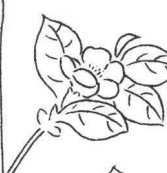
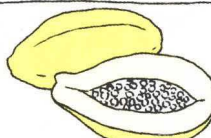


花花·食界

胡献国
黄成汉
王娟 编著



木瓜花，为蔷薇科落叶灌木植物贴梗海棠的花。中医认为，本品性味甘、凉，入脾、胃经，有补益脾胃之功，适用于脾胃亏虚、食欲不振，纳差食少等。



拌柳芽

山东鲁雅出版社

步骤：



① 剥取后用冷水浸泡。



② 过沸水后取出备用。



③ 大蒜砸成泥。



④ 蒜泥里加入海米、香油、盐、醋调制。



⑤ 将拌好的芽

花卉的食疗方法

花花 •

胡献国
黄成汉 编著
王娟

山东画报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

花花食界：花卉的食疗方法 / 胡献国，黄成汉，王娟编著.
—济南：山东画报出版社，2011.4
ISBN 978-7-5474-0002-9

I. ①花… II. ①胡… ②黄… ③王… III. ①花卉—食
物疗法 ②花卉—养生 (中医) IV. ① R247.1 ② R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 018552 号

责任编辑 向小佳

装帧设计 王 钧

主管部门 山东出版集团

出版发行 山东画报出版社

社 址 济南市经九路胜利大街 39 号 邮编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098470

市场部 (0531) 82098479 82098476(传真)

网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>

电子信箱 hbcbs@sdpress.com.cn

印 刷 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

规 格 150 毫米×228 毫米

8.75 印张 48 幅图 148 千字

版 次 2011 年 4 月第 1 版

印 次 2011 年 4 月第 1 次印刷

印 数 1-6000

定 价 27.00 元

如有印装质量问题，请与出版社总编室联系调换。

目 录

花疗方式	/ 1
鲜花入浴	/ 1
鲜花美容	/ 3
鲜花入饮	/ 3
鲜花入酒	/ 4
鲜花入膳	/ 6
鲜花入粥	/ 7
鲜花入药	/ 7
鲜花药用取材范围	/ 9
使用花疗时的注意事项	/ 9
四季食用花卉谱	/ 11
有毒花卉君莫赏	/ 12
致癌花木远离它	/ 14
十大名花	/ 15
群花之魁——梅花	/ 15

百花之王——牡丹	/ 19
寒秋之魂——菊花	/ 23
花中君子——兰花	/ 28
花中皇后——月季	/ 33
金秋娇子——桂花	/ 35
寒冬仙女——水仙	/ 41
水中芙蓉——荷花	/ 44
花中珍品——山茶	/ 50
花中西施——杜鹃	/ 54

食用花卉 / 59

桃红又见一年春	/ 59
杏脸含春说杏花	/ 66
千树万树梨花开	/ 70
降气止呃柿蒂花	/ 74
祛痘美白苹果花	/ 79
春果第一枝——樱桃	/ 84
健脾止泻用栗花	/ 88
丰乳凉血止血石榴花	/ 92
清热解毒无花果	/ 95
水果皇后——草莓	/ 100
清热平肝芭蕉花	/ 103
顺气宽膈有橘花	/ 107
丰乳勿忘木瓜花	/ 111
神仙掌花治吐血	/ 115

