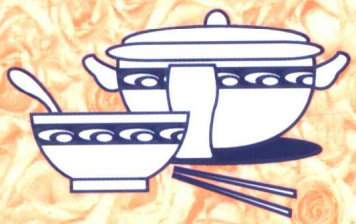
保健与食疗丛书

鲜花保健与食疗

顾奎琴 沈卫 主编



中国医药科技出版社

保健与食疗丛书

鲜花保健与食疗

主编　顾奎琴　沈　卫

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是一本介绍鲜花食用、药用价值的普及性读物。爱花、养花、赏花的当今，人们对花有保健防病、养颜增寿的作用越来越重视。该书收集了百余种具有食用和药用价值的花卉，并将每一种鲜花的营养成分、食用药用价值及食疗方法作了详尽的介绍，内容丰富、语言通俗、科学实用，可供广大读者、植物学者以及医疗保健人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

鲜花保健与食疗手册/顾奎琴，沈卫主编．－北京：中国医药科技出版社，1999.8

ISBN 7-5067-2129-5

Ⅰ.鲜… Ⅱ.①顾… ②沈… Ⅲ.①药用植物-花卉-保健-手册 ②花卉-食物疗法-手册 Ⅳ.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 37758 号

*

中国医药科技出版社　出版

北京海淀区文慧园北路甲 22 号

(邮编 100088)

北京市友谊印刷经营公司　印刷

全国各地新华书店　经销

*

开本 787×1092mm 1/32　印张 11.5　插页 16

字数 200 千字　印数 1－8000

1999 年 10 月第 1 版　1999 年 10 月第 1 次印刷

定价：22.00 元

主编 顾奎琴　沈　卫

参加编写人员

沈　卫　高　英　谢春生　王任重
孙立芬　李向东　徐　青　徐　峰
杨丽娟　李春生　张桂云　姜　波

作者简介

顾奎琴，女，1956年出生。毕业于空军军医学校营养系。现任中国营养学会会员、北京营养学会会员、中国生理科学会会员、中国药膳研究会会员、中国人民解放军总医院营养科主管营养师。已出版的主要书籍有：《现代营养全书》1－4卷（主编），《现代营养知识全书》（精装本），《家庭营养大全》，《老年食养食疗》，（中国、台湾版，并获哈尔滨科学进步三等奖），《现代女子营养与健美》，《食疗美容指南》，《饮食营养500忌》（获第二届当代军人喜爱的书三等奖），《家庭药膳全书》（精装），《家庭药膳》（中国、香港、台湾版，并获金盾版最佳畅销书奖），《美容美体280问》（中国、台湾版，获第二届当代军人喜爱的书二等奖），《中国食疗大全》，《美容养颜饮食调养》，《营养保健丛书》（1－8册），《家庭保健药膳丛书》《中国、香港版》等数十部。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前　言

在我国历代草本著作中，如陶弘景的《名医别录》，苏敬的《本草图经》，苏颂的《图经本草》，陈藏器的《本草拾遗》，李时珍的《本草纲目》，赵学敏的《本草纲目拾遗》，均记载了大量入药的花卉，使花卉和药结下了不解之缘。

近年来，随着人们生活水平的提高和健康意识的增强，绿色食品越来越受到人们的青睐，药物的“绿色革命”也方兴未艾。人们对天然纯正、回归自然的渴望日益增强。因此，鲜花这一天然纯正的健康食品，以及它的食用、药用价值正在日益受到人们的重视。

鲜花可赏、可食、可入药，但哪些鲜花能食用、药用和怎样使用？这正是广大读者迫切需要了解和指导的问题。为此，我们编写了《鲜花保健与食疗手册》这本书。此书共收集了百余种可食用和药用的花卉，并将每一种花的营养与药用价值以及食疗方等做了较为详细地介绍。广大读者可根据自己或家人的不同体质、不同身体状况及病情，选择性地食用。希望读者朋友在爱花、养花、赏花、食花的同时，心灵得到净化，身体得到维护。并衷心地希望《鲜花保健与食疗手册》这本书，带给您健康、快乐和幸福。

本书在编写过程中，参阅并收集了有关专家学者的部分

著述，在此表示诚挚的谢意。书中如有偏颇和不足之处，敬请广大读者和同行批评指正。

编　者

1999 年 6 月

目　录

一、概述 …… (1)

