

药膳是中华民族之瑰宝
丛书编写的每一道药膳

既有原料、制作方法，又有功效
简单易懂，便于制作，疗效明显

主编 王守国

药膳

制作丛书

食疗花卉

药膳

河南科学技术出版社

药膳制作丛书

食疗花卉

主编 王守国

河南科学技术出版社

内 容 提 要

本书为药膳制作丛书中的一种,介绍314道使用花卉制作的药膳食疗谱,既有原料、做法,又有功效,简单易懂,便于制作,疗效明显。实为广大读者既能品尝佳肴又能防病治病的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

食疗花卉/王守国主编.—郑州:河南科学技术出版社,2004.11

(药膳制作丛书)

ISBN 7-5349-3108-8

I.食… II.王… III.花卉-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第072172号

责任编辑 赵怀庆 责任校对 王艳红

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路66号)

邮政编码:450002 电话:(0371)5737028 5724948

河南省中景印务有限公司印刷

全国新华书店经销

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:5.5 字数:108千字

2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

印数:1—5 000

ISBN 7-5349-3108-8/T·626 定价:8.50元

顾问	谭兴贵		
主编	王守国		
编委	秦永昭	常 胜	纪伟达
	张伟亮	何席英	晋良泽
	李 洁	赵丹华	王守国
	肖立新	胡卫国	马 境



食疗花卉药膳，是在中医理论指导下，应用现代烹饪技术和科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形和功效的美味膳食，是中华民族之瑰宝，亦是中国药膳食疗文化的重要组成部分。

花卉，具有祛病强身的药用价值。古代屈原名句“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”，既有诗人浪漫想像的成分，又透露出古代先人已经认识到花卉可饮可餐的信息。我国最早的药典《神农本草经》里就载有花可入药的内容。明代李时珍在《本草纲目》中介绍的花卉药物高达百余种。随着我国现代化进程的逐渐深入，工业污染严重，人们渴望回归自然，而以花卉作为疗疾祛病、健体强身的天然食疗品，日益受到人们的青睐。

本书从百余种药膳常用花卉中，精选编写出314道使用花卉制作药膳食疗谱，既有原料、做法，又有功效，简单易懂，便于制作，疗效明显。读者可根据各自不同的体质、不同的生理时期选择不同性质的食疗花卉，不仅使自己的膳食结构营养搭配均衡合理，符合科学饮食要求，而且在防病治病、美容润肤、养心安神、益智补

气、舒筋健骨等方面都将会收到良好的效果。

我们在编写丛书的过程中，参考了国内药膳界、饮食界前辈和同仁编著的有关文献，并得到了许多领导、专家、老师和朋友们的大力支持，在此深表谢意！

编者

2004年8月



第一章 菜食类

- | | | | |
|-------------|-----|-------------|------|
| 清热灯心花 | (1) | 红花炒虾仁 | (9) |
| 水锦花蒸鸡 | (2) | 佛手粳米粥 | (10) |
| 冬花炖猪肺 | (2) | 桃根炖大肠 | (10) |
| 归参红花粥 | (3) | 牡丹红花粥 | (11) |
| 玉兰花鸡片 | (3) | 牡丹花炸鸡 | (11) |
| 荷花炒肉片 | (4) | 牡丹熘鱼片 | (12) |
| 白兰花鸡丝 | (5) | 仙人掌肉丝 | (13) |
| 白芍红枣粥 | (6) | 芭蕉花炖肺 | (14) |
| 白芨银花粥 | (6) | 芭蕉花炖心 | (14) |
| 砂仁仙人掌 | (6) | 苏铁花炖蹄 | (15) |
| 合欢粳米粥 | (7) | 豆蔻花米粥 | (15) |
| 吊钟花酿梨 | (7) | 玫瑰花鸡片 | (16) |
| 地黄花米粥 | (8) | 夜合花蒸肝 | (17) |
| 夹竹桃花粥 | (8) | 松花豆腐皮 | (17) |
| 百合粳米粥 | (9) | 松花甜面饼 | (18) |