古代的口香糖——丁香 / 126

润肺止咳说百合 / 129

养心安神萱草花 / 132

降压降糖玉米花 / 137

止痢止痛苦瓜花 / 142

肺痈良药鱼腥草 / 146

消肿解毒南瓜花 / 148

清热解酒绿豆花 / 155

药食两用扁豆花 / 160

春在溪头荠菜花 / 164

天赐药物花椰菜 / 168

清利头目薄荷花 / 170

清热凉血蚕豆花 / 172

壮阳草——韭菜 / 174

青青丝瓜一身宝 / 181

痢疾克星马齿苋 / 187

天然抗生素——蒲公英 / 191

听童谣，说茄子 / 194

药用花卉 / 199

花卉的药用 / 199

槐米槐花与槐角 / 206

秋来木槿香 / 210

昙花一现说昙花 / 213

调经止痛芍药花 / 217

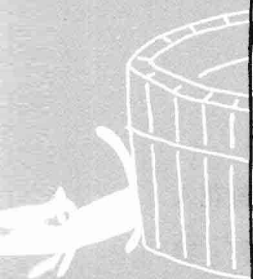
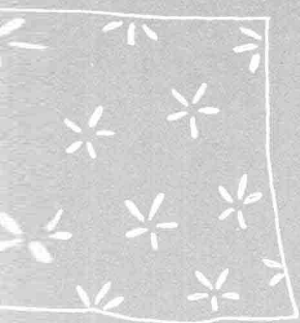
清热解毒野菊花	/ 219
安神解郁说合欢	/ 220
理气开郁茉莉花	/ 223
得占春光第一香——玫瑰花	/ 228
清热解暑蔷薇花	/ 235
神州有玉花，美名牡丹梔	/ 238
宣肺祛痰桔梗花	/ 241
芳香化湿藿香花	/ 243
清热利湿榆钱花	/ 244
柳花飘舞春天到	/ 248
清热解毒连翘花	/ 252
解表散寒用紫苏	/ 254
清热凉血有芦花	/ 257
凉血解毒芦荟花	/ 259
宜赏宜食鸡冠花	/ 261
鼻病良药辛夷花(迎春花)	/ 265
妇科良药益母草	/ 268

花疗方式

鲜花的作用方式众多，包括鲜花入浴、鲜花美容、鲜花入茶、鲜花入酒、鲜花入膳、鲜花入粥、鲜花入药。鲜花既有观赏作用，又有食疗、药疗作用。鲜花疗法广泛用于内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科及一些疑难杂症等，其使用方便、方法简单、疗效确实、药源易得、副作用少，因而颇受人们欢迎。尤其是小儿鲜花疗法，可减轻小儿对打针、吃药的恐惧心理，减轻家长的心理负担，因而应用十分广泛。

鲜花入浴

鲜花入浴疗法是鲜花疗法中最为简便、实用的方法之一。它是在中医辨证施治原则指导下，选择适当的花卉，水煎取汁，倒入浴盆中，待温度适宜时洗浴，或将鲜花切碎，放入倒有温热水的浴盆中洗浴，每日1—2次，每次10—30分钟，通过鲜花的治疗作用和温热水对皮肤的刺激作用，用来防治疾病的一种治疗方法。如治疗小儿腹泻的透骨草洗剂浸足，治疗小儿暑痱的金银花洗剂、蒲公英洗剂等。



鲜花美容

鲜花美容疗法是鲜花疗法中最为时髦的方法之一。它是在中医辨证施治原则指导下，选择适当的花卉，制成面膜，或将食用花卉中的瓜果，切为薄片，敷于面部，每日1次，每次30—60分钟，通过鲜花或瓜果的治疗作用，用来治疗面部皮肤疾病或用来美容的一种治疗方法。宋代的《太平圣惠方》中，就有以杏花、桃花洗面治斑点的记载。时下各种美容面膜如苹果面膜、草莓面膜、杏仁蛋清面膜等风靡一时，在带给人们美的享受的同时，也发挥了治疗疾病的作用。

鲜花入饮

鲜花入饮，包括鲜花入茶，鲜花饮料等。

鲜花入茶

鲜花入茶疗法是鲜花疗法中使用最为广泛的方法之一。它是在中医辨证施治原则指导下，选择适当的花卉，放入茶杯中，或与茶叶同放入茶杯中，密封浸泡片刻后频频饮服，每日1剂。鲜花入茶疗法中使用最为广泛、且影响最大的是茉莉花茶，有“在中国的花茶里，可闻春天的气味”之美誉。花茶是我国特有的香型茶，是一种再加工茶叶，可分为茉莉花茶、玉兰花茶、珠兰花茶、梔子花茶、桂花茶、玫瑰花茶、柚子花茶、金银花茶等。但以目前市场上来说以茉莉花为佳，玉兰花次之，还有少量的各种鲜花窰制的花茶。

