



Flower Eatin' Guide

百花茶餐



(台湾)
李家雄 郭月英 著

风靡港台的47种药用花卉
138道独门养生食谱

感受回归自然的饮食风 体验花卉料理的神奇力量



中国工人出版社



Flower Eatin' Guide

百花茶餐



(台湾)
李家雄 郭月英 著

风靡港台的47种药用花卉
138道独门养生食谱

感受回归自然的饮食风 体验花卉料理的神奇力量

健康专家、现代女性的最爱！

中国工人出版社

Flower Eating Guide

百花茶餐

(台湾) 李家雄 郭月英 著

中国工人出版社

图书在版编目(CIP)数据

百花茶餐/李家雄,郭月英著. - 北京:中国工人出版社,
2004.1

(美好人生养生馆)

ISBN 7-5008-3216-8

I. 百... II. ①李... ②郭... III. 花卉-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 115964 号

本书为台湾五南图书出版股份有限公司授权中国工人出版社在大陆地区独家出版发行简体字版本。

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010) 82075964 (编辑室) 62005038 (传真)

发行热线: (010) 62005049 62005042

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

版 次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

字 数: 150 千

印 张: 7.25

定 价: 16.80 元

书 号: ISBN 7-5008-3216-8/C·268

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



推荐序

开启一场人生盛宴



人类的生活，离不开阳光、空气、花和水，其中，深具百态且生生不息的“花”，不论四季更迭，总是灿烂盛开，生机盎然地为生活带来惊喜乐趣、爱与梦想。欣见郭月英老师在人们赏花、闻花香、品茗花果茶之余，倡导“吃”花的健康观念，不但传达无限花情，也点燃花的另类文化火花。

撷取来自大自然的花材，分析其营养成分所蓄含的私房秘方，看似简单，但若没有医学根据，难免流



于泛泛之谈而不易令人信服。在《百花养生茶餐》这本书里，可以看出多年来一直孜孜不倦，勤于笔耕、著书的郭老师，以其极具敏锐感性的**心**，从中医的专业角度，分析花所具有的健康与**养生价值**，为我们打开了生活的另一扇窗，自有其不凡的深意。读之有如点燃一炷心灵希望的香，其香袅袅。

这本书虽然文字浅显，却易懂实用。其可贵处，在于所选用之花材，比民间的花果材更为多元且方便易得，不像市售的花果材因为方便储存而需要再制加工，在使用上，虽有趣味却少了原味与鲜味。难得的是，郭老师费心**依花季与自然节气的变化**，将花的妙用，有系统地提供**分量掌握、火候控制、调理秘诀**，使读者不必大费周折，便能轻松地在四季中拥有健康，足见其精辟、细心与独到之处。

个人认为，郭老师若非对万物有情，对生活有爱，怎能无私倾囊相授？在这本书里，读者不

仅能了解到花语世界的花样风貌，更重要的是，可以感受到郭老师基于回归自然的健康使命感，重塑花与生活的意义，让我们看到无限穿越生命的光源与契机。

认识郭老师，是十分偶然的机缘。知道数十年来，患有红斑狼疮症的她，一直坚持且坚强、乐观地过每一天，**并以其亲身经验，在健康养生领域建立专业与权威性**，她的精神与执著令人感佩；有幸在“养生星球”网站筹备时，郭老师热心欲提供个人养生资讯以飨网友，相信在未来，无论是郭老师或“养生星球”网站，都将本着提升健康新知识为目标，丰富我们的生活内涵，并藉由互动分享，进而引领我们开启人生盛宴。

人活着，能健康地生活，就会拥有爱与快乐。《百花养生茶餐》立论有所依据，是一本充满对生命关爱的好书，乐意推荐以为序。

（台湾）蔡东机

台湾网禄科技股份有限公司执行长

自序

百花自有养生之效

中医治病以治未病为上，现代人生活紧张，工作压力让人很难纾解情绪，更别说是放松心情。花与果实皆来自根苗，人的元气、怒气、生气……也都因应着苗、花、实的时序变化而变化，玫瑰花、兰花及菊花是怡情养性的花朵，观赏花朵养眼益肝又明目，不仅增加食欲，亦可舒开脾郁，开心悦颜，**但如何以花对症调理是有一定法则的。**

