



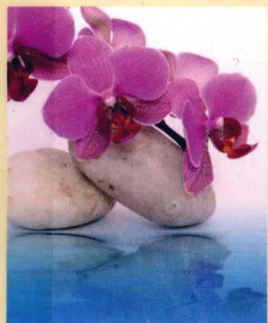
中国著名营养学专家

◎顾奎琴/主编

■生活是一幅多维的画布，现代生活百科全书就是一支绚烂的七彩画笔，生活是一曲激昂的交响乐，现代生活百科全书就是美妙乐章中跳跃的音符。打开这套书，您会找到事半功倍的日常生活小窍门；您会发现康体益寿的养生之道；您可以学会保健按摩；您可以自诊自疗。

现代生活需要提高生活品质 提高生活品质必读百科全书

居家必备 简单实用小窍门
百病自诊 养生保健大智慧



花卉养生手册

农村读物出版社



花卉养生手册

居家必备 简单实用小窍门
百病白诊 养生保健大智慧

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

花卉养生手册/顾奎琴主编. —北京: 农村读物出版社,
2009. 11
ISBN 978-7-5048-5297-7

I. 花… II. 顾… III. 花卉—食物养生—手册 IV.
R247. 1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 188452 号

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 100125)

发行 新华书店北京发行所

印刷 北京中科印刷有限公司

开本 720mm×1000mm 1/16

印张 15

字数 200 千

版次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月北京第 1 次印刷

定价 25.00 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

高 英 张桂云 李春阳

编著



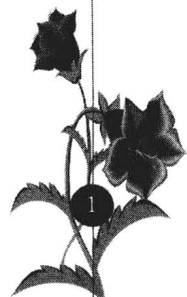
目 录

»» 一、花卉的食用与药用价值 ««

- (一) 花卉的食用价值 (2)
- (二) 花卉的药用功效 (4)
- (三) 花卉的食用方法 (8)
- (四) 花药应用的注意事项 (11)

»» 二、花卉的养生与保健作用 ««

- (一) 杜鹃花 (14)
- (二) 丁香花 (16)
- (三) 槐花 (18)
- (四) 向日葵花 (20)
- (五) 山茶花 (24)
- (六) 野菊花 (26)
- (七) 金莲花 (28)
- (八) 梨花 (30)
- (九) 木棉花 (31)
- (十) 米兰 (33)
- (十一) 紫薇花 (35)
- (十二) 牡丹花 (36)
- (十三) 苦菜花 (38)
- (十四) 荠菜花 (40)
- (十五) 蜡梅花 (43)



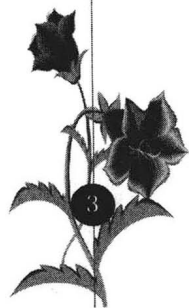
(十六) 红花	(44)
(十七) 芍药花	(46)
(十八) 石榴花	(48)
(十九) 万寿菊	(50)
(二十) 雪莲花	(52)
(二十一) 洋金花	(54)
(二十二) 金银花	(56)
(二十三) 三七花	(59)
(二十四) 藏红花	(60)
(二十五) 青葙花	(61)
(二十六) 蒲公英花	(63)
(二十七) 南瓜花	(65)
(二十八) 合欢花	(67)
(二十九) 午时花	(69)
(三十) 茉莉花	(70)
(三十一) 芦荟花	(72)
(三十二) 益母草花	(74)
(三十三) 菊花	(75)
(三十四) 代代花	(80)
(三十五) 苏铁花	(81)
(三十六) 月季花	(83)
(三十七) 败酱草花	(84)
(三十八) 鸡冠花	(86)
(三十九) 丝瓜花	(87)
(四十) 萱草花	(89)
(四十一) 辛夷花	(91)
(四十二) 玫瑰花	(94)
(四十三) 秋海棠	(96)
(四十四) 桃花	(98)



(四十五) 兰花	(99)
(四十六) 金钱草花	(101)
(四十七) 白花蛇舌草	(103)
(四十八) 苎麻花	(104)
(四十九) 长春花	(105)
(五十) 小旋花	(107)
(五十一) 荷花	(108)
(五十二) 蔷薇花	(110)
(五十三) 百合花	(112)
(五十四) 韭菜花	(116)
(五十五) 连翘花	(117)
(五十六) 桔梗花	(119)
(五十七) 李花	(120)
(五十八) 葛花	(121)
(五十九) 桂花	(123)
(六十) 杏花	(125)
(六十一) 人参花	(126)
(六十二) 啤酒花	(127)
(六十三) 白及花	(129)
(六十四) 木芙蓉花	(130)
(六十五) 梅花	(132)
(六十六) 迎春花	(133)
(六十七) 锦鸡儿	(135)
(六十八) 仙人掌	(137)
(六十九) 栀子花	(139)
(七十) 六月雪	(141)