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 酥炸山茶花 | (18) | 香花炒虾仁 | (37) |
| 油菜花鱼丸 | (19) | 香花炒猪心 | (38) |
| 玫瑰马蹄球 | (20) | 凌霄花豆腐 | (39) |
| 玫瑰花汤团 | (21) | 夏兰五花肉 | (40) |
| 玫瑰花脆皮 | (21) | 桂花玉兔肉 | (41) |
| 玫瑰炒莲子 | (22) | 桂花粳米粥 | (42) |
| 玫瑰花棒冰 | (23) | 桂花焖鲜藕 | (42) |
| 玫瑰樱花粥 | (23) | 桂花炒鳊鱼 | (43) |
| 玫瑰炒鳊鱼 | (24) | 月季桂圆粥 | (43) |
| 苦菜花炖肝 | (24) | 桃花馅馄饨 | (44) |
| 茉莉炒虾仁 | (25) | 桃花粳米粥 | (44) |
| 郁金香肝羹 | (26) | 桃花熘火腿 | (45) |
| 金针菜肉丝 | (26) | 桃花鲤鱼羹 | (45) |
| 金钱灵芝饼 | (27) | 猕猴炖三菇 | (46) |
| 金钱粳米粥 | (28) | 杨桃汁膏糖 | (47) |
| 金银花米粥 | (28) | 桑叶甘菊粥 | (47) |
| 青葙花炖肉 | (29) | 海棠栗子粥 | (48) |
| 黄花炒鱼丝 | (29) | 海棠爆牛肚 | (48) |
| 佛手花焖鸡 | (30) | 益母花炖鸡 | (49) |
| 扁豆花馄饨 | (31) | 益母草花粥 | (50) |
| 白扁豆花粥 | (32) | 胭脂菜煨鸡 | (51) |
| 春兰炖鸽子 | (32) | 荷花枣泥卷 | (51) |
| 玉兰花肉丝 | (33) | 荷花粳米粥 | (52) |
| 柚花炖公鸡 | (34) | 莲花烧鱼片 | (52) |
| 牡丹花爆鸭 | (34) | 梅花糖汤团 | (53) |
| 玳玳炖笋菇 | (35) | 梅花粳米粥 | (54) |
| 留兰香平菇 | (36) | 菊杞地黄粥 | (54) |
| 香花炒鸡丝 | (36) | 菊花炒虾仁 | (55) |

- | | | | |
|-------|------|-------|------|
| 菊花粳米粥 | (55) | 槐花粳米粥 | (68) |
| 菊花鲈鱼卷 | (56) | 槐花猪肉饼 | (68) |
| 菜花炒鸡茸 | (57) | 杜鹃炖猪蹄 | (69) |
| 雪莲蒸母鸡 | (57) | 蒲公英米粥 | (70) |
| 红花桂圆粥 | (58) | 黄花熘猪腰 | (70) |
| 红花牛肉面 | (59) | 灯心花鱼粥 | (71) |
| 石榴炒桂圆 | (60) | 蔷薇炒豆干 | (71) |
| 紫藤花蹄筋 | (60) | 蔷薇炖瘦肉 | (72) |
| 白兰花肥肠 | (61) | 蜀葵花米粥 | (72) |
| 梅花炒鱼片 | (62) | 蜜汁仙人掌 | (73) |
| 萱草花炖蹄 | (63) | 蜂蜜煨杨桃 | (73) |
| 葛花滑石丸 | (63) | 蒲公英花粥 | (74) |
| 葵花烧猪肚 | (64) | 瞿麦车前粥 | (74) |
| 慈姑花米粥 | (64) | 双花粳米粥 | (75) |
| 榆钱牛肉丝 | (65) | 万年青炖肠 | (75) |
| 榆钱烧豆腐 | (66) | 大头花米粥 | (76) |
| 槐花白蜜丸 | (66) | 山捻花焖肺 | (76) |
| 槐花小笼包 | (67) | 乌梅驱虫丸 | (77) |
| 槐花苡仁粥 | (67) | | |

