

中国食疗药疗精华丛书

# 中国花卉保健食谱

俞小平 黄志杰 郑珉永 摇编著  
金栋姬 熊鄂豫 钱非



科学技术文献出版社

北京 天津 上海 重庆 武汉 广州 西安 成都 昆明 贵阳 南宁 海口 香港 澳门 台北 北京

北京



(京)新登字 142号

## 内容简介

本书介绍了 142 余种具有保健作用的花卉及各种花卉菜肴、汤、羹、面点等。常见花卉及其保健功能部分在向读者讲解花卉的一般知识和保健作用的同时,旁征博引,穿插了一些古代诗文。花卉保健食谱部分,内容实用,语言直白,制作方法可操作性强。广大读者可参照本书烹制食品,怡情养性而兼强身健体,同时还可大饱口福。

我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

---

北京科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合性出版机构,主要出版医药卫生、农业、教学辅导,以及科技政策、科技管理、信息科学、实用技术等各类图书。

此为试读,需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 前摇摇言



花卉不仅是大自然赐予人类的艺术珍品,也是科学技术在自然界发展的成果。

花卉是人类的朋友,它能美化环境、净化空气,为人类创造美好舒适的生活条件;同时人们还可以通过赏花、闻香、食花来养生保健、防治疾病,使人健康长寿。

中国是多种名贵花卉的起源中心,有“世界园林之母”的美称。花卉的栽培、欣赏,及花膳食疗历史悠久。成书于秦汉时期的《神农本草经》、明代的《本草纲目》等本草著作中,记载有大量的花卉养生保健、防治疾病的知识和方法,清代的《餐芳谱》中还详细记载有 100 多种鲜花食品的制作方法。现代研究表明,花卉含丰富的营养素和药效成分,其中的生物活性物质对机体的各种生理功能和各器官系统的生理活动具有奇妙的调节功能,几乎对机体各器官系统都有保健作用,对各器官系

统的疾病均有良好的治疗作用。

随着社会物质文明的发展,人民生活水平不断提高,人们要求天然纯正、回归自然的意识也随之增强,一场“天然食品热”正在全球兴起。花卉食品以其资源充足、芳香味美、风格独特、营养丰富、使用方便、药食兼备而独领风骚。为满足社会需要,我们特编写了《中国花卉保健食谱》一书。本书采撷数十种常见、易采花卉,除阐述其品名、特点、所含成分、营养药用价值外,重点介绍了常用花卉食谱。强调实用性,适合一般家庭自采、自购、自烹、自用;突出通俗性,使读者看得懂、学得会、用得上。

该书在编写过程中参考了有关著作,在此向有关作者表示谢忱。

由于时间仓促,书中疏漏之处在所难免,恳请广大读者予以指正。



# 目 录



第 员章摇花卉与健康 ... (员)	摇腊梅花 ..... (缘)
(一)美化环境 ..... (圆)	摇扶桑花 ..... (圆)
(二)净化空气 ..... (圆)	摇紫薇花 ..... (圆)
(三)赏花怡情 ..... (猿)	摇百合花 ..... (圆)
(四)闻香治病 ..... (缘)	摇玉兰花 ..... (圆)
(五)食花保健 ..... (远)	摇海棠花 ..... (猿)
(六)花膳疗疾 ..... (苑)	摇瑞香花 ..... (猿)
第 圆章摇常见花卉及其保	摇芍药花 ..... (猿)
健功能 ..... (苑)	摇石榴花 ..... (猿)
摇梅花 ..... (苑)	摇丁香花 ..... (猿)
摇牡丹花 ..... (苑)	摇槐花 ..... (猿)
摇菊花 ..... (猿)	摇杏花 ..... (猿)
摇兰花 ..... (苑)	摇无花果 ..... (猿)
摇月季花 ..... (猿)	摇啤酒花 ..... (源)
摇杜鹃花 ..... (猿)	摇鸡冠花 ..... (源)
摇山茶花 ..... (圆)	摇茉莉花 ..... (源)
摇荷花 ..... (圆)	摇白兰花 ..... (源)
摇桂花 ..... (圆)	摇桃花 ..... (源)
摇水仙花 ..... (圆)	摇櫻桃花 ..... (源)
	摇蔷薇花 ..... (源)
	摇玫瑰花 ..... (源)