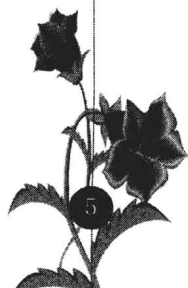
»» 三、花卉的美食与食疗 ««

(一) 梅花	(144)
--------------	-------



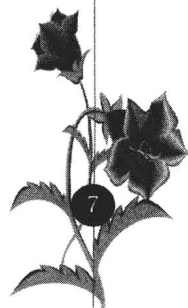
1. 梅花番茄汤	(144)
2. 梅花龙眼绣球	(144)
3. 梅花牛肉扒蛋	(145)
4. 梅花水果沙拉	(146)
5. 梅花羊肉生菜	(147)
6. 梅花白汁鱿鱼	(147)
(二) 桂花	(148)
1. 桂花山药	(148)
2. 桂花枣泥布丁	(149)
3. 桂花鲤鱼	(149)
4. 桂花水果沙拉	(150)
5. 桂花鱼片火锅	(151)
(三) 茉莉花	(152)
1. 番茄茉莉腰花	(152)
2. 茉莉鸡片	(153)
3. 茉莉花羊肉豆腐	(153)
4. 茉莉花炒鳝片	(154)
5. 茉莉花酒汁鲍鱼	(155)
(四) 荷花	(155)
1. 荷花莲蓬豆腐	(155)
2. 包菜拌荷花	(156)
3. 荷花里脊片	(157)
4. 荷花鸡柳	(157)
5. 荷花人参豆腐	(158)
6. 荷花鸡蛋汤	(158)
(五) 槐花	(159)
1. 笼蒸槐花	(159)
2. 糖醋熘槐花饼	(160)
3. 鱼香槐花	(160)

4. 肉末烧槐花	(161)
5. 槐花炒豆腐	(161)
6. 槐花芝麻饼	(162)
7. 油煎槐花饼	(162)
8. 槐花鸡蛋汤	(163)
(六) 月季花	(164)
1. 月季竹荪汤	(164)
2. 月季花猪肝	(164)
3. 月季花煨玉米笋	(165)
4. 月季花烩蘑菇丸子	(166)
5. 月季花豆腐瓢苹果	(166)
(七) 兰花	(167)
1. 兰花猪肚	(167)
2. 兰花焖松鸡	(168)
3. 兰花烧乳鸽	(169)
4. 兰花鸡肝泥	(169)
5. 兰花斑鸠羹	(170)
(八) 木芙蓉	(171)
1. 木芙蓉馄饨	(171)
2. 木芙蓉山鸡块	(172)
3. 木芙蓉花鸡球	(173)
4. 木芙蓉雪梨鸡片	(174)
5. 木芙蓉三鲜酿豆腐	(175)
(九) 芍药花	(176)
1. 芍药里脊	(176)
2. 芍药花焖肝片	(176)
3. 芙蓉芍药	(177)
4. 芍药五花肉	(177)
5. 芍药鳕鱼	(178)



6. 芍药花虾	(179)
(十) 菊花	(180)
1. 菊花熘鸡球	(180)
2. 红烧菊花鱼	(181)
3. 菊花肉丸子	(181)
4. 菊花海鲜	(182)
5. 菊花平鱼	(183)
6. 菊花烩鱼片	(183)
7. 菊花烩鸽蛋	(184)
8. 菊花鱼肉饼	(185)
(十一) 桃花	(185)
1. 桃花煮大马哈鱼	(185)
2. 桃花烩干贝鲜蘑	(186)
3. 蛋煎桃花小牛肉	(187)
4. 桃花茄汁豆腐	(188)
5. 桃花萝卜丝糕	(189)
(十二) 海棠花	(190)
1. 海棠花炒猪肚	(190)
2. 猪蹄烩海棠花圆	(190)
3. 海棠花炒猪肝	(191)
4. 海棠花珊瑚鱼	(192)
5. 海棠花拌鲍鱼	(193)
6. 海棠花贴鱼片	(193)
(十三) 玫瑰花	(195)
1. 玫瑰猪排	(195)
2. 玫瑰酥炸鱼片	(196)
3. 玫瑰青花菜	(196)
4. 玫瑰花炸鳊鱼	(197)
5. 玫瑰香椿豆腐	(198)

