

健康
餐桌

花卉的



美容·保健·药用

中国药膳研究会 组编



吃出美丽
吃出健康
吃出时尚

广西科学技术出版社

花卉的

美容·保健·药用



本册主编：顾奎琴

编写人员：顾奎琴 赵付芝

张风芝 杨亚娟

何秀霞 何东伟

张海平 刘玉云

沈 卫 王文利

图书在版编目(CIP)数据

花卉的美容·保健·药用/顾奎琴主编. —南宁:
广西科学技术出版社, 2004. 6
(健康餐桌丛书)
ISBN 7-80666-479-3

I. 花... II. 顾... III. ①花卉—食品营养②花卉—食物疗法 IV. ①R151.3②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 026440 号

花卉的美容·保健·药用

顾奎琴 主编

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西地质印刷厂印刷

(南宁市建政东路 88 号 邮政编码 530023)

*

开本 787mm×1092mm 1/32 印张 6.375 插页 2 字数 119 000

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—6 000 册

ISBN 7-80666-479-3

R·70

定价: 11.00 元

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换

《健康餐桌》

编委会

组编单位：中国药膳研究会

学术主审：周文泉（中国药膳研究会会长）

名誉主编：李宝华（中国药膳研究会副会长）

主 编：姚海扬

编 委：周文泉 李宝华 姚海扬

张文高 顾奎琴 刘昭纯

彭 波 王 冰

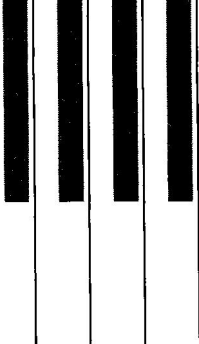
策 划/组 稿：于 宁

责 任 编 辑：于 宁

装 帧 设 计：林 蕊

责 任 印 制：熊美莲

责 任 校 对：李 宁



序

周文泉

随着社会高节奏的发展和人们生活水平的提高，人类的疾病谱正在发生改变，“现代文明病”、亚健康状态等慢性病逐渐上升。与此相适应，寓养生、预防、治疗、康复、保健于一体的医疗模式已成为人们的主导观念，人们对健康的认识亦发生了转变，在渴望延年益寿的同时更加注重对高质量生活的追求。

我国传统医学有几千年的悠久历史，最早的古典医籍《内经》中就已提出了“不治已病治未病”的观念，预防、保健、康复等医疗手段对于“未病先防”“已病治疗”起着重要的作用。科学研究已经证明，一些疾病的发生与人们的饮食结构和生活习惯密切相关，因此合理的饮食对预防此类疾病更为重要，“崇尚绿色，回归自然”已成为社会的主旋律。来源于大自然的中草药和食物，既有保健强身之功，又有防病、治病之效，在中医理论指导下相调配，经过合理的加工制作，成为最具

周文泉：中国药膳研究会会长。

“绿色”保健作用的天然饮食——药膳，受到人们的重视和青睐。

本丛书以食用菌藻、瓜果、蔬菜、肉品、水产品、豆谷、花卉、茶酒等日常食物为纲，以每一食物及其制品为条目，按【别名】【性味】【功效】【营养成分】【禁忌】【美容小秘方】【美容食谱】【保健食谱】【药用验方】栏目逐一介绍，旨在把传统的饮食养生、保健防治与中国饮食文化的完美内涵有机地结合起来，把中医传统理论和现代营养药理研究有机地结合起来，从而达到“保健从三餐做起，防病从日常中来”的效果。

中国药膳研究会是中国药膳研究的最高学术机构，是国家一级学术组织。研究会先后组织出版了《中国药膳概说》《药膳探微》《素粥庐粥谱》《橘杏庄菜谱》《中国药膳辨病治疗学》等药膳专著，努力并积极促进中国传统药膳科学化、规模化、产业化、国际化。

姚海扬同志在食疗药膳、养生保健领域有着丰富的经验，此次受中国药膳研究会之托，组织专家学者编撰本套丛书。该套丛书以实用为出发点，贴近生活，既涉及预防、医疗等领域，又涵盖食用制作等内容；既涉及现代医学知识，又富含传统医学精华，重点放在食物的养生预防、康复保健；体例别具一格，文字通俗易懂，深入浅出，制作简单易学，是家庭日常养生保健之益友。相信本套丛书的问世，将对广大读者有所裨益。