摇合欢花 .....	(源)
摇紫荆花 .....	(源)
摇代代花 .....	(源)
摇金橘 .....	(源)
摇佛手花 .....	(缘)
摇凤仙花 .....	(缘)
摇芙蓉花 .....	(缘)
摇木槿花 .....	(缘)
摇木棉花 .....	(缘)
摇迎春花 .....	(缘)
摇夜来香 .....	(缘)
摇凌霄花 .....	(缘)
摇栀子花 .....	(缘)
摇金银花 .....	(缘)
摇向日葵花 .....	(远)
摇款冬花 .....	(远)
摇芦荟 .....	(远)
摇萱草花 .....	(远)
摇玉簪花 .....	(远)
摇郁金香 .....	(远)
摇红花 .....	(远)
摇扁豆花 .....	(远)
摇南瓜花 .....	(远)
摇花菜 .....	(远)

### 第猿章 摇花卉保健食谱

.....	(远)
一、菜肴类 .....	(远)
(一) 畜禽类 .....	(远)
摇荷花炒猪肉片 .....	(远)
摇荷花黄瓜炒肉片 .....	(远)
摇菊花肉片 .....	(远)
摇杏花马蹄肉片 .....	(远)
摇蔷薇花肉片 .....	(远)
摇槐花熘肉片 .....	(远)
摇芍药五花肉 .....	(远)
摇黄花菜木须肉丝 .....	(远)
摇蒲公英炒肉丝 .....	(远)
摇月季花肉丝 .....	(远)
摇玉兰花爆肉丝 .....	(远)
摇菊花肉丝 .....	(远)
摇菊杞肉丝 .....	(远)
摇槐花炒猪肉丝 .....	(远)
摇桂花油炸肥膘条 .....	(远)
摇兰花焖五花肉 .....	(远)
摇代代花蒸肉 .....	(远)
摇桂花蒸肉 .....	(远)
摇南瓜花回锅肉 .....	(远)
摇木槿花炖猪肉 .....	(远)
摇兰花猪肉火锅 .....	(远)



- |                |     |                |     |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 摇南瓜花瘦肉球 .....  | (愿) | 摇丁香肘子 .....    | (怨) |
| 摇槐花芝麻肉饼 .....  | (愿) | 摇海棠花蒸猪爪 .....  | (怨) |
| 摇菊花粉丝炒肉丁 ..... | (愿) | 摇杜鹃花煮猪爪 .....  | (怨) |
| 摇花椰菜肉松 .....   | (愿) | 摇蔷薇花焗牛肉丝 ..... | (怨) |
| 摇玉米花炒肉末 .....  | (愿) | 摇腊梅花炒牛肉丝 ..... | (怨) |
| 摇玉兰花炖猪脑 .....  | (愿) | 摇黄花菜炒牛肉丝 ..... | (怨) |
| 摇黄花焖猪舌 .....   | (愿) | 摇兰花拌牛肉丝 .....  | (怨) |
| 摇白茅花煨猪鼻 .....  | (愿) | 摇西兰花炒牛肉 .....  | (怨) |
| 摇夜来炒猪心 .....   | (愿) | 摇桃花烩牛肉 .....   | (怨) |
| 摇月季花焖猪肺 .....  | (愿) | 摇海棠花爆牛肚 .....  | (怨) |
| 摇扶桑花煲猪肺 .....  | (愿) | 摇荷花牛肉菜卷 .....  | (贡) |
| 摇海棠花炒猪肝 .....  | (愿) | 摇番红花海参牛肉 ...   | (贡) |
| 摇月季花炒猪肝 .....  | (愿) | 摇黄花木耳蒸牛肉 ...   | (贡) |
| 摇白菊蛋膜猪肝 .....  | (愿) | 摇代代花冻羊肉糕 ...   | (贡) |
| 摇合欢花蒸猪肝 .....  | (愿) | 摇桃花炒羊肉 .....   | (贡) |
| 摇黄花熘炒猪腰 .....  | (愿) | 摇荷花羊肉 .....    | (贡) |
| 摇兰花拌肚丝 .....   | (愿) | 摇黄花菜羊肉煲 .....  | (贡) |
| 摇芍药芹菜肚丝 .....  | (怨) | 摇玫瑰花烤羊心 .....  | (贡) |
| 摇海棠花炒猪肚 .....  | (怨) | 摇丁香酱羊肝 .....   | (贡) |
| 摇朝阳花烧猪肚 .....  | (怨) | 摇芍药花烧兔肉 .....  | (贡) |
| 摇白兰花熘肥肠 .....  | (怨) | 摇菊花兔肉丝 .....   | (贡) |
| 摇玉米花炖排骨 .....  | (怨) | 摇佛手炒兔肉 .....   | (贡) |
| 摇丁香烧排骨 .....   | (怨) | 摇荷花烩兔肉 .....   | (贡) |
| 摇白茅花冬瓜火腿 ..... | (怨) | 摇兰花野兔扒 .....   | (贡) |
| 摇桃花熘火腿 .....   | (怨) | 摇牡丹花炖鹿肉 .....  | (贡) |
| 摇金针黄豆煲猪蹄 ..... | (怨) | 摇益母草花炖鸡 .....  | (贡) |