鲜花茶一般不经过加工，多为自然风干所得，或鲜用，这正与现代人追求自然、崇尚健康相契合，所以受到众多人的喜爱，并逐渐走入家庭、社

会、工作及社交场所。各种可食用或药用的鲜花均可入茶，如治疗各种疮疖的鱼腥草茶、金银花茶、野菊花茶等，治疗高血压的菊花茶，治疗痔疮、高脂血症的槐花茶等。具体应用时可根据各人口味或当地饮用习惯选择。

鲜花饮料

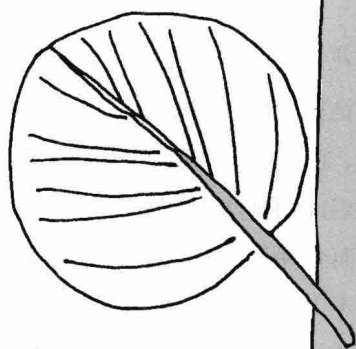
鲜花饮料历史悠久，如《红楼梦》第三十四回中的“木樨清露”、“玫瑰清露”等，就是用桂花、玫瑰花制的饮料。但鲜花饮料的兴起则是近年的事。除了常见的玫瑰花露、菊花露、桂花露之外，被饮料行业看好的花卉原料还有白兰花、月季花、山茶花、白芍药花、赤芍药花、丝瓜花、南瓜花、韭菜花等，这些花卉饮料对多种疾病有很好的辅助治疗作用。

鲜花入酒

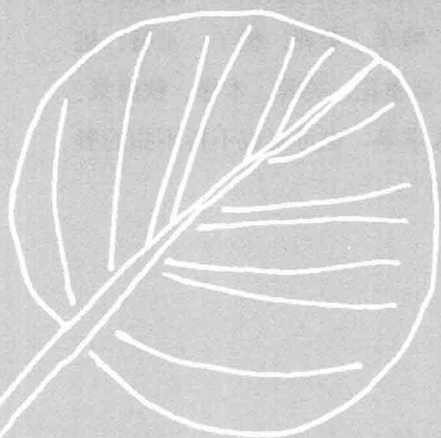
鲜花入酒疗法是鲜花疗法中历史最为悠久的方法之一。它是在中医辨证施治原则指导下，选择适当的花卉，放入白酒中，密封浸泡1周，每日摇动数次，以使花中有效成分充分析出，或将鲜花捣烂，与酒调匀，外敷患处，敷料包扎，胶布固定，每日换药1—2次。

鲜花酿酒在我国有悠久的历史。战国时大诗人屈原在《九歌》中有“蕙肴蒸兮兰藉，奠桂酒兮椒浆”的诗句。明显，当时便已盛行以桂花来酿酒了。迄今为止，桂花酒仍是我国流行的具有香醇桂花味的一种较高级的酒类。《西京杂记》载：“菊花舒时并采茎叶，杂黍米酿之，至来年九月九日始熟就饮焉，故谓之菊花酒。”菊花种类很多，可供食用的甘菊或白花菊，用来酿酒，清新可口。九月花开时，用菊花煮汁同曲米酿酒，到了明年九月九日取饮，可以辟不祥。《太清诸草木方》言“九月九日采菊花与茯苓、松柏脂，丸服之，令人不老”。曹丕曾作书赞菊花可以“辅体延年”。鸦片

温饮和胃，怡神壮色，通经和脉。



温饮和胃，
怡神壮色，
通经和脉。



战争初期，民族英雄关天培任广州水师提督时，曾亲手绘过一幅《延龄瑞菊图》，祝贺远在故乡的老母八十寿辰，林则徐、邓廷桢两人都题诗其上。菊花酒能治头风明目，平肝清热，去痿痹。古时人们认为久服能延年益寿，是我国古代民间最实用的著名药酒。除菊花酒外，临床应用较多的还有葡萄酒、牡丹花酒、月季酒等。可根据各人喜好饮用。

