



花食花饮 花养女人

写给女人的平衡处方

平衡健康管理顾问 陈柏儒 / 著

208 种花食 × 精油 × 按摩

花养颜 · 137 道花食花饮，让容颜如花绽放

花养身 · 53 种精油按摩，瘦身美体赶走不适

花养心 · 18 种疗愈花卉，用自然的力量平衡身心



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

花食花饮 花养女人

208种花食×精油×按摩

让花的疗愈力助你轻松挥别妇科问题，给你持久的美丽

陈柏儒 / 著



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号：13-2017-021

原书名：《以花养生，写给女人的平衡处方》

原著者：陈柏儒

本书由台湾城邦文化事业股份有限公司正式授权，经由凯琳国际文化代理，限在中国大陆地区出版、发行中文简体字版本，未经书面同意，不得以任何形式复制、转载。

图书在版编目（CIP）数据

花食 花饮 花养女人 / 陈柏儒著. —福州：

福建科学技术出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5335-5382-1

I. ①花… II. ①陈… III. ①女性—花卉—食物养生

IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第170821号

书 名 花食 花饮 花养女人

著 者 陈柏儒

出版发行 海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

社 址 福州市东水路76号（邮编350001）

网 址 www.fjstp.com

经 销 福建新华发行（集团）有限责任公司

印 刷 北京天恒嘉业印刷有限公司

开 本 710毫米×1020毫米 1/16

印 张 16

版 次 2017年9月第1版

印 次 2017年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5335-5382-1

定 价 49.80元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

015 女人与“七”的不解之缘

019 花养五脏 美丽绽放

020 美丽靠气血 养血先养肝

022 【养肝花饊】玫瑰银耳羹

023 女人要有好气色 从心血养

024 【养心花饊】桃花紫米粥

026 女人要有吹弹肌 从肺气养

027 【养肺花饊】百合杏仁汤

028 女人要有好腰身 从脾胃养

030 【养脾花饊】金盏花南瓜浓汤

031 女人要对抗时间 从肾精养

033 【养肾花饊】玫瑰山药羹

034 四季花养 岁月无痕

035 春养阳气

035 鼻子过敏花茶方

035 慢性胃炎花茶方

036 【春季花饊】菊花鱼片锅

038 夏祛湿热

038 祛口疮花茶

038 消暑热花茶

039 【夏季花饊】茉莉银耳汤

040 秋润肺燥

041 止干咳花茶

041 防感冒花茶

042 【秋季花饊】莲花山药汤

044 冬补肾阳

044 抗忧郁花茶

044 抗疲倦花茶

045 【冬季花饊】核桃炖栗子

第2章

花，这样吃，这样用 养身养心又养颜

052 花 养身

054 花药

055 { 中医常用花药 }

056 { 常见花药露 }

057 花饌

059 { 花料理运用 }

060 花粥

062 如何烹煮“花粥”

062 { 常见花粥 }

063 { 各种米的功效 }

064 花茶

065 { 适合做花茶的花卉 }

066 如何制作“花茶”

067 { 常见花茶 }

068 花酒

069 { 适合做花酒的花卉 }

070 如何酿制“花酒”

071 花枕

071 如何制作“花枕”