是为序。

2004年5月于北京西苑



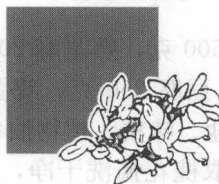
目 录

槐 花.....	(1)	蔷薇花.....	(81)
芍药花.....	(9)	百合花.....	(91)
茉莉花	(16)	桂 花.....	(99)
菊 花	(24)	木芙蓉花	(108)
木槿花	(35)	梅 花	(116)
月季花	(38)	栀子花	(123)
玫瑰花	(44)	金针菜	(130)
秋海棠	(53)	合欢花	(139)
桃 花	(60)	金银花	(143)
兰 花	(66)	野菊花	(150)
荷 花	(73)	杜鹃花	(154)



丁香花	(157)	杏 花	(186)
向日葵花	(166)	牡丹花	(189)
山茶花	(169)	蜂 蜜	(193)
金莲花	(174)	蜂 子	(196)
南瓜花	(176)	蒲 黄	(197)
鸡冠花	(180)	松花粉	(199)
凤仙花	(184)		

槐花



【别名】槐蕊、槐米。

【性味】凉，苦。

【功效】清热，凉血，止血。治疗肠风便血，痔血，尿血，血淋，崩漏，衄血，赤白痢下，风热目赤，痈疽疮毒；亦用于预防中风。槐角清热，润肝，凉血，止血。

【营养成分】每百克鲜品含水分 78 克，蛋白质 3.1 克，脂肪 0.7 克，碳水化合物 15 克，钙 83 毫克，磷 69 毫克，铁 3.6 毫克，胡萝卜素 0.4 毫克、维生素 B₁0.04 毫克，维生素 B₂0.18 毫克，尼克酸 6.8 毫克，维生素 C 66 毫克。

【禁忌】脾胃虚寒者慎服。



美容食谱

槐花芝麻饼

【组方】槐花 500 克，熟芝麻 20 克，干粉芡 150 克，面粉 100 克，豆腐 250 克，鸡蛋 3 个，葱末 30 克，姜末 20 克，盐、味精、植物油各适量。

【制法】(1) 取槐花摘洗干净，控干水分，放菜墩上，用刀切成碎末，连同豆腐（捣成泥）放盆内，加入葱末、姜末、盐、味精、鸡蛋、干粉芡和面粉等，调成泥馅。

(2) 把熟芝麻放盘内，将槐花馅挤成大枣一样的丸子，放盘内粘上一层芝麻，按成圆饼。

(3) 取锅放火上，擦净烧热，下入植物油，油烧至六成热时，将槐花圆饼下入，炸至金黄色捞出控油，整齐地摆在盘内即可。

【功效】清热凉血，润肤去燥，美容颜。

保健食谱

1 笼蒸槐花

【组方】鲜槐花 500 克，面粉 350 克，大蒜、鲜姜、盐、味精、醋各适量，三合卤油 40 克。

【制法】(1) 将槐花摘洗干净，控干水分，放盆



内；下入面粉，拌匀散开。取笼布洗湿，铺在笼屉内，把拌好的槐花匀摊在上面，盖上笼盖。锅放火上，添入适量水，将笼上锅，用旺火蒸熟，下笼倒入盆内，加入盐拌匀备用。

(2) 将大蒜去皮，用刀拍松，姜洗净切片，捣成蒜姜泥，加适量盐、味精、醋、凉开水、三合卤油搅匀，倒入蒸菜内，调拌均匀，尝好口味，装盘食用。

【功效】质地绵软，蒜姜辣香，味美爽口，清心降压。

2 糖醋熘槐花饼

【组方】鲜槐花 500 克，干粉芡 150 克，鸡蛋 2 个，面粉 100 克，香菜 50 克，葱末 30 克，大蒜末 10 克，盐、酱油、白糖、香醋各适量，植物油 500 克（实耗 75 克）。

【制法】(1) 取槐花摘洗干净，控干水分，切成碎末，放盆内。香菜切末，同葱末下入槐花盆内，加入少许盐、鸡蛋、面粉、粉芡，搅拌成馅。

(2) 取碗 1 个，放入白糖、香醋、盐少许，酱油、清水、葱末共对成糖醋汁。

(3) 炒锅放火上，添入植物油，小火烧油至五成热时，将槐花馅挤成丸子，再捺成小圆饼，逐个下锅，炸呈金黄色，捞出沥油。炸完之后，锅内油倒出，倒入糖醋汁，汁沸时，加入蒜末，用勺搅开，倒入槐花饼，勾入流水芡，加热油 40 克烘汁，翻两三个身，汁包匀馅饼时，起锅盛盘，上桌食用。