《名医别录》言酒可“行药势，杀百邪，恶毒气”。《本草纲目》言：“酒，天之美禄也。面曲之酒，少饮则和血行气，壮神御寒，消愁遣兴，痛饮则伤神耗血，损胃亡精。”《本草求真》言其“温饮和胃，怡神壮色，通经和脉”。因此，使用酒疗法是应适可而止，不可贪杯而酿祸患。

鲜花入膳

鲜花入膳疗法是目前鲜花疗法中最为人们宠爱的方法之一。它是在中医辨证施治原则指导下，选择适当的花卉，通过特定烹调炮制工艺制成食品，通过鲜花的食疗、食治作用，用来防治疾病的一种治疗方法。在人们提倡回归自然、返璞归真的今天，鲜花入膳疗法日益受到人们的喜爱，因而各种鲜花食品在各种酒店、餐馆备受青睐。据统计，全球可食用花卉不下百多种，可组成一个名副其实的“美食百花园”。牡丹、梅花、兰花、荷花、菊花、桂花等这些我国传统十大名花中的大部分都可以制作成膳食，如牡丹花青鱼汤、梅花汤饼、兰花肚丝、莲花鸭、菊花鱼片、桂花糕等；其他如金针菜、玉兰、紫藤、槐花、茉莉、梔子、玉簪、桃花、杏花、樱花、腊梅、百合、迎春花、金雀花、芙蓉、木槿、秋海棠、南瓜花、霸王花、蒲公英、鸡冠花、仙人掌等，也可制成不折不扣的餐桌佳肴。真可谓“赏心悦目”、“秀色可餐”。

鲜花入粥

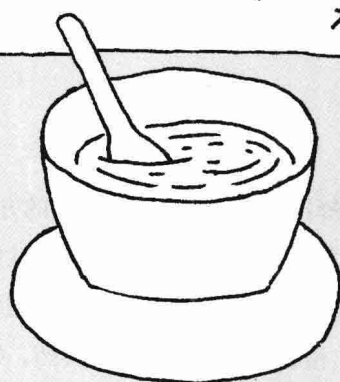
鲜花入粥疗法也是目前鲜花疗法中最为人们宠爱的方法之一。它是在中医辨证施治原则指导下，选择适当的花卉，水煎取汁后与大米煮为稀粥，或待稀粥煮成后，加入切碎的鲜花，再煮一二沸即成。鲜花入粥疗法的历史较为悠久，从汉代名医张仲景就开始了药粥的应用。宋代已有《粥品》一书问世，官方编纂的《太平圣惠方》，共载药粥方 129 种；明代高濂的《饮馔服食笺·粥糜类》中共收粥品 38 种；李时珍的《本草纲目》中共收粥品 50 多种；清代曹慈山的《养生随笔》中则收录了 100 多种，可谓洋洋大观。如李时珍《本草纲目》谷部第 25 卷粥部中有许多粥方，各药物正文、附方中也载有许多粥方，有些至今仍在临床广泛应用，如荔枝粥、桑仁粥、韭菜粥等。

鲜花入药

鲜花入药疗法是鲜花疗法中使用时间最长的方法之一。它是在中医辨证施治原则指导下，选择适当的花卉，水煎取汁饮服。我国现存最早的药学专著《神农本草经》中载有药物 365 种，其中植物类药 252 种，动物药 67 种，矿物药 46 种。植物类药中许多是花类药，如菊花、金银花等。东汉时期著名的医学家华佗使用的我国最早，也是世界上最早的麻醉药“麻沸散”，就是使用花类中药——洋金花制成的。