第二章 汤 类

- | | | | |
|-------|------|-------|------|
| 月季蚕豆汤 | (78) | 芙蓉心肺汤 | (82) |
| 木棉鲫鱼汤 | (79) | 芦荟花肉汤 | (83) |
| 玉米须肉汤 | (80) | 鸡冠花蛋汤 | (84) |
| 玉兰黑鱼汤 | (80) | 茉莉乳鸽汤 | (84) |
| 白茅冬瓜汤 | (81) | 金雀花肉汤 | (85) |
| 泽兰花鸡汤 | (82) | 夏枯草花汤 | (85) |

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 桔梗银耳汤 | (86) | 腊梅豆腐汤 | (90) |
| 玉米须蚌汤 | (87) | 竹花牛肉汤 | (91) |
| 旋覆花鱼汤 | (87) | 蒲公英鱼汤 | (92) |
| 菊花鸡蛋汤 | (88) | 乌梅陈皮汤 | (93) |
| 银花莲子汤 | (89) | 丁香乌梅汤 | (93) |
| 喇叭豆腐汤 | (89) | 三鲜杏花汤 | (94) |
| 紫兰瘦肉汤 | (90) | 千里香骨汤 | (94) |

第三章 茶及饮料类

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 双花冰糖饮 | (96) | 芝麻生发茶 | (103) |
| 双花一草茶 | (96) | 白芍花姜茶 | (103) |
| 双花山楂饮 | (97) | 杜鹃活血酒 | (103) |
| 槐花地榆茶 | (97) | 白芷菊花茶 | (104) |
| 月季调经茶 | (98) | 梅花决明茶 | (104) |
| 月季花绿茶 | (98) | 菊花明目茶 | (104) |
| 木兰防风茶 | (98) | 百合生津饮 | (105) |
| 木兰枇杷茶 | (99) | 石榴白芩茶 | (105) |
| 木棉齿苋茶 | (99) | 合欢枸杞饮 | (106) |
| 木棉解毒茶 | (99) | 合欢菩提饮 | (106) |
| 木槿白蜜茶 | (100) | 朴花佛手茶 | (106) |
| 百合冬花饮 | (100) | 百合红茶饮 | (107) |
| 冬花祛痰茶 | (101) | 红杜鹃花茶 | (107) |
| 四花理气茶 | (101) | 红花玫瑰茶 | (108) |
| 四花通窍茶 | (101) | 红花泡白酒 | (108) |
| 粟须菊明茶 | (102) | 红花当归酒 | (108) |
| 玉簪花蛋饮 | (102) | 红花葛根茶 | (109) |
| 甘草银花茶 | (102) | 红枣益母茶 | (109) |

- 红菊槐花茶 (109) 金银花菊茶 (120)
- 芍药甘草茶 (110) 金雀花糖饮 (120)
- 佛手花茶饮 (110) 金樱花红茶 (120)
- 佛手泡白酒 (111) 南瓜花糖饮 (121)
- 扶桑花糖茶 (111) 南瓜花蜜茶 (121)
- 杏仁双花茶 (111) 双花理气茶 (121)
- 杏仁百合饮 (112) 厚朴素馨茶 (122)
- 红杜鹃花茶 (112) 豆花鲜荷饮 (122)
- 牡丹花泡酒 (113) 栀子花蜜茶 (122)
- 芙蓉花蜜饮 (113) 金花贝母茶 (123)
- 芦荟花蜜茶 (113) 玳玳枇杷茶 (123)
- 花生红花茶 (114) 玳玳玫瑰茶 (123)
- 石榴花皮茶 (114) 玳玳素馨茶 (124)
- 苎麻花熬酒 (114) 玳玳花绿茶 (124)
- 辛夷花叶茶 (115) 虞美人花茶 (124)
- 迎春辛夷茶 (115) 茺花莱菔饮 (125)
- 迎春花泡酒 (115) 荳草双花茶 (125)
- 鸡冠花甜茶 (116) 凌霄花糖水 (125)
- 白木槿花茶 (116) 霄花川芎茶 (126)
- 建兰杏仁茶 (116) 凌霄花泡酒 (126)
- 三花白芨茶 (117) 桂花蜂蜜茶 (126)
- 玫瑰花蜜茶 (117) 桂花红茶饮 (127)
- 三花菖蒲茶 (117) 桂花桔橘茶 (127)
- 双金甘草茶 (118) 桂花绿茶饮 (127)
- 金莲花甜茶 (118) 桃花瓜仁茶 (128)
- 金钱川芎茶 (118) 菊花桑叶茶 (128)
- 金钱半夏饮 (119) 秋海棠花饮 (128)
- 金钱杏仁饮 (119) 留兰香糖饮 (129)