072 { 安眠花枕配方 }

074 花 养心

076 精油

077 { 精油成分与功效 }

078 如何使用精油

079 { 精油调配比例 }

082 浸泡油

083 { 金盏花浸泡油 }

085 花精

088 { 花精的分类 }

089 如何取得花精

090 花 养颜

091 花水

091 { 常见纯露 }

第3章

女人问题，最适合用花来调养 用对花，让你不痛经、不疲劳、变苗条

099 调经

102 月经周期不规则

你属于哪一种？

103 • 肾虚

【建议精油】檀香、天竺葵

104 • 肝郁

【花茶】玫瑰牡丹茶饮

【建议精油】佛手柑、罗马洋甘菊、葡萄柚

105 • 脾虚

【建议精油】小茴香、薄荷、甜马郁兰

【花饌】玫瑰红枣汤

108 经前期综合征

你属于哪一种？

109 • 肝郁气滞

【花茶】茉莉香附茶饮

【建议精油】罗马洋甘菊、甜橙、橙花、佛手柑

110 • 气滞血瘀

【花茶】薰衣草洋甘菊天麻茶

【建议精油】玫瑰、柠檬、快乐鼠尾草、丝柏

【花饌】桃花四物鸡汤

112 • 肝肾阴虚

【建议精油】天竺葵、花梨木、玫瑰

【花饌】菊花山药鸡汤

114 • 脾肾阳虚

【建议精油】杜松果、伊兰伊兰

【花饌】玫瑰小米粥

116 • 气血虚弱

【建议精油】茉莉、快乐鼠尾草、甜马郁兰、天竺葵

【花饌】百合炖南瓜

118 痛经

你属于哪一种？

119 • 气血虚弱

【花茶】玫瑰花益母草泽兰丹参茶

【建议精油】迷迭香、甜马郁兰、快乐鼠尾草、茉莉

【花饌】茉莉酒酿蛋花

122 • 肝肾虚亏

【建议精油】天竺葵、罗马洋甘菊、花梨木

【花饌】玫瑰阿胶汤

124 • 肾虚血瘀

【建议精油】天竺葵、檀香、迷迭香

125 • 气滞血瘀

【花茶】玫瑰花金盏花鼠尾草茶

【建议精油】迷迭香、柠檬、广藿香、丝柏

126 • 寒湿凝滞

【花茶】肉桂玫瑰花茶

【建议精油】姜

127 • 湿热瘀阻

【花茶】桃花益母草茶

【建议精油】丝柏、杜松果、玫瑰花

128 更年期综合征

你属于哪一种?

129 • 肝肾阴虚

【花茶】枸杞子茶

【建议精油】天竺葵、花梨木、玫瑰花

130 • 脾肾阳虚

【建议精油】鼠尾草、天竺葵、橙花

131 • 阴虚血燥

【花茶】金银花黄芪茶

【花饌】茉莉豆浆锅

133 体重健康管理

你属于哪一种?

136 • 水肿型肥胖—脾虚湿阻

【花茶】A.玫瑰花柠檬草马鞭草迷迭香茶 B.茉莉花迷迭香洋甘菊绿茶

【建议精油】葡萄柚、杜松果、丝

柏、小茴香、广藿香、迷迭香、薰衣草

【花饌】茉莉冬瓜汤

140 • 肌肉型肥胖—胃肠积热

【花茶】A.荷叶芙蓉绿茶 B.茉莉薄荷茶 C.杭菊花决明子山楂茶 D.洛神花马鞭草乌龙茶

【建议精油】薄荷、柠檬、永久花

142 • 压力型肥胖—肝郁气滞

【花茶】A.玫瑰茉莉茶 B.金银花菊花山楂茶 C.玫瑰洛神蜜饯茶

【建议精油】迷迭香、菩提花、玫瑰花、甜橙

【花饌】苹果水梨炒百合

144 • 脾肾两虚

【建议精油】玫瑰花、大西洋香柏、檀香、柠檬草

【花饌】健脾四君子汤

146 失眠

你属于哪一种?