- |               |      |               |      |
|---------------|------|---------------|------|
| 摇黄花菜炖鸡 .....  | (京粤) | 摇腊梅花鸡糕 .....  | (京粤) |
| 摇佛手南瓜鸡 .....  | (京粤) | 摇芍药豆腐鸡 .....  | (京粤) |
| 摇茉莉叫化鸡 .....  | (京粤) | 摇芍药烩鸡脯 .....  | (京粤) |
| 摇荷花白嫩鸡 .....  | (京京) | 摇芙蓉烧鸡脯 .....  | (京粤) |
| 摇栀子花童子鸡 ..... | (京粤) | 摇玉米花鱼鸡 .....  | (京粤) |
| 摇桂花仔鸡 .....   | (京粤) | 摇芍药花鸡肝 .....  | (京粤) |
| 摇芙蓉烩山鸡 .....  | (京京) | 摇密蒙花鸡肝 .....  | (京粤) |
| 摇梅花嫩姜鸡 .....  | (京源) | 摇丁香鸡翅 .....   | (京粤) |
| 摇丁香鸡 .....    | (京源) | 摇槐花炒鸡蛋 .....  | (京粤) |
| 摇牡丹花包鸡肉片 ...  | (京粤) | 摇黄花炒鸡蛋 .....  | (京京) |
| 摇芙蓉炒鸡片 .....  | (京粤) | 摇野蔷薇花炒鸡蛋 ...  | (京京) |
| 摇玉兰花熘鸡片 ..... | (京粤) | 摇扁豆花煎鸡蛋 ..... | (京粤) |
| 摇荷花熘鸡片 .....  | (京粤) | 摇百合花煎蛋 .....  | (京粤) |
| 摇双花炒鸡片 .....  | (京粤) | 摇鸡冠花炖蛋 .....  | (京京) |
| 摇菊茉余鸡片 .....  | (京粤) | 摇槐花油条蒸蛋 ..... | (京京) |
| 摇茉莉花鸡肉片 ..... | (京粤) | 摇辛夷花煲鸡蛋 ..... | (京京) |
| 摇玫瑰锅巴鸡肉片 ...  | (京粤) | 摇鸡蛋包佛手花 ..... | (京源) |
| 摇菊花爆鸡丝 .....  | (京粤) | 摇茉莉花彩蛋 .....  | (京粤) |
| 摇夜来香炒鸡丝 ..... | (京京) | 摇桂花鸡蛋糕 .....  | (京粤) |
| 摇兰花炒鸡丝 .....  | (京京) | 摇荷花蒸鸭子 .....  | (京粤) |
| 摇白兰花炒鸡丝 ..... | (京粤) | 摇兰花蒸野鸭 .....  | (京京) |
| 摇芍药花拌鸡丝 ..... | (京粤) | 摇丁香鸭 .....    | (京粤) |
| 摇槐花拌鸡丝 .....  | (京京) | 摇百合花鸭 .....   | (京粤) |
| 摇蔷薇滑鸡条 .....  | (京源) | 摇桂花炖鸭 .....   | (京粤) |
| 摇百合花鸡丁 .....  | (京源) | 摇牡丹花爆鸭肉条 ...  | (京粤) |
| 摇木芙蓉鸡球 .....  | (京粤) | 摇代代花鹅脯 .....  | (京粤) |