(一) 花药的古往今来 …… (2)

(二) 花卉的食用价值 …… (3)

(三) 花卉的药用功效 …… (5)

1.花美可开颜…… (6)

2.花香可疗疾…… (6)

3.花药可治病…… (7)

(四) 花卉的食用方法 …… (10)

1.花茶…… (11)

2.花粥…… (11)

3.花酒…… (11)

4.膏滋…… (12)

(五) 花药应用的注意事项 …… (13)

二、花卉的营养与药用 …… (14)

迎春花…… (15)

1.营养与药用…… (15)

2.食疗方…… (15)

丽春花…… (16)

1.营养与药用…… (16)

2.食疗方…… (17)

茉莉花…… (18)

1.营养与药用…… (18)

2.食疗方…… (19)

芍药花…… (20)

1.营养与药用…… (20)

2.食疗方…… (21)

石榴花…… (22)

1.营养与药用…… (22)

2.食疗方…… (23)

芋头花…… (24)

1.营养与药用…… (24)

2.食疗方…… (24)

七叶一支花…… (25)

1.营养与药用…… (25)

2.食疗方…… (26)

锦鸡儿…… (27)

1.营养与药用…… (27)

2.食疗方……（28）
旋覆花……（30）
1.营养与药用……（30）
2.食疗方……（31）
素馨花……（32）
1.营养与药用……（32）
2.食疗方……（33）
杜鹃花……（34）
1.营养与药用……（34）
2.食疗方……（35）
扁豆花……（36）
1.营养与药用……（36）
2.食疗方……（37）
啤酒花……（38）
1.营养与药用……（38）
2.食疗方……（39）
万年青……（40）
1.营养与药用……（40）
2.食疗方……（41）
万寿菊……（42）
1.营养与药用……（42）
2.食疗方……（43）
胡麻花……（44）
1.营养与药用……（44）
2.食疗方……（45）
凌霄花……（46）
1.营养与药用……（46）
2.食疗方……（46）
雪莲花……（48）
1.营养与药用……（48）
2.食疗方……（49）
洋金花……（51）
1.营养与药用……（51）
2.食疗方……（52）
木棉花……（53）
1.营养与药用……（53）
2.食疗方……（54）
郁金香……（55）
1.营养与药用……（55）
2.食疗方……（56）
米兰……（56）
1.营养与药用……（56）
2.食疗方……（57）
芭蕉花……（58）
1.营养与药用……（58）
2.食疗方……（59）
美人蕉……（60）
1.营养与药用……（60）
2.食疗方……（61）
紫荆花……（62）
1.营养与药用……（62）
2.食疗方……（62）
紫薇花……（64）
1.营养与药用……（64）
2.食疗方……（65）
牡丹花……（65）

1.营养与药用…… (65)
2.食疗方…… (66)
马蔺花…… (68)
1.营养与药用…… (68)
2.食疗方…… (69)
瑞香花…… (70)
1.营养与药用…… (70)
2.食疗方…… (71)
金银花…… (72)
1.营养与药用…… (72)
2.食疗方…… (73)
三七花…… (75)
1.营养与药用…… (75)
2.食疗方…… (76)
藏红花…… (76)
1.营养与药用…… (76)
2.食疗方…… (77)
青葙花…… (78)
1.营养与药用…… (78)
2.食疗方…… (78)
蒲公英花…… (79)
1.营养与药用…… (79)
2.食疗方…… (80)
六月雪…… (82)
1.营养与药用…… (82)
2.食疗方…… (83)
蜀葵花…… (83)
1.营养与药用…… (83)
2.食疗方…… (84)
白花蛇舌草…… (85)
1.营养与药用…… (85)
2.食疗方…… (86)
苎麻花…… (87)
1.营养与药用…… (87)
2.食疗方…… (88)
鬼针草…… (88)
1.营养与药用…… (88)
2.食疗方…… (89)
长春花…… (90)
1.营养与药用…… (90)
2.食疗方…… (91)
菩提花…… (92)
1.营养与药用…… (92)
2.食疗方…… (93)
南瓜花…… (93)
1.营养与药用…… (93)
2.食疗方…… (95)
合欢花…… (95)
1.营养与药用…… (95)
2.食疗方…… (96)
芦荟花…… (98)
1.营养与药用…… (98)
2.食疗方…… (99)
益母草花 …… (100)
1.营养与药用 …… (100)
2.食疗方 …… (101)