《本草备要》记载，甘菊花备受四气涵养，冬苗、春叶、夏蕊，秋花，饱经霜露，得金水之精居多，养

益肺，肾二脏，制心火而平肝逆，养目血去翳膜，与枸杞子一起服用可补养眼睛，与普洱茶一起饮用则可调理肝肾过劳。

甘菊花性味甘苦平。款冬花辛温纯阳润肺，消痰除烦，止惊明目。旋复花性味咸苦温，入肺、大肠经、消痰结痰痞，唾如胶漆、呃气不除。红花辛苦甘温，入肺经，破瘀血、活血、润燥、消肿、止痛。辛夷即木笔花，辛温入肺、胃气分，温中解肌，通九窍、利关节。由以上的说明，可看出**温性花朵皆各有所能**。

山茶花甘微辛寒，治吐衄肠风。芙蓉花辛平，清肺凉血、散热止痛。密蒙花甘而微寒，入肝经，润肝燥。荷花苦平，辟暑涤烦、沁肺悦心。百合花甘平，润肺宁心。凌霄花甘酸而寒，破血祛瘀。芫花苦寒有毒，去水饮痰癖。菟花辛苦散结泄热，行水捷药。金银花甘寒入肺，散热解毒补虚。可见**性平或凉之花亦各有所主，因势利导更见效益**。

中医辨证必论虚实寒热，也析解阴阳表里，花亦有寒热与五味，花草无情人有情义，借力使力，借花

灿烂，食饮得法，则更见亮丽人生。

（台湾）李家雄

李家雄中医诊所院长

（台湾）郭月英

郭老师养生料理负责人



目 录



1	推荐序 开启一场人生盛宴
4	自 序 百花自有养生之效
1	菊 花
	医病疗效:养肝怡情
	私房养生茶餐
	菊花普洱茶
	菊花枸杞蒸鱼
	菊花饭团
5	柚 花
	医病疗效:顺气除痰
	私房养生茶餐
	柚花茶
	柚皮山楂汤
	柚花甜汤
9	百 合
	医病疗效:清心安神
	私房养生茶餐
	百合粥



- 百合绿豆汤
百合白果汤
- 15 **桂 花**
医病疗效:强健意志
私房养生茶餐
桂花茶
桂花酒酿
桂花酒
桂花水果沙拉
桂花拌青菜
- 21 **红 花**
医病疗效:活血祛瘀
私房养生茶餐
桃仁红花茶
红花粥
生化汤
- 25 **桃 花**
医病疗效:利肠通便
私房养生茶餐
桃花鸡汤
桃花膏
桃花茶
- 29 **玫瑰花**
医病疗效:醒气活血
私房养生茶餐
玫瑰香附茶
玫瑰沙拉



- 33 **金 针 花**
医病疗效:开胸利肠
私房养生茶餐
金针排骨汤
金针炒百合
忘忧炒米粉
- 38 **合 欢 花**
医病疗效:安神无忧
私房养生茶餐
合欢花粥
合欢茶
合欢花炖鸡肝
- 42 **金 银 花**
医病疗效:清热解毒
私房养生茶餐
银花煮丝瓜
银花萝卜汤
金银花茶
- 47 **金 莲 花**
医病疗效:消炎杀菌



- 私房养生茶餐
金莲花茶
金莲菊花茶
- 51 荷花
医病疗效:开心宁神
私房养生茶餐
荷花茶
荷花炖大肠
荷叶粥
莲花炒鸡丝
莲花肉饼
莲花茶
- 58 南瓜花
医病疗效:消肿解毒
私房养生茶餐
南瓜花茶
南瓜花肉丸汤
- 62 石榴花
医病疗效:涩肠止血
私房养生茶餐
石榴花糖醋排骨
石榴花炒百合
- 66 茉莉花
医病疗效:调经利尿
私房养生茶餐
茉莉香片茶
茉莉炒芦笋
茉莉红烧豆腐