鲜花入药疗法在中药应用中占有重要席位，在临床应用中十分普遍，如金银花、菊花、野菊花、鱼腥草、槐花、辛夷花、芫花、红花等的药用，在疾病防治中发挥了重要作用。

它是在中医辨证
施治原则指导下，选
择适当的花卉，水
煎取汁后与大米
煮为稀粥，或待
稀粥煮成后，加
入切碎的鲜花，
再煮一二沸即成。



鲜花药用取材范围

鲜花药用取材范围广泛，包括鲜花花瓣、花粉、花枝或叶、花皮、花藤、花根茎、花果实、带花全草等，其既可用于内治入药、入食，也可用于外治，如熏洗、外敷等。

花 瓣 常见的药用品种有金银花粥、茉莉花茶、桂花酒、菊花鸡片、金银花露、野菊花浴方等。

花 粉 常见的药用品种有蒲黄粥、通脱木花粉浴方、松花酒等。

花枝或叶 常见的药用品种有桂枝粥、慈竹叶粥、米兰叶洗剂等。

花 皮 常见的药用品种有牡丹皮粥、陈皮鸭、柚子炖鸡等。

花 藤 常见的药用品种有夜交藤粥、金银花藤粥等。

花 根 茎 常见的药用品种有白芍粥、芦根粥、白茅根粥等。

花 果 实 常见的药用品种有栗子猪肉汤、决明茄子羹、松仁玉米等。

带花全草 常见的药用品种有马齿苋粥或洗剂、夏枯草茶、二蓟糊等。

使用花疗时的注意事项

药卉虽然治疗效果确实，治疗方法简便，但临床应用时仍有一定的适应症，若滥用、泛用，仍可产生不良反应和副作用，应予注意。

第一，要突出辨证论治的特点。鲜花都有一定的功效和适应症，因此，选择鲜花疗法要注意适应症，在当地有经验的医生指导下使用，不可随意滥用和泛用。

第二，要注意配伍禁忌。凡内治视为配伍禁忌的，使用鲜花疗法时也应视为配伍禁忌，如“十八反”、“十九畏”等。

十八反：中药配伍禁忌的一种说法，两种药物同用，发生剧烈的毒性反应或副作用，称相反。据文献记载有十八种药物相反：甘草反大戟、芫花、甘遂、海藻；乌头反贝母、瓜蒌、半夏、白蔹、白芨；藜芦反人参、丹参、沙参、苦参、玄参、细辛、芍药（玄参系《本草纲目》增入，所以实有十九种药）。《珍珠囊补遗药性赋》载有“十八反歌”，即“本草明言十八反，半蒺贝蔹芨攻乌，藻戟遂芫俱战草，诸参辛芍叛藜芦”。此为古人经验，尚待进一步研究。

十九畏：中药间配伍禁忌的一种说法，当一种药物受到另一种药物的抑制，而出现毒性或功效降低，甚至完全丧失，称为相畏。据文献记载有十九种药物相畏：硫磺畏朴硝，水银畏砒霜，狼毒畏密陀僧，巴豆畏牵牛，丁香畏郁金、牙硝畏三棱，川乌、草乌畏犀角，人参畏五灵脂，肉桂畏赤石脂。《珍珠囊补遗药性赋》载有“十九畏歌”，即“硫磺原是火中精，朴硝一见便相争；水银莫与砒霜见，狼毒最怕密陀僧；巴豆性烈最为上，偏与牵牛不顺情；丁香莫与郁金见，牙硝难合京三棱；川乌草乌不顺犀，人参最怕五灵脂；官桂善能调冷气，若逢石脂便相欺；大凡修合看顺逆，炮熅炙煨莫相依”。此为古人经验，其实质尚待进一步研究。

第三，有些花疗类药物如无花果等，外用后可使起泡，或使局部皮肤发红、瘙痒。有些病人属特异体质，使用鲜花疗法洗浴后或美容后可能出现过敏反应。出现这些症状后，应停用花疗，外涂抗炎、抗过敏类软膏，待皮肤正常后再用。

第四，使用鲜花疗法洗浴或足浴时，要注意温度适中，防止灼伤皮肤，尤其是昏迷、生活不能自理者、感觉迟钝者更应注意。

第五，对发热、出血患儿等，使用鲜花疗法外治时要严密观察病情，