148 • 心脾两虚

【建议精油】A.薰衣草、檀香、广藿香、马郁兰 B.薰衣草、花梨木、佛手柑

150 • 心肾不交

【建议精油】大马士革玫瑰、花梨木、雪松

152 • 心胆气虚

【花茶】合欢花洋甘菊茶

【花饌】枣仁小米粥

154 • 肝郁化火

【建议精油】A.洋甘菊、薰衣草、佛手柑、甜橙 B.薰衣草、洋甘菊、甜橙

【花饌】洋甘菊奶酪

156 便秘

你属于哪一种？

158 • 肠胃积热型

【花茶】A.杭菊花麦冬山楂茶
B.桂花马鞭草茶

【建议精油】柠檬、薄荷、荷荷芭

160 • 气机郁滞型

【花茶】A.玫瑰花决明子陈皮茶
B.桂花玫瑰绿茶

【建议精油】佛手柑、葡萄柚、广藿香、荷荷芭

【花饌】桃花松子核桃粥

162 • 虚秘

【建议精油】血虚型/阴虚型：德国洋甘菊、薰衣草、檀香、荷荷芭

气虚型：甜马郁兰、乳香、快乐鼠尾草、荷荷芭

【花饌】木耳红枣汤

165 慢性疲劳

168 • 放松纾压

【花茶】A.洋甘菊茶 B.洋甘菊薰衣草茶 C.迷迭香桂圆茶 D.菩提花洋甘菊茶

【建议精油】薰衣草、洋甘菊

【花精】橄榄

169 • 提振精神

【花茶】A.玫瑰花西洋参茶 B.迷迭香鼠尾草茶 C.桂花玫瑰红茶

【建议精油】薄荷、广藿香、迷迭香

170 美颜

173 美颜花茶

173 【净化美白】玫瑰柠檬茶

173 【养颜美容】洋甘菊芙蓉茶

174 【除皱抗衰】迷迭香玫瑰茶

174 【祛斑净白】紫罗兰桂花茶

174 【活血美肌】洛神美颜茶

175 美颜花饊

175 酒渍玫瑰草莓

177 桃花红酒炖牛肉

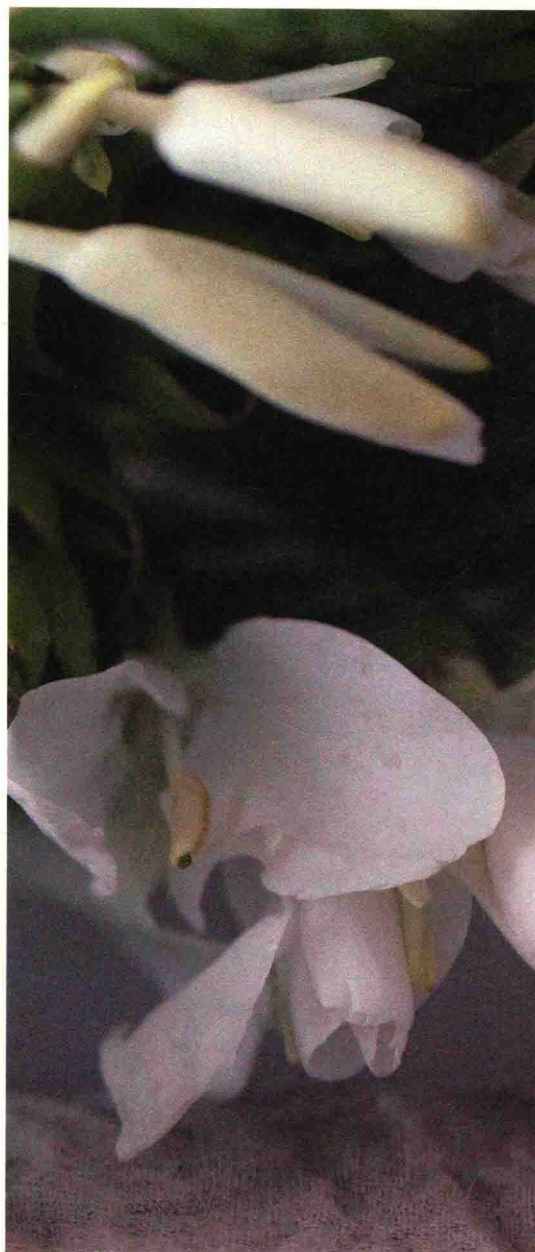
177 白玉凝脂豆腐

178 美颜按摩

178 排毒塑脸按摩

179 肩颈淋巴按摩

180 常用穴位图



第4章 每个女人都要有一片自己的花园 带你认识18种身心疗愈花卉

- | | | | |