菊花 …… (102)
1.营养与药用 …… (102)
2.食疗方 …… (104)
败酱草 …… (106)
1.营养与药用 …… (106)
2.食疗方 …… (107)
鸡冠花 …… (108)
1.营养与药用 …… (108)
2.食疗方 …… (109)
丝瓜花 …… (110)
1.营养与药用 …… (110)
2.食疗方 …… (110)
厚朴花 …… (111)
1.营养与药用 …… (111)
2.食疗方 …… (112)
水仙花 …… (113)
1.营养与药用 …… (113)
2.食疗方 …… (114)
凤尾蕉花 …… (114)
1.营养与药用 …… (114)
2.食疗方 …… (115)
木槿花 …… (116)
1.营养与药用 …… (116)
2.食疗方 …… (117)
萱草花 …… (118)
1.营养与药用 …… (118)
2.食疗方 …… (119)
玳玳花 …… (121)
1.营养与药用 …… (121)
2.食疗方 …… (122)
丁香花 …… (123)
1.营养与药用 …… (123)
2.食疗方 …… (124)
槐花 …… (125)
1.营养与药用 …… (125)
2.食疗方 …… (127)
向日葵花 …… (128)
1.营养与药用 …… (128)
2.食疗方 …… (129)
山茶花 …… (133)
1.营养与药用 …… (133)
2.食疗方 …… (134)
野菊花 …… (135)
1.营养与药用 …… (135)
2.食疗方 …… (136)
金莲花 …… (138)
1.营养与药用 …… (138)
2.食疗方 …… (138)
苏铁花 …… (139)
1.营养与药用 …… (139)
2.食疗方 …… (140)
月季花 …… (141)
1.营养与药用 …… (141)
2.食疗方 …… (142)
千日红 …… (143)
1.营养与药用 …… (143)

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

2.食疗方 …… (144)
扶桑花 …… (146)
1.营养与药用 …… (146)
2.食疗方 …… (146)
凤仙花 …… (148)
1.营养与药用 …… (148)
2.食疗方 …… (149)
玉簪花 …… (150)
1.营养与药用 …… (150)
2.食疗方 …… (151)
建兰花 …… (152)
1.营养与药用 …… (152)
2.食疗方 …… (153)
辛夷花 …… (154)
1.营养与药用 …… (154)
2.食疗方 …… (155)
玫瑰花 …… (156)
1.营养与药用 …… (156)
2.食疗方 …… (157)
秋海棠 …… (159)
1.营养与药用 …… (159)
2.食疗方 …… (161)
桃花 …… (161)
1.营养与药用 …… (161)
2.食疗方 …… (162)
兰花 …… (163)
1.营养与药用 …… (163)
2.食疗方 …… (165)
金钱草 …… (165)
1.营养与药用 …… (165)
2.食疗方 …… (166)
栀子花 …… (167)
1.营养与药用 …… (167)
2.食疗方 …… (168)
小旋花 …… (169)
1.营养与药用 …… (169)
2.食疗方 …… (170)
荷花 …… (170)
1.营养与药用 …… (170)
2.食疗方 …… (172)
蔷薇花 …… (173)
1.营养与药用 …… (173)
2.食疗方 …… (174)
西番莲 …… (175)
1.营养与药用 …… (175)
2.食疗方 …… (176)
百合花 …… (176)
1.营养与药用 …… (176)
2.食疗方 …… (178)
苦瓜花 …… (180)
1.营养与药用 …… (180)
2.食疗方 …… (180)
山慈姑花 …… (181)
1.营养与药用 …… (181)
2.食疗方 …… (181)
野蔷薇 …… (182)