- |               |      |               |      |
|---------------|------|---------------|------|
| 摇荷花炖鹌鹑 .....  | (员貳) | 摇扁豆花烧草鱼 ..... | (员貳) |
| 摇丁香脆皮鹌鹑 ..... | (员貳) | 摇桃花烩草鱼 .....  | (员貳) |
| 摇百合花鹌鹑 .....  | (员貳) | 摇海棠花蒸鳊鱼 ..... | (员貳) |
| 摇番红花焖鹌鹑 ..... | (员貳) | 摇南瓜花鲍鱼片 ..... | (员貳) |
| 摇梅花鹌鹑 .....   | (员貳) | 摇栀子花鲍鱼 .....  | (员貳) |
| 摇腊梅花鸽肉片 ..... | (员貳) | 摇玫瑰花鳊鱼 .....  | (员貳) |
| 摇兰花清炖仔鸽 ..... | (员貳) | 摇海棠花带鱼 .....  | (员貳) |
| 摇黄花菜炒鸽肉丝 ...  | (员貳) | 摇玉兰花鱼球 .....  | (员貳) |
| 摇茉莉海参鸽蛋 ..... | (员貳) | 摇佛手花鱼丸 .....  | (员貳) |
| 摇百合禾花雀 .....  | (员貳) | 摇菊花鱼丸 .....   | (员貳) |
| 摇菊花雀球 .....   | (员貳) | 摇黄花菜炒鱼丝 ..... | (员貳) |
| 摇荷花炒斑鸠片 ..... | (员貳) | 摇佛手花鱿鱼卷 ..... | (员貳) |
| 摇鲜青箱花牛蛙 ..... | (员貳) | 摇栀子花鱼肚 .....  | (员貳) |
| 摇西兰花炒牛蛙腿 ...  | (员貳) | 摇茉莉花鱼肚 .....  | (员貳) |
| 摇月季花烩蛇丝 ..... | (员貳) | 摇海棠花鱼皮 .....  | (员貳) |
| (二)水产类 .....  | (员貳) | 摇菊花蟹黄鱼翅 ..... | (员貳) |
| 摇菊花鲤鱼 .....   | (员貳) | 摇茉莉虾仁 .....   | (员貳) |
| 摇栀子花鲤鱼 .....  | (员貳) | 摇夜来虾仁 .....   | (员貳) |
| 摇蒲公英鲤鱼 .....  | (员貳) | 摇红花炒虾仁 .....  | (员貳) |
| 摇桂花鲤鱼 .....   | (员貳) | 摇菊花炒虾片 .....  | (员貳) |
| 摇木槿花鲫鱼 .....  | (员貳) | 摇菜花烧虾子 .....  | (员貳) |
| 摇木棉花鲫鱼 .....  | (员貳) | 摇桃花炒大虾 .....  | (员貳) |
| 摇月季花煮鲫鱼 ..... | (员貳) | 摇芍药大虾 .....   | (员貳) |
| 摇牡丹花青鱼片 ..... | (员貳) | 摇槐花炸大虾 .....  | (员貳) |
| 摇腊梅花青鱼片 ..... | (员貳) | 摇月季花烧大虾 ..... | (员貳) |
| 摇荷花炒青鱼片 ..... | (员貳) | 摇玉兰花虾塔 .....  | (员貳) |