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 益母双皮茶 | (129) | 槐花鸡冠茶 | (140) |
| 馨花橡皮茶 | (130) | 瑞香花枝茶 | (140) |
| 荷花冰糖饮 | (130) | 蒲公英糖饮 | (140) |
| 调羹香薷饮 | (130) | 橘花红茶饮 | (141) |
| 苏铁花甜茶 | (131) | 瞿麦赤芍茶 | (141) |
| 密蒙花绿茶 | (131) | 藕汁鸡冠饮 | (141) |
| 绿豆野菊饮 | (131) | 攀枝花芽饮 | (142) |
| 菊花凌霄茶 | (132) | 丁香乌梅茶 | (142) |
| 菊花枸杞酒 | (132) | 丁香吴萸茶 | (143) |
| 菊花牛奶露 | (133) | 丁香橘皮茶 | (143) |
| 菩提花糖茶 | (133) | 七叶一枝茶 | (143) |
| 野菊红花茶 | (134) | 蒲公英花茶 | (144) |
| 菊花解毒茶 | (134) | 二叶菊花茶 | (144) |
| 野菊青叶茶 | (134) | 双菊一草茶 | (144) |
| 银花山楂饮 | (135) | 三七花茶饮 | (145) |
| 银花清热饮 | (135) | 三花消暑茶 | (145) |
| 银花罗汉茶 | (135) | 金银甘草茶 | (146) |
| 雪莲虫草酒 | (136) | 三花减肥茶 | (146) |
| 干黄瓜花茶 | (136) | 银花大蒜茶 | (146) |
| 冬花杏仁饮 | (137) | 茶花白芨饮 | (147) |
| 藏红花糖饮 | (137) | 乌梅山楂饮 | (147) |
| 藏红花蒸酒 | (137) | 乌梅黄花饮 | (148) |
| 紫荆花泡酒 | (138) | 六鲜雪梨汁 | (148) |
| 双花荷叶茶 | (138) | 葵花益母草 | (149) |
| 草花大海茶 | (138) | 地龙千日红 | (149) |
| 葵花麦秸茶 | (139) | 菊花千日红 | (149) |
| 葵花冰糖饮 | (139) | 美人鸡冠花 | (150) |
| 黑豆红花饮 | (139) | 车前迎春花 | (150) |

莲子丝瓜花	(150)	红白鸡冠花	(151)
玉簪板蓝根	(151)	菊花西番莲	(152)

第四章 糕点类

玉兰花蛋糕	(153)	丁香生姜糖	(157)
玫瑰绿豆糕	(154)	熟地八宝膏	(157)
玫瑰米粉糕	(154)	红花黄芪饼	(158)
桂花糯米糕	(155)	鸡汤梅花饼	(158)
桂花茯苓糕	(155)	玫瑰酒酿饼	(159)
紫藤花糖膏	(156)	梅花蒸鸡饼	(159)
槐花玉米糕	(156)		

第一章

菜食类

清热灯心花



[原料]	灯心花	30 克	干贝	15 克
	苦瓜	350 克	葱	6 克
	姜	6 克	精盐	5 克
	黄酒	5 克	白砂糖	4 克
	味精	3 克	香油	15 克
	清汤	适量		

[做法]