|-----|---------------------------|-----|----------------------|
| 185 | 玫瑰 Rose | 217 | 茉莉花 Jasmine |
| | 【花茶】玫瑰花茶 | | 【花茶】茉莉花茶 |
| | 【花饽】玫瑰糖 / 玫瑰花酱 | 221 | 莲花 Water Lily |
| 190 | 金银花 Honeysuckle | 226 | 薰衣草 Lavender |
| | 【花茶】金银花茶 | | 【花茶】薰衣草茶 |
| | 【花饽】花沙拉 | 231 | 野姜花 Butterfly Ginger |
| 193 | 桃花 Peach Blossom | | 【花饽】鲜花可丽饼 |
| | 【花茶】桃花茶 | 234 | 桂花 Sweet Osmanthus |
| | 【花酒】桃花酒 | | 【花茶】桂花茶 |
| 198 | 洋甘菊 (德国洋甘菊) | | 【花饽】桂花酿 |
| | German Chamomile | 238 | 丁香 Clove |
| | 【花茶】洋甘菊茶 | | 【花茶】丁香乌梅汁 |
| 201 | 蒲公英 Dandelion | 242 | 菊花 Chrysanthemum |
| | 【花茶】蒲公英茶 | | 【花饽】菊杞鸡 |
| | 【花饽】鲜花烘蛋 | 246 | 洛神花 Roselle |
| 204 | 牡丹花 Peony | | 【花茶】洛神花茶 |
| | 【花茶】牡丹花茶 | | 【花饽】糖渍洛神花 |
| 207 | 梅花 Plum Blossom | 250 | 紫罗兰 Stock |
| | 【花茶】梅花茶 | | 【花茶】紫罗兰花茶 |
| 210 | 百合花 Lily | 253 | 附录 食用花须知 |
| | 【花茶】百合花茶 | | |
| | 【花饽】蜜蒸百合 | | |
| 214 | 金盏花 Potmarigold Calendula | | |
| | 【花茶】金盏花茶 | | |