- 摇荷花金鱼虾 ..... (灵园)  
摇玉米花炒海鲜 ..... (灵园)  
摇炸槐花海鲜卷 ..... (灵园)  
摇红花炖海参 ..... (灵园)  
摇茉莉花烩海参 ..... (灵园)  
摇海棠海参 ..... (灵园)  
摇珍菊鲜贝 ..... (灵园)  
摇芙蓉干贝 ..... (灵园)  
摇芍药干贝 ..... (灵园)  
摇桃花烩干贝 ..... (灵园)  
摇槐花凉拌海米 ..... (灵园)  
摇月季花烩海蜇 ..... (灵园)  
摇玉米花炖蚌肉 ..... (灵园)  
摇荷花螺肉 ..... (灵园)  
摇韭菜花炒蚬肉 ..... (灵园)  
摇黄花菜炖泥鳅 ..... (灵园)  
摇茉莉花鳝片 ..... (灵园)  
摇向日葵花炒蟹蛋 ... (灵园)  
(三)蔬菜类 ..... (灵园)  
摇丁香豆腐 ..... (灵园)  
摇桂花豆腐 ..... (灵园)  
摇荷花豆腐 ..... (灵园)  
摇夜来香花豆腐 ..... (灵园)  
摇桃花豆腐 ..... (灵园)  
摇琵琶茉莉豆腐 ..... (灵园)  
摇玫瑰香椿豆腐 ..... (灵园)  
摇百合花豆腐 ..... (灵园)  
摇月季花豆腐 ..... (灵园)  
摇芍药花豆腐 ..... (灵园)  
摇代代花豆腐 ..... (灵园)  
摇杏花豆腐 ..... (灵园)  
摇野蔷薇花豆腐 ..... (灵园)  
摇黄花菜凉拌木耳 ... (灵园)  
摇凉拌野蔷薇花 ..... (灵园)  
摇凉拌野菊花 ..... (灵园)  
摇凉拌南瓜花 ..... (灵园)  
摇凉拌蒲公英花 ..... (灵园)  
摇黄花粉丝 ..... (灵园)  
摇糖醋花椰菜 ..... (灵园)  
摇菜花炖胡萝卜 ..... (灵园)  
摇红果拌菜花 ..... (灵园)  
摇香菇菜花 ..... (灵园)  
摇海米菜花 ..... (灵园)  
摇酥炸月季花 ..... (灵园)  
摇月季花煨玉米笋 ... (灵园)  
摇月季花烩丸子 ..... (灵园)  
摇代代花口蘑 ..... (灵园)  
摇代代花腐竹 ..... (灵园)  
摇荷花莲肉脯 ..... (灵园)  
摇荷花炒青椒 ..... (灵园)  
摇炸荷花 ..... (灵园)  
摇山茶莲藕 ..... (灵园)