6. 葡萄酒玫瑰花鱼	(198)
(十四) 李花	(199)
1. 李花烩豆腐	(199)
2. 李花香菇炒蟹肉	(200)
3. 芙蓉李花	(200)
4. 李花鳝鱼	(201)
5. 李花烩兔丁	(202)
6. 李花烩腰片	(203)
(十五) 黄花	(203)
1. 黄花鸡杂汤	(203)
2. 黄花桃汁肉	(204)
3. 酥炸鲜黄花	(205)
4. 翡翠黄花	(206)
5. 黄花炒鸡蛋	(206)
6. 金针肉包	(207)
7. 黄花火锅鱼片	(208)
(十六) 栀子花	(209)
1. 栀子花烩豌豆	(209)
2. 栀子花扒鹌鹑蛋	(210)
3. 栀子花明虾片	(210)
4. 栀子花焖猪舌	(211)
5. 栀子花鸡丝	(211)
6. 栀子花小牛肉	(212)
(十七) 蔷薇花	(213)
1. 蔷薇花煨牛肉丝	(213)
2. 蔷薇花焖猪肉	(214)
3. 蔷薇花烩牛肚	(215)
4. 蔷薇花芙蓉肉片	(216)
5. 煎蔷薇花里脊片	(216)



6. 蔷薇什香鸡条 (217)
- (十八) 百合花 (218)
1. 百合花炒里脊 (218)
2. 百合花莲蓬豆腐 (219)
3. 百合鸡片锅巴 (220)
4. 百合花蛋茸 (221)
5. 百合槟榔豆腐 (221)
6. 鸡茸百合花 (222)
- (十九) 仙人掌 (223)
1. 烩仙人掌 (223)
2. 拔丝仙人掌 (224)
3. 仙人掌炆三片 (224)
4. 糖醋仙人掌 (225)
5. 仙人掌拌海带胡萝卜 (225)
6. 炸仙人珠 (226)
- (二十) 芦荟 (226)
1. 芦荟酸奶 (226)
2. 芦荟蜂蜜饮料 (226)
3. 芦荟香茄饮料 (227)
4. 芦荟炒鸡蛋 (227)
5. 芦荟炒鸡片 (227)
6. 奶油拌芦荟 (228)
7. 盐水花生芦荟 (228)



一、花卉的食用与 药用价值



(一) 花卉的食用价值

自然界中生长着极其丰富的珍奇花卉，是名花，是良药，更是美食。

花卉不仅可赏、可闻、可吟咏，而且可入肴、入药，可烹调出色、香、味、形、营养俱佳的美食，并且有很高的食疗和保健功效。

花卉入肴在中国的历史悠久，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。《神农本草经》中把菊花列为上品；清代《养小录》中还专立“餐芳谱”一章，分叙了 20 多种鲜花食品的制法。另外，我国古代寺庙、庵观将四时鲜花采摘下来，用以制作素馔芳斋的更是不胜枚举。

花卉入肴的魅力主要是花乃植株之精华，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。

鲜花有松弛神经的作用，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



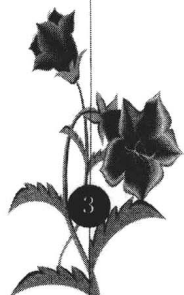
花卉

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。

花卉食用的方法多种多样，据《群芳谱》载：“凡杞菊诸品，为蔬，为粥，为脯，为粉，皆可充用。”慈禧也爱食用“菊花锅”，使之成为清代宫廷众肴之首。在国外，日本花饌中有一道名菜叫“油炸菊”，乃是选用菊花、木槿花的花瓣，在其背面裹上一层薄薄的蛋衣，然后入油锅炸，食之松脆可口，别有风味。前苏联高加索“长寿之乡”的老人们也爱在煮羊汤或烧鱼时加上万寿菊。除了菊花，其他如萱花（即黄花菜），不仅可与猪肉、鸡肉等同烩，也可与木耳、鸡蛋、海米烧汤，色黄味美，清香可口。南瓜花稍作烹饪，也是一道爽口清纯的佳肴。芙蓉花与豆蔻同煮，一红一白，灿若雪霁之霞，故有“雪霞羹”之美名。牡丹花号称“花中之王”，若以其烩肉汤，能给人以独特风味，也有“肉汁牡丹”之美称。荷花加肉爆炒成“荷花肉”，更是名肴一碟。梅花烩鱿鱼片即成“梅花鱿鱼羹”，也是上乘时令菜肴。此外，桂花炒干贝、兰花炒肚丝、腊肉菊花饼、茉莉鸡脯等，都妙绝人口。美洲的旱金莲还可生吃，十分香甜可口。