【功效】色泽红黄，甜酸适口，浓香宜人，降低血压。

3 鱼香槐花

【组方】鲜槐花 250 克，鸡蛋 1 个，粉芡 100 克，面粉 50 克，葱末、姜末、蒜末各 20 克，泡辣椒末 15 克，将酱油 25 克、醋 25 克、白糖 20 克、盐适量，加水少许，放碗内对汁，清油 500 克（实耗 75 克）。

【制法】（1）将槐花摘洗干净，控去水分，剁碎放盆内，打入鸡蛋，下入粉芡、面粉、水适量，搅拌成糊。

（2）炒锅放火上，添入清油，油热至四成时，用手将糊挤成红枣大小的丸子下锅，炸呈金黄色，捞出沥油。锅内留底油 75 克，油热时，下入辣椒末、葱末、姜末、蒜末用勺炒搅，将酱油、醋、白糖、盐对好的汁倒入，下入炸好的槐花丸，翻两三个身，起锅盛盘，上桌食用。

【功效】色泽柿红，味美爽口，凉血降压。

4 肉末烧槐花

【组方】鲜槐花 200 克，猪肉（肥少瘦多）75 克，葱片 15 克，姜末 10 克，蒜片 5 克，盐、酱油、面酱、味精、料酒各适量，大油 50 克，香油 10 克，鲜汤半勺，流水芡适量。

【制法】（1）取槐花掐朵，洗净控干。肉剁成绿



豆粒大小的末，放碗内，加酱油少许，面酱用水匀开，倒入肉内拌匀。

(2) 炒锅放火上，下入大油，油热时放入葱、姜、蒜炸出香味，倒入肉末，用勺搅开，见散开发白时，对入鲜汤，加入盐、味精、料酒，汤汁沸时，下入槐花，翻炒均匀，勾入流水芡，菜翻两个身，淋入香油，尝好口味，出锅盛盘，上桌食用。

【功效】菜色红黄，脆嫩鲜香，花香浓郁，味美可口，清热泻火。

5 槐花炒豆腐

【组方】鲜槐花 50 克，豆腐 300 克，水发木耳 25 克，葱 15 克，姜末 10 克，湿粉芡少许，盐、酱油、味精、料酒各适量，清油 500 克（实耗 75 克），鲜汤半勺。

【制法】(1) 取槐花摘洗干净，控干水分，放盘内。木耳改刀，同槐花放一起。豆腐切成 3 厘米长、2 厘米宽的骰牌块，放沸水锅内焯透，捞出控干水分。

(2) 取炒锅放火上，添入清油，油热时下入豆腐，炸黄捞出沥油。锅留底油少许，放入葱、姜炸出香味，放入豆腐、盐、酱油、味精、料酒、鲜汤，炒匀后下入槐花、木耳，翻炒均匀，勾入流水芡，尝好口味，起锅盛盘，上桌食用。

【功效】色泽鲜艳，软脆鲜香，花香味浓，降压凉血。



6 油煎槐花饼

【组方】鲜槐花 500 克，面粉 150 克，干粉芡 100 克，鸡蛋 2 个，葱末 30 克，姜末 20 克，香菜 30 克，花椒盐 10 克，盐、五香粉、味精、植物油、香醋、香油、蒜、鸡汤各适量。

【制法】(1) 将槐花摘洗干净，控去水分，剁碎，香菜剁碎，与葱、姜末共放一盆内，加入盐、味精、五香粉、鸡蛋、面粉、粉芡、鸡汤，搅拌成糊状。

(2) 大蒜去皮，放蒜臼内，加盐适量，捣成蒜泥，再加入味精、香醋、香油、凉开水适量，对成蒜泥汁，倒入碟内备用。

(3) 炒锅放火上，下入植物油，油在锅内走匀，油热时（宜小火）用小勺舀糊入锅内，摊成小圆饼，两面均煎成金黄色而发焦时，出锅，整齐地摆在盘内，上撒花椒盐。上桌时外带蒜汁碟蘸食。