- 摇炸白茶花 ..... (粤粤) | 摇黄花健脑汤 ..... (粤粤)
- 摇红油槐花 ..... (粤粤) | 摇黄花蜜汤 ..... (粤粤)
- 摇鱼香槐花 ..... (粤粤) | 摇黄花苜蓿汤 ..... (粤粤)
- 摇玫瑰花夹沙球 ..... (粤粤) | 摇黄花百合莲子汤 ... (粤粤)
- 摇玫瑰白果 ..... (粤粤) | 摇菊花羊肝汤 ..... (粤粤)
- 摇芍药面葫芦 ..... (粤粤) | 摇菊花雏鸽汤 ..... (粤粤)
- 摇芍药笋泥 ..... (粤粤) | 摇菊花清汤 ..... (粤粤)
- 摇香脆玉兰花瓣 ..... (粤粤) | 摇菊杞羊肝汤 ..... (粤粤)
- 摇酥炸木槿花 ..... (粤粤) | 摇甜菊合欢灵芝汤 ... (粤粤)
- 摇奶汤南瓜花 ..... (粤粤) | 摇兰花鸡蛋汤 ..... (粤粤)
- 摇桃花冬瓜盅 ..... (粤粤) | 摇兰花兔肉丸汤 ..... (粤粤)
- 摇佛手花土豆芝麻球  
..... (粤粤) | 摇兰花荷叶鸭梨汤 ... (粤粤)
- 摇芥菜花冬笋 ..... (粤粤) | 摇玉兰花鲤鱼头汤 ... (粤粤)
- 摇海棠花蒸茄子 ..... (粤粤) | 摇玉兰花黑鱼汤 ..... (粤粤)
- 摇栀子花烩豌豆 ..... (粤粤) | 摇白兰花瘦肉汤 ..... (粤粤)
- 摇夜来香花笋尖 ..... (粤粤) | 摇白兰花猪肺汤 ..... (粤粤)
- 摇菊花蒸茄子 ..... (粤粤) | 摇金银花解毒汤 ..... (粤粤)
- 摇桂花芋艿 ..... (粤粤) | 摇银花萝卜汤 ..... (粤粤)
- 摇桂花蜜汁藕片 ..... (粤粤) | 摇银花荸荠汤 ..... (粤粤)
- 摇扶桑素鸽蛋 ..... (粤粤) | 摇银花水鸭汤 ..... (粤粤)
- 二、汤羹类 ..... (粤粤) | 摇茉莉花鸡片汤 ..... (粤粤)
- 摇黄花午餐肉 ..... (粤粤) | 摇茉莉花鸽片汤 ..... (粤粤)
- 摇黄花百合鸭汤 ..... (粤粤) | 摇茉莉银耳汤 ..... (粤粤)
- 摇黄花鸡杂汤 ..... (粤粤) | 摇茉莉花鸡肝汤 ..... (粤粤)
- 摇黄花豆腐汤 ..... (粤粤) | 摇番红花牛肉汤 ..... (粤粤)
- 摇番红花鲤鱼汤 ..... (粤粤)

- 摇番红花鳗鱼汤 ..... (圆原)  
摇番红花黑豆汤 ..... (圆原)  
摇槐花猪肉汤 ..... (圆原)  
摇槐花猪肚汤 ..... (圆原)  
摇槐花猪肠汤 ..... (圆原)  
摇槐花豆腐汤 ..... (圆原)  
摇鸡冠花牛筋汤 ..... (圆豫)  
摇鸡冠花瘦肉汤 ..... (圆豫)  
摇鸡冠花乌鸡汤 ..... (圆远)  
摇花菜牛奶汤 ..... (圆远)  
摇花菜时蔬减肥汤 ... (圆远)  
摇牡丹花银耳汤 ..... (圆远)  
摇牡丹花鸡蛋汤 ..... (圆远)  
摇牡丹牛肉丝汤 ..... (圆远)  
摇代代花萝卜汤 ..... (圆远)  
摇代代花莲子汤 ..... (圆远)  
摇代代花鱼头汤 ..... (圆远)  
摇桂花河蚌汤 ..... (圆远)  
摇桂花山药汤 ..... (圆远)  
摇桂花芋头汤 ..... (圆远)  
摇蒲公英绿豆汤 ..... (圆远)  
摇蒲公英鸡丝汤 ..... (圆远)  
摇腊梅银花汤 ..... (圆远)  
摇腊梅鸡蛋汤 ..... (圆远)  
摇荷花豆腐汤 ..... (圆远)  
摇荷花鸡蛋汤 ..... (圆远)  
摇月季益母草汤 ..... (圆远)  
摇芍药八珍汤 ..... (圆远)  
摇芍药里脊汤 ..... (圆远)  
摇芥菜花藕节汤 ..... (圆远)  
摇芥菜花肉片汤 ..... (圆远)  
摇南瓜鲜花汤 ..... (圆远)  
摇南瓜花猪肝汤 ..... (圆远)  
摇百合花鲫鱼汤 ..... (圆远)  
摇合欢黄花汤 ..... (圆远)  
摇柚花猪肚汤 ..... (圆远)  
摇梅花鸡块汤 ..... (圆远)  
摇玫瑰海带绿豆汤 ... (圆远)  
摇芙蓉猪肺汤 ..... (圆远)  
摇芙蓉莲子汤 ..... (圆远)  
摇丁香酸梅汤 ..... (圆远)  
摇丁香番茄牛肉汤 ... (圆远)  
摇辛夷花鸡蛋汤 ..... (圆远)  
摇辛夷花黑鱼汤 ..... (圆远)  
摇雪莲花鸡汤 ..... (圆远)  
摇白茄花土茯苓汤 ... (圆远)  
摇榆钱蛋汤 ..... (圆远)  
摇玉米花猪肉汤 ..... (圆远)  
摇木槿花豆腐汤 ..... (圆远)  
摇木槿花汤 ..... (圆远)  
摇杏花虾蟹豌豆汤 ... (圆远)  
摇桃花白毛藤汤 ..... (圆远)