据测定发现，可食花瓣的细胞中含有丰富的蛋白质、淀粉、脂肪和矿物质等，可见花饌营养价值之高。据科学研究证明，鲜花具有多种药物功效。如食用月季花可消肿；食杭白菊可散热；食玫瑰花可清热解渴，理气活血，益人气色，驻人颜容；食用芙蓉花可治疗疮痈肿痛。鲜花人人皆可食用，尤以中老年人最宜。不过有些花如一品红、曼陀罗、五色梅、蝴蝶花、凌霄花、铃兰等，虽貌若“美女”，然皆藏有祸心，各有毒性，切勿胡乱食用，以免不测。

鲜花还可做酒、熏茶、蜜饯。桂花、梅花和菊花还可制酒，就成了人们喜爱的桂花酒、梅花酒和菊花酒。茉莉花、桂花和



白兰花可以熏茶，它不仅在国内享有美誉，而且早已名扬海外。近期开发的玫瑰茄茶也是夏令的饮料佳品。另外，桂花、玫瑰花还可制成蜜饯，叫做蜜饯桂花、蜜饯玫瑰花。至于人们用以比喻生活甜美的蜂蜜，假如没有鲜花，也是不可能酿成的。

（二）花卉的药用功效

在我国民间，很早就流传有“花中自有健身药”、“养花雅事，怡心增寿”等谚语。在五彩缤纷的花卉世界里，百花争艳，香气袭人，当人们陶醉在观花、赏花之际，是否会意识到花除了姿色娇美，清幽芬芳，还具有很多医疗和保健功效。



花卉养生

1. 花香疗疾

美国医生斯登福特和心理学家雷诺尔茨曾对 5 000 多人进行测试，证实了花香能对人的情绪产生很大影响；日本有些企业家在车间喷散玫瑰和紫罗兰香味来激发工人的工作情绪，从而提高劳动效率。近些年来，国外还利用花香的独特功效，专门成立了“香花医院”，在塔吉克斯坦共和国及阿塞拜疆的巴库等均有这种医院和疗养所。他们让患有神经衰弱、高血压、哮喘、流行性感冒、白喉、痢疾的病人，一边欣赏着悦耳的乐曲，一边闻着幽香扑鼻的花香，收到很好的治疗效果。据报道，法国蔻蒂香水厂的女工因长期闻了天然香料，竟然没有一个罹患

肺病的。诸如此类，不胜枚举。

那么，花香治病的奥秘何在呢？这是因为花卉能分泌出多种芳香的物质，如柠檬油、百里香油、肉桂油等，其内含有各种醇、醛、酮、酯等化合物，它们具有杀菌和调节中枢神经的功能和抵抗微生物侵害的作用。芳香油的气味和人鼻腔内的嗅觉细胞接触后，通过嗅觉神经传递到大脑皮层，产生“沁人心脾”的感觉。由于不同颜色及不同品种的花卉各含的气化芳香油不同，所以还有着不同的功用。实验证明：浅蓝色的花朵，对高热的病人具有良好的镇静作用；紫色鲜花，可使孕妇心情恬静；红色花能增进病人的食欲；赭赤色花，对低血压患者大有裨益。此外，丁香花含有丁香油酚、齐墩果酸等，可使牙痛病人止痛安静；并具有祛风、散寒、理气、醒脑作用。桂花含有大量芳香物质，气管炎患者闻之，能化痰、止咳、平喘，并有解郁的作用，可使人舒心畅志；萝卜花、南瓜花、百合花香对糖尿病人有益；蓑衣花香可治疗心脏病和气喘；百合、兰花的香气，能使人激动；豆蔻花可防治胃病；佛手花、米兰花能醒酒；玫瑰花、茉莉花含有香茅醇、芳樟醇等，让咽喉痛、扁桃腺炎的病人闻之有舒服感觉，对病情好转亦有裨益；天竺葵的花香对人体有安定、镇静、消除疲劳和促进睡眠之功；菊花、金银花的香味，可使高血压的病人血压下降等。

薄荷的香味，能使人思维清晰；石榴、菊花有吸收硫、氟化氢、汞等毒物的作用；米兰、茉莉、丁香的香味，能起到杀菌的功能；迷迭香的芬芳，能减轻气喘患者的症状；薰衣草花香，可治疗神经性心跳过速等。

利用花香防病疗疾，这一方法在国内外正日益受到重视，并被称为“芳香疗法”。