【功效】色泽金黄，外焦里嫩，香美爽口，防治高血压。

7 槐花鸡蛋汤

【组方】鲜槐花 50 克，鸡蛋 3 个，葱花、姜末各 10 克，水发木耳 20 克，清油 50 克，香油 10 克，鲜汤 3 勺，盐、酱油、味精、料酒、湿粉芡各适量。

【制法】(1) 将槐花摘洗干净放盘内，木耳改刀，同槐花放一起。鸡蛋打碗内，加盐用筷子搅开。

(2) 炒锅放火上，下入清油，油热时倒入鸡蛋，



●槐花

炒成小块，盛出。鲜汤下锅，加入盐、酱油、味精、料酒，汤沸时下入葱花、姜末、木耳、鸡蛋，再沸时，下入槐花搅开，勾入流水芡，洒入香油，尝好口味，起锅盛入碗内，上桌食用。

【功效】汤色柿黄，口味清鲜，降压清热。

8 酸辣槐花豆腐汤

【组方】鲜槐花 50 克，豆腐 150 克，水发木耳、香菜各 20 克，葱花 15 克，姜末 10 克，湿粉芡、胡椒粉、盐、味精、料酒各适量，香醋 30 克，香油 15 克，清油 25 克，鲜汤 3 勺。

【制法】（1）将槐花摘洗干净，控干水分放盘内，木耳改刀，同槐花放一起。豆腐切成长 3 厘米、宽 1.5 厘米的条，放开水锅内焯一下，捞出沥水。

（2）炒锅放火上，下入清油，油热时，下入葱、姜，炸出香味，添入鲜汤，放入盐、酱油、味精、料酒，汤沸时，下入豆腐、木耳、槐花，再沸时，下入香醋、胡椒粉，勾入流水芡，尝好口味，起锅倒入海碗，上撒香菜段，淋入香油，上桌食用。

【功效】汤菜花色，酸辣爽口，开胃消食。

药用验方

1. 动脉硬化、高血压：槐花 5 克，菊花 5 克，绿茶 5 克，开水冲泡，代茶频饮。

2. 肠风便血：槐花 15 克，黑芥穗 15 克，水煎



服。

3. 痔疮出血：干槐花 60 克，苍术 45 克，地榆 45 克，甘草 30 克，共研细末，每次 6 克，开水送服，每日 2 次。

4. 血淋、尿血：炒槐花 30 克，煨郁金 30 克，共研细末，每次 6 克，淡豆豉汤送服。

5. 赤白痢疾：炒槐花 9 克，马齿苋 30 克，枳壳 9 克，白芍药 9 克，水煎服。

6. 崩漏、白带：炒槐花 30 克，百草霜（烧杂草附于烟囱的黑灰）15 克，煅牡蛎 15 克，共研细末，每次 9 克，温酒调服。

7. 淋巴结核：槐花 30 克，糯米 30 克，焙黄研末，每日清晨空腹服 10 克，开水送下。

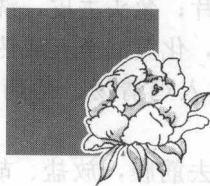
8. 银屑病：槐花适量，焙黄研末，每次 6 克，日服 2 次，开水送下。亦可制蜜丸服。

9. 皮肤病：土茯苓、生槐花各 30 克，生甘草 9 克，水煎服或泡水代茶饮。

10. 急性乳腺炎：槐花 15 克炒至黄褐色，研为细末，用黄酒与开水各半冲服，微汗，每日 1 次。服药期间用毛巾浸热肥皂洗敷患处（如已破溃，忌用肥皂）。

11. 白内障、青盲：槐花、地黄花、黑豆花各 30 克，晒干为末，同猪肝（1 具）以水 2000 毫升煮至上有凝脂，收瓶，每次滴少许，每日 3~4 次。

芍药花



【别名】离草、将离、婪尾春、没骨花、殿春花、白芍、金芍药。

【性味】性凉，味苦酸。

【功效】有养血柔肝、缓中止痛、敛阴收汗之功效。

【营养成分】芍药花含黄芪甙、山柰酚、3,7-二葡萄糖甙、多量没食子酸、鞣质、1,3-二甲基十四烷酸、谷甾醇、二十五碳烷、挥发油、除虫菊素等。

【禁忌】虚寒腹痛泄泻者慎用。

保健食谱

1 芍药里脊

【组方】猪里脊肉 125 克，芍药花 1 朵，生菜 2 棵，鸡清汤 250 毫升，黄油 10 克，胡萝卜 50 克，葱