1.营养与药用 …… (182)
2.食疗方 …… (183)
韭菜花 …… (184)
1.营养与药用 …… (184)
2.食疗方 …… (185)
连翘花 …… (185)
1.营养与药用 …… (185)
2.食疗方 …… (186)
桔梗花 …… (187)
1.营养与药用 …… (187)
2.食疗方 …… (188)
李花 …… (188)
1.营养与药用 …… (188)
2.食疗方 …… (189)
蔺花 …… (190)
1.营养与药用 …… (190)
2.食疗方 …… (191)
桂花 …… (191)
1.营养与药用 …… (191)
2.食疗方 …… (192)
杏花 …… (194)
1.营养与药用 …… (194)
2.食疗方 …… (195)
人参花 …… (195)
1.营养与药用 …… (195)
2.食疗方 …… (196)
樱桃花 …… (196)
1.营养与药用 …… (196)
2.食疗方 …… (198)
梨花 …… (198)
1.营养与药用 …… (198)
2.食疗方 …… (199)
白及花 …… (200)
1.营养与药用 …… (200)
2.食疗方 …… (201)
苦菜花 …… (202)
1.营养与药用 …… (202)
2.食疗方 …… (203)
荞菜花 …… (204)
1.营养与药用 …… (204)
2.食疗方 …… (205)
午时花 …… (207)
1.营养与药用 …… (207)
2.食疗方 …… (208)
芫花 …… (208)
1.营养与药用 …… (208)
2.食疗方 …… (209)
腊梅花 …… (210)
1.营养与药用 …… (210)
2.食疗方 …… (211)
红花 …… (212)
1.营养与药用 …… (212)
2.食疗方 …… (213)
木芙蓉花 …… (214)
1.营养与药用 …… (214)
2.食疗方 …… (215)

款冬花 …… (216)
1.营养与药用 …… (216)
2.食疗方 …… (217)
梅花 …… (218)
1.营养与药用 …… (218)
2.食疗方 …… (220)
仙人掌 …… (220)
1.营养与药用 …… (220)
2.食疗方 …… (221)
三、鲜花与美食…… (223)
葛花 …… (224)
甜汁烩葛花 …… (224)
葛花炒腐竹 …… (224)
四喜葛花 …… (225)
蜜饯葛花饼 …… (225)
葛花豆腐汤 …… (226)
槐花 …… (227)
笼蒸槐花 …… (227)
糖醋熘槐花饼 …… (227)
鱼香槐花 …… (228)
肉末烧槐花 …… (229)
槐花炒豆腐 …… (229)
槐花芝麻饼 …… (230)
油煎槐花饼 …… (230)
槐花鸡蛋汤 …… (231)
酸辣槐花豆腐汤 …… (232)
月季花 …… (233)
月季竹荪汤 …… (233)
月季花猪肝 …… (234)
月季花煨玉米笋 …… (234)
月季花烩蘑菇丸子 … (235)
月季烤牛肉 …… (236)
月季花豆腐瓤苹果 … (237)
茉莉花 …… (238)
蕃茄茉莉腰花 …… (238)
茉莉鸡片 …… (239)
茉莉花羊肉豆腐 …… (240)
茉莉鸡腿 …… (241)
茉莉花炒鳝片 …… (242)
茉莉花酒汁鲍鱼 …… (242)
玫瑰花 …… (243)
玫瑰猪排 …… (243)
玫瑰酥炸鱼片 …… (244)
玫瑰青花菜 …… (245)
玫瑰花炸鳟鱼 …… (246)
玫瑰香椿豆腐 …… (247)
葡萄酒玫瑰花鱼 …… (247)
玫瑰花酿墨鱼 …… (248)
荷花 …… (249)
荷花莲蓬豆腐 …… (249)
包菜拌荷花 …… (250)
荷花里脊片 …… (250)
荷花烩兔 …… (251)
荷花鸡柳 …… (252)
荷花人参豆腐 …… (253)