- |                    |      |               |      |
|--------------------|------|---------------|------|
| 摇桃花茵陈汤 .....       | (圆缘) | 摇蒲公英黄瓜粥 ..... | (圆苑) |
| 摇山茶丝瓜汤 .....       | (圆缘) | 摇蒲公英黑豆粥 ..... | (圆苑) |
| 摇山茶鸡蛋汤 .....       | (圆苑) | 摇蒲公英蕨菜粥 ..... | (圆苑) |
| 摇向日葵花托红枣汤<br>..... | (圆苑) | 摇蒲公英橄榄粥 ..... | (圆苑) |
| 摇桂花红枣羹 .....       | (圆苑) | 摇菊花粥 .....    | (圆苑) |
| 摇桂花藕粉羹 .....       | (圆苑) | 摇菊花苦瓜粥 .....  | (圆苑) |
| 摇桂花栗子羹 .....       | (圆苑) | 摇菊花黄豆粥 .....  | (圆苑) |
| 摇桂花髓鹑羹 .....       | (圆苑) | 摇芍药花粥 .....   | (圆苑) |
| 摇百合花杏仁羹 .....      | (圆苑) | 摇芍药羊肉粥 .....  | (圆苑) |
| 摇百合花鸡蛋羹 .....      | (圆苑) | 摇白芍红枣粥 .....  | (圆苑) |
| 摇银花绿豆羹 .....       | (圆苑) | 摇芍药猪肾粥 .....  | (圆苑) |
| 摇银花莲子羹 .....       | (圆苑) | 摇月季花粥 .....   | (圆苑) |
| 摇兰花鸭肝羹 .....       | (圆苑) | 摇月季凌霄粥 .....  | (圆苑) |
| 摇兰花斑鸠羹 .....       | (圆苑) | 摇月季花西米粥 ..... | (圆苑) |
| 摇菊花蛇羹 .....        | (圆苑) | 摇黄花菜粥 .....   | (圆苑) |
| 摇荷花鹤鹑羹 .....       | (圆苑) | 摇黄花菜蚌肉粥 ..... | (圆苑) |
| 摇木槿藕粉羹 .....       | (圆苑) | 摇桂花粥 .....    | (圆苑) |
| 摇玫瑰藕粉羹 .....       | (圆苑) | 摇金银花粥 .....   | (圆苑) |
| 摇鸡冠花藕粉羹 .....      | (圆苑) | 摇金银花三鲜粥 ..... | (圆苑) |
| 摇梅花鲑鱼羹 .....       | (圆苑) | 摇玫瑰花粥 .....   | (圆苑) |
| 摇桃花鳊鱼蛋羹 .....      | (圆苑) | 摇玫瑰樱桃粥 .....  | (圆苑) |
| 摇郁金香花鸭肝羹 ...       | (圆苑) | 摇山茶花粥 .....   | (圆苑) |
| 三、粥类 .....         | (圆苑) | 摇山茶花秫米粥 ..... | (圆苑) |
| 摇蒲公英粥 .....        | (圆苑) | 摇桃花粥 .....    | (圆苑) |
| 摇蒲公英玉米粥 .....      | (圆苑) | 摇梅花粥 .....    | (圆苑) |
|                    |      | 摇梅花栗子粥 .....  | (圆苑) |