- 70 秋海棠
医病疗效:顺气除痰
私房养生茶餐
秋海棠蒸鱼
秋海棠果汁
海棠鱼片汤
- 74 槟榔花
医病疗效:健胃清热
私房养生茶餐
槟榔花炒鸡丝
槟榔花炖排骨
- 78 蔷薇花
医病疗效:消暑和胃
私房养生茶餐
蔷薇花茶
蔷薇柠檬冻
蔷薇凉拌时蔬
- 83 牡丹花
医病疗效:调经活血
私房养生茶餐



牡丹银耳红枣汤

牡丹鸡腿汤

牡丹四物鱼排

88 洛神花

医病疗效:凉血祛暑

私房养生茶餐

洛神花茶

洛神花冰棒

92 凌霄花

医病疗效:凉血祛瘀

私房养生茶餐

黑豆凌霄花汤

凌霄花酒

凌霄花鸡汤

96 玉兰花

医病疗效:养肺润喉

私房养生茶餐

玉兰花拌海蜇

玉兰花绿豆汤

玉兰花茶

101 青菜花

医病疗效:健胃整肠

私房养生茶餐

双色青菜花

香菇炒菜花

焗菜花

106 月季花

医病疗效:调经解毒



私房养生茶餐

月季花炒猪肝

月季花炖冰糖

月季花茶

110 栀子花

医病疗效:消炎止咳

私房养生茶餐

栀子猪肺汤

蜜栀子花汁

栀子豆豉卤肉

114 向日葵

医病疗效:祛风明目

私房养生茶餐

向日葵花茶

蛤蚧向日葵花汤

向日冬瓜皮汁

118 鸡冠花

医病疗效:清热除湿

私房养生茶餐

鸡冠花炒虾仁



- 123 **丁香花**
 医病疗效: 暖肾健胃
 私房养生茶餐
 丁香姜茶
 丁香鸡汤
 丁香卤肉

- 128 **木棉花**
 医病疗效: 解毒止血
 私房养生茶餐
 木棉炒丝瓜
 木棉花松饼
 木棉花茶

- 133 **杜鹃花**
 医病疗效: 和血调经
 私房养生茶餐
 杜鹃炖猪蹄
 杜鹃猪肝汤
 杜鹃花茶

- 137 **苹果花**
 医病疗效: 益肾调经
 私房养生茶餐
 苹果花玫瑰花茶
 苹果水果茶

- 141 **野姜花**
 医病疗效: 清暑益肺
 私房养生茶餐



- 145 **昙花**
 野姜花炒肉丝
 野姜花露
 野姜花排骨汤
 医病疗效: 清肺止咳
 私房养生茶餐
 昙花冰糖汁
 昙花鸡腿汤
 昙花清炒

- 149 **扶桑花**
 医病疗效: 调经活血
 私房养生茶餐
 醋酱扶桑花
 扶桑花刨冰

- 153 **山白菊**
 医病疗效: 疏风清热
 私房养生茶餐
 山白菊茶
 白菊木耳杏仁汤
 山白菊根汁



- 157 **水仙花**
 医病疗效: 清肿解毒
 私房养生茶餐
 水仙花茶
 水仙绿豆汤
 水仙鳞茎泥

- 161 **牵牛花**
 医病疗效: 泻水下气
 私房养生茶餐
 牵牛槟榔汁
 牵牛卤白菜

- 165 **凤仙花**
 医病疗效: 祛淤行滞
 私房养生茶餐
 凤仙花浴
 凤仙花泥
 凤仙花汁

- 169 **千日红**
 医病疗效: 止咳定喘
 私房养生茶餐
 千日红酒茶
 千日红炖冬瓜糖
 千日红鸡汤

- 173 **水芙蓉**
 医病疗效: 和血润燥
 私房养生茶餐
 芙蓉茶



- 177 **石莲花**
 医病疗效: 平肝潜阳
 私房养生茶餐
 石莲花精力汤
 石莲花蔬菜沙拉

- 181 **石斛兰**
 医病疗效: 生津益胃
 私房养生茶餐
 石斛兰沙拉
 石斛鸡汤

- 185 **葛花**
 医病疗效: 解酒醒脾
 私房养生茶餐
 葛花茶
 葛花山楂牛肉汤

- 189 **朝鲜蓟**
 医病疗效: 祛风补虚
 私房养生茶餐