花食花饮 花养女人

写给女人的平衡处方

平衡健康管理顾问 陈柏儒 / 著

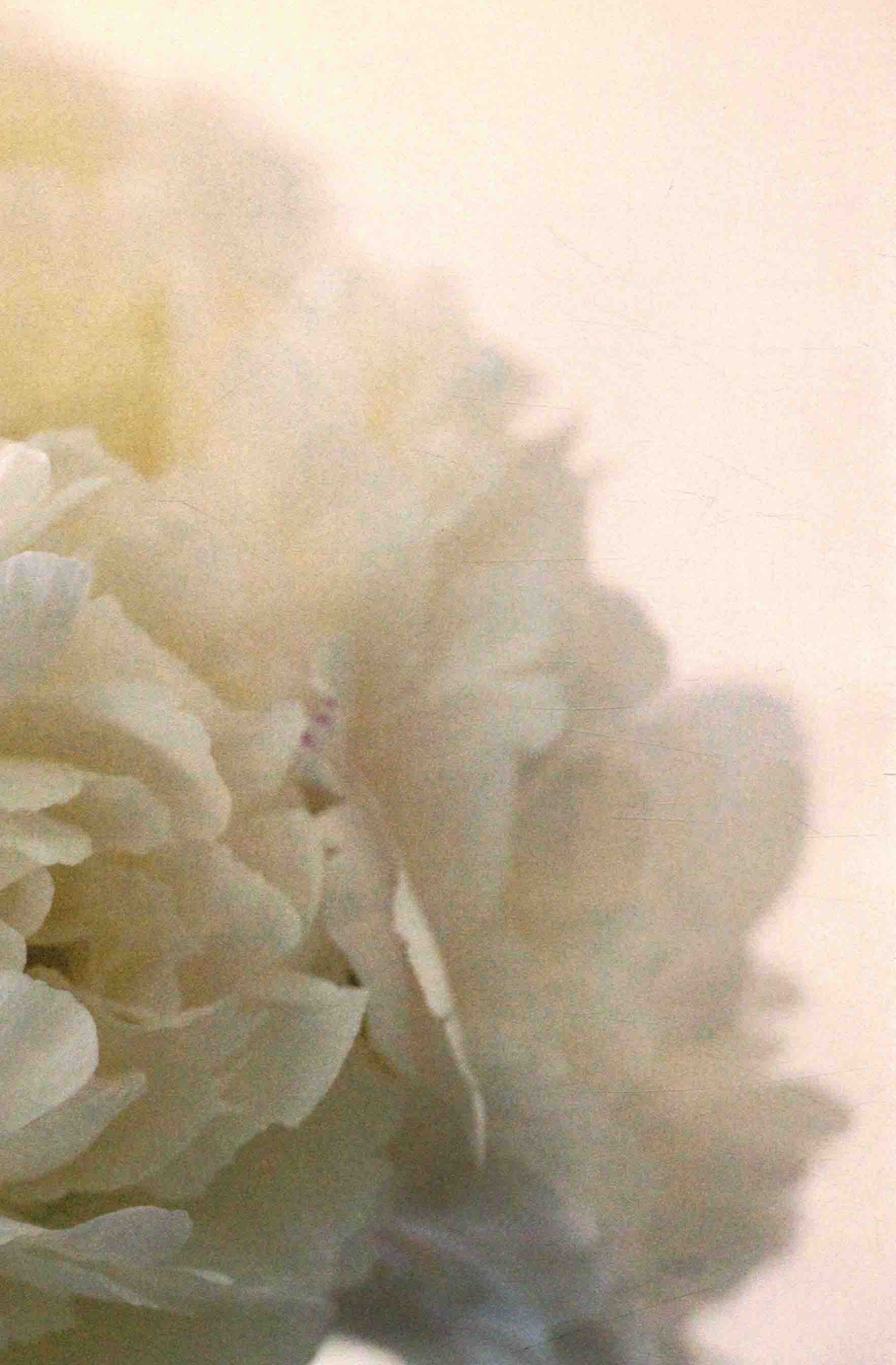
208 种花食 × 精油 × 按摩

- 花养颜** · 137 道花食花饮，让容颜如花绽放
- 花养身** · 53 种精油按摩，瘦身美体赶走不适
- 花养心** · 18 种疗愈花卉，用自然的力量平衡身心



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



花食花饮 花养女人

208种花食×精油×按摩

让花的疗愈力助你轻松挥别妇科问题，给你持久的美丽

陈柏儒 / 著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

第 1 章

写给女人的悄悄话 会用花的女人，才能如花般绽放

- 015 女人与“七”的不解之缘
- 019 花养五脏 美丽绽放
 - 020 美丽靠气血 养血先养肝
 - 022 【养肝花饌】玫瑰银耳羹
 - 023 女人要有好气色 从心血养
 - 024 【养心花饌】桃花紫米粥
 - 026 女人要有吹弹肌 从肺气养
 - 027 【养肺花饌】百合杏仁汤
 - 028 女人要有好腰身 从脾胃养
 - 030 【养脾花饌】金盏花南瓜浓汤
 - 031 女人要对抗时间 从肾精养
 - 033 【养肾花饌】玫瑰山药羹
- 034 四季花养 岁月无痕
 - 035 春养阳气
 - 035 鼻子过敏花茶方
 - 035 慢性胃炎花茶方
 - 036 【春季花饌】菊花鱼片锅
 - 038 夏祛湿热
 - 038 祛口疮花茶
 - 038 消暑热花茶
 - 039 【夏季花饌】茉莉银耳汤
 - 040 秋润肺燥
 - 041 止干咳花茶
 - 041 防感冒花茶
 - 042 【秋季花饌】莲花山药汤
 - 044 冬补肾阳
 - 044 抗忧郁花茶
 - 044 抗疲倦花茶
 - 045 【冬季花饌】核桃炖栗子

第2章

花，这样吃，这样用 养身养心又养颜

052 花 养身

- 054 花药
- 055 { 中医常用花药 }
- 056 { 常见花药露 }

- 057 花饊
- 059 { 花料理运用 }

- 060 花粥
- 062 如何烹煮“花粥”
- 062 { 常见花粥 }
- 063 { 各种米的功效 }

- 064 花茶
- 065 { 适合做花茶的花卉 }
- 066 如何制作“花茶”
- 067 { 常见花茶 }

- 068 花酒
- 069 { 适合做花酒的花卉 }
- 070 如何酿制“花酒”