1. 将灯心花洗净花瓣；苦瓜洗净，切片；干贝去除硬筋，洗净，加清汤上笼蒸 40 分钟，滗出干贝汤，再将干贝搓散后用水洗净，再浸入滗出的汤内。

2. 将锅烧热，放入苦瓜煸炒至水分干时，下入葱、姜、精盐、黄酒、白砂糖煸炒片刻，加入灯心花、清汤、干贝及汤煮沸，调入味精，淋入香油即成。

[功效] 具有清热消暑、清心降火、利尿通淋之功

效。适用于伤暑身热、心烦口渴、小便短赤、风热赤目等症。

水锦花蒸鸡



[原料]	水锦花	15克	母鸡	1只
	枸杞子	15克	清汤	适量
	葱	8克	姜	8克
	精盐	5克	料酒	5克
	胡椒粉	适量	味精	3克
	白砂糖	2克		

[做法]

1. 将水锦花去梗洗净，切丝；枸杞子去杂质，洗净；母鸡宰杀后，去毛杂、内脏及爪，洗净，入沸水锅内氽去血水；姜、葱洗净，姜切片，葱切段。

2. 将鸡腹内塞入枸杞子，放入蒸盘内，加入葱、姜、清汤、精盐、料酒、白砂糖、胡椒粉盖好，上笼用武火蒸至鸡肉熟烂后取出，揭盖，拣去葱、姜，撇尽浮油，调入味精，撒入水锦花丝即成。

[功效] 具有益肝固精、滋阴明目、清热解毒之功效。适用于慢性肝炎、肝硬化、贫血、目赤等症。

冬花炖猪肺



[原料]	款冬花	5克	川贝母	5克
	雪梨	1只	猪肺	150克

冰糖 少许

〔做法〕

1. 将款冬花、川贝母洗净；雪梨削去皮，切丁；猪肺灌水洗净，切小块，入沸水锅内氽去血水。

2. 将川贝母、雪梨、猪肺、冰糖加水放入锅内，用武火煮沸，改用文火炖至猪肺熟烂，加入款冬花略煮即成。

〔功效〕 具有润肺、止咳、化痰之功效。适用于咳嗽、肺气肿等症。

归参红花粥



〔原料〕	当归	5 克	丹参	5 克
	红花	3 克	糯米	100 克

〔做法〕

1. 将红花、当归、丹参洗净，放入锅内，加入清水，中火煎 30 分钟，去渣取汁，待用；糯米淘洗干净。

2. 将药汁、糯米同放锅内，加适量清水，煮成粥即可。

〔功效〕 具有活血调经之功效。适用于月经不调而有血虚、血淤等症。

玉兰花鸡片



〔原料〕	鸡脯肉	200 克	玉兰花	2 朵
	鸡汤	适量	湿芡粉	3 克

鸡蛋清	1个	葱	6克
姜	6克	精盐	3克
味精	2克	黄酒	5克
胡椒粉	适量	花生油	20克

〔做法〕

1. 将玉兰花洗净；鸡脯肉洗净，切片，放入碗内，加入精盐、黄酒、鸡蛋清、湿芡粉拌匀；剩余的鸡汤、精盐、味精、黄酒、胡椒粉、湿芡粉入碗勾芡。

2. 将锅内倒入花生油，烧至四成热时，放入鸡肉片，滑炒至透，出锅沥油。

3. 将锅内留少许底油，放入葱、姜炒香，加入鸡肉片、玉兰花瓣、芡汁，炒匀装盘即可。

〔功效〕 具有祛风散淤、益气补精之功效。适用于头痛、鼻塞等症。

荷花炒肉片



〔原料〕	荷花	2朵	黄瓜	150克
	猪瘦肉	150克	鸡蛋清	1个
	鸡汤	适量	葱	6克
	姜	6克	精盐	4克
	黄酒	6克	味精	3克
	胡椒粉	2克	湿芡粉	5克
	白砂糖	2克	花生油	20克

〔做法〕

1. 将荷花洗净；黄瓜去瓤，切片；猪瘦肉洗净，切薄片，加入精盐、鸡蛋清、味精、白砂糖、湿芡粉腌匀；