荷花燕窝鹧鸪粥 …… (253)
荷花鸡蛋汤 …… (254)
兰花 …… (255)
兰花兔片 …… (255)
兰花猪肚 …… (256)
兰花焖松鸡 …… (256)
兰花烧乳鸽 …… (257)
兰花鸡肝泥子 …… (258)
兰花斑鸠羹 …… (259)
木芙蓉 …… (260)
木芙蓉馄饨 …… (260)
木芙蓉山鸡块 …… (261)
木芙蓉花鸡球 …… (262)
木芙蓉雪梨鸡片 …… (263)
木芙蓉三鲜酿豆腐 … (264)
金雀花 …… (265)
金雀花兔排 …… (265)
香槟金雀花火腿 …… (266)
金雀花焖兔脯 …… (267)
金雀花山楂酒汁鱼片……
…… (267)
金雀花白酒虾仁 …… (268)
金雀花扒蛋 …… (269)
佛手花 …… (270)
佛手花鱿鱼卷 …… (270)
佛手花鸡卷 …… (271)
佛手花海蚌 …… (272)
杏仁佛手花卷 …… (273)
佛手花焖兔肉 …… (274)
芍药花 …… (275)
芍药里脊 …… (275)
芍药花焖肝片 …… (276)
芙蓉芍药 …… (276)
芍药五花肉 …… (277)
芍药鳜鱼 …… (278)
芍药花虾 …… (279)
菊花 …… (280)
菊花熘鸡球 …… (280)
红烧菊花鱼 …… (281)
菊花肉丸子 …… (281)
菊花海鲜 …… (282)
菊花平鱼 …… (283)
菊花烩鱼片 …… (283)
甘菊苗拌猪肚 …… (284)
菊花烩鸽蛋 …… (285)
菊花鱼肉饼 …… (286)
菊花泥子火腿茸汤 … (286)
桃花 …… (287)
桃花煮大马哈鱼 …… (287)
桃花烩干贝鲜蘑 …… (288)
蛋煎桃花小牛肉 …… (289)
桃花茄汁豆腐 …… (290)
桃花萝卜丝糕 …… (291)
海棠花 …… (292)
海棠花炒猪肚 …… (292)
猪蹄烩海棠花圆 …… (293)

海棠花炒猪肝 …… (293)
海棠花珊瑚鱼 …… (294)
海棠花拌鲍鱼 …… (295)
海棠花贴鱼片 …… (296)
李花 …… (297)
李花烩豆腐 …… (297)
李花香菇炒蟹肉 …… (298)
芙蓉李花 …… (299)
李花鳝鱼 …… (299)
李花烩兔丁 …… (300)
李花烩腰片 …… (301)
李花里脊饼 …… (302)
柳絮 …… (303)
肉蓉烧柳絮 …… (303)
柳絮芙蓉糕 …… (304)
柳絮馅包子 …… (304)
栀子花 …… (306)
栀子花鸡茸酿鸭梨 … (306)
栀子花烩豌豆 …… (307)
栀子花扒鹌鹑蛋 …… (307)
栀子花明虾片 …… (308)
栀子花焖猪舌 …… (308)
栀子花鸡丝 …… (309)
栀子花小牛肉 …… (310)
蔷薇花 …… (311)
蔷薇肉末凉饼 …… (311)
蔷薇花煸牛肉丝 …… (312)
蔷薇花焖猪肉 …… (313)
蔷薇花烩牛肚 …… (314)
蔷薇花芙蓉肉片 …… (315)
煎蔷薇花里脊片 …… (316)
蔷薇什香鸡条 …… (317)
黄花 …… (318)
黄花鸡杂汤 …… (318)
黄花桃汁肉 …… (319)
酥炸鲜黄花 …… (319)
翡翠黄花 …… (320)
黄花炒鸡蛋 …… (321)
金针肉包 …… (322)
黄花火锅鱼片 …… (323)
玳玳花 …… (324)
粉皮玳玳卷 …… (324)
玳玳花糕 …… (325)
玳玳花炒蛋白 …… (326)
玳玳红菱腐竹 …… (327)
玳玳蜈蚣豆腐 …… (328)
百合花 …… (329)
百合花炒里脊 …… (329)
百合花莲蓬豆腐 …… (329)
百合鸡片锅巴 …… (330)
百合花蛋茸 …… (331)
百合槟榔豆腐 …… (332)
鸡茸百合花 …… (333)
梅花 …… (334)
梅花西红柿汤 …… (334)
梅花龙眼绣球 …… (335)

梅花牛肉扒蛋 …… (336)
梅花水果沙拉 …… (336)
梅花羊肉生菜 …… (337)
梅花白汁鱿鱼 …… (338)
梅花烧羊腿 …… (339)
桂花 …… (340)
桂花山药 …… (340)
桂花红薯饼 …… (341)
桂花栗子羹 …… (342)
桂花枣泥布丁 …… (343)
桂花鲤鱼 …… (343)
桂花水果沙拉 …… (344)
桂花鱼片火锅 …… (345)
仙人掌 …… (346)
烩仙人掌 …… (346)
拔丝仙人掌 …… (346)
仙人掌炝三片 …… (347)
糖醋仙人掌 …… (347)
仙人掌拌海带胡萝卜……
…… (348)
炸仙人珠 …… (348)
红烧仙人珠 …… (349)

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com