- 071 花枕
- 071 如何制作“花枕”
- 072 { 安眠花枕配方 }

074 花 养心

- 076 精油
- 077 { 精油成分与功效 }
- 078 如何使用精油
- 079 { 精油调配比例 }

- 082 浸泡油
- 083 { 金盏花浸泡油 }

- 085 花精
- 088 { 花精的分类 }
- 089 如何取得花精

090 花 养颜

- 091 花水
- 091 { 常见纯露 }

第3章

女人问题，最适合用花来调养 用对花，让你不痛经、不疲劳、变苗条

099 调经

102 月经周期不规则

你属于哪一种？

103 • 肾虚

【建议精油】檀香、天竺葵

104 • 肝郁

【花茶】玫瑰牡丹茶饮

【建议精油】佛手柑、罗马洋甘菊、葡萄柚

105 • 脾虚

【建议精油】小茴香、薄荷、甜马郁兰

【花饌】玫瑰红枣汤

108 经前期综合征

你属于哪一种？

109 • 肝郁气滞

【花茶】茉莉香附茶饮

【建议精油】罗马洋甘菊、甜橙、橙花、佛手柑

110 • 气滞血瘀

【花茶】薰衣草洋甘菊天麻茶

【建议精油】玫瑰、柠檬、快乐鼠尾草、丝柏

【花饌】桃花四物鸡汤

112 • 肝肾阴虚

【建议精油】天竺葵、花梨木、玫瑰

【花饌】菊花山药鸡汤

114 • 脾肾阳虚

【建议精油】杜松果、伊兰伊兰

【花饌】玫瑰小米粥

116 • 气血虚弱

【建议精油】茉莉、快乐鼠尾草、甜马郁兰、天竺葵

【花饌】百合炖南瓜

118 痛经

你属于哪一种？

119 • 气血虚弱

【花茶】玫瑰花益母草泽兰丹参茶

【建议精油】迷迭香、甜马郁兰、快乐鼠尾草、茉莉

【花饌】茉莉酒酿蛋花

122 • 肝肾虚亏

【建议精油】天竺葵、罗马洋甘菊、花梨木

【花饌】玫瑰阿胶汤

124 • 肾虚血瘀

【建议精油】天竺葵、檀香、迷迭香

125 • 气滞血瘀

【花茶】玫瑰花金盏花鼠尾草茶

【建议精油】迷迭香、柠檬、广藿香、丝柏

126 • 寒湿凝滞

【花茶】肉桂玫瑰花茶

【建议精油】姜

127 • 湿热瘀阻

【花茶】桃花益母草茶

【建议精油】丝柏、杜松果、玫瑰花

128 更年期综合征

你属于哪一种?

129 • 肝肾阴虚

【花茶】枸杞子茶

【建议精油】天竺葵、花梨木、玫瑰
花

130 • 脾肾阳虚

【建议精油】鼠尾草、天竺葵、橙花

131 • 阴虚血燥

【花茶】金银花黄芪茶

【花饌】茉莉豆浆锅

133 体重健康管理

你属于哪一种?

136 • 水肿型肥胖—脾虚湿阻

【花茶】A.玫瑰花柠檬草马鞭草迷
迭香茶 B.茉莉花迷迭香
洋甘菊绿茶

【建议精油】葡萄柚、杜松果、丝

柏、小茴香、广藿香、迷迭香、薰衣草

【花饌】茉莉冬瓜汤

140 • 肌肉型肥胖—胃肠积热

【花茶】A.荷叶芙蓉绿茶 B.茉莉

薄荷茶 C.杭菊花决明子

山楂茶 D.洛神花马鞭草

乌龙茶

【建议精油】薄荷、柠檬、永久花

142 • 压力型肥胖—肝郁气滞

【花茶】A.玫瑰茉莉茶 B.金银花菊花

山楂茶 C.玫瑰洛神蜜饯茶

【建议精油】迷迭香、菩提花、玫
瑰花、甜橙

【花饌】苹果水梨炒百合

144 • 脾肾两虚

【建议精油】玫瑰花、大西洋香

柏、檀香、柠檬草

【花饌】健脾四君子汤

146 失眠

你属于哪一种?

148 • 心脾两虚

【建议精油】A.薰衣草、檀香、广
藿香、马郁兰 B.薰衣
草、花梨木、佛手柑