- |               |      |               |      |
|---------------|------|---------------|------|
| 摇腊梅花火腿粥 ..... | (圆韵) | 摇荠菜花炒饭 .....  | (圆韵) |
| 摇兰花粥 .....    | (圆韵) | 摇黄花菜兔肉饭 ..... | (圆愿) |
| 摇玉兰花粥 .....   | (圆愿) | 摇玫瑰人参汤圆 ..... | (圆愿) |
| 摇白兰花粥 .....   | (圆愿) | 摇红花玉米饼 .....  | (圆怨) |
| 摇槐花粥 .....    | (圆愿) | 摇黄花菜面条 .....  | (圆怨) |
| 摇佛手花粥 .....   | (圆怨) | 摇玉米花面条 .....  | (圆怨) |
| 摇鸡冠花粥 .....   | (圆怨) | 摇木芙蓉馄饨 .....  | (圆夙) |
| 摇玉米花赤豆粥 ..... | (圆怨) | 摇扁豆花馄饨 .....  | (圆夙) |
| 摇瞿麦花车前叶粥 ...  | (圆园) | 摇桃花馄饨 .....   | (圆园) |
| 摇秋海棠花栗子粥 ...  | (圆园) | 摇黄花菜肉包 .....  | (圆园) |
| 摇木槿花粥 .....   | (圆夙) | 摇槐花包子 .....   | (圆夙) |
| 摇代代花粥 .....   | (圆夙) | 摇荷花饼 .....    | (圆夙) |
| 摇百合花山药粥 ..... | (圆园) | 摇玫瑰饼 .....    | (圆夙) |
| 摇合欢花粥 .....   | (圆园) | 摇木槿花饼 .....   | (圆夙) |
| 摇茉莉冰糖粥 .....  | (圆园) | 摇桂花薯饼 .....   | (圆夙) |
| 摇木芙蓉粥 .....   | (圆夙) | 摇黄花菜蒸肉饼 ..... | (圆夙) |
| 摇荷花粥 .....    | (圆夙) | 摇黄花菜煎饼 .....  | (圆夙) |
| 摇荠菜花粥 .....   | (圆源) | 摇槐花芝麻饼 .....  | (圆夙) |
| 摇丁香粥 .....    | (圆源) | 摇玫瑰荸荠饼 .....  | (圆夙) |
| 摇扁豆花粥 .....   | (圆源) | 摇玫瑰枣糕 .....   | (圆夙) |
| 摇扶桑花粥 .....   | (圆缘) | 摇玫瑰猪油枣糕 ..... | (圆夙) |
| 摇牡丹花粥 .....   | (圆缘) | 摇玫瑰豆沙糕 .....  | (圆夙) |
| 摇番红花桂圆粥 ..... | (圆远) | 摇重阳糕 .....    | (圆远) |
| 摇蔷薇花粥 .....   | (圆远) | 摇定升糕 .....    | (圆远) |
| 四、米面食类 .....  | (圆韵) | 摇桂花糕 .....    | (圆夙) |
| 摇菊花炒饭 .....   | (圆韵) | 摇桂花芸豆糕 .....  | (圆夙) |



- |               |      |               |      |
|---------------|------|---------------|------|
| 摇炸桂花年糕 .....  | (圆圆) | 摇白兰花茶 .....   | (猿圆) |
| 摇桂花莲子茯苓糕 ...  | (圆圆) | 摇山茶花茶 .....   | (猿圆) |
| 摇桂花面盒酥 .....  | (圆猿) | 摇丁香茶 .....    | (猿圆) |
| 摇桂花糖卷 .....   | (圆猿) | 摇芍药花茶 .....   | (猿猿) |
| 摇荷花枣泥卷 .....  | (圆猿) | 摇扁豆花茶 .....   | (猿猿) |
| 五、茶饮类 .....   | (圆缘) | 摇扶桑花茶 .....   | (猿猿) |
| 摇菊槐茶 .....    | (圆缘) | 摇代代花茶 .....   | (猿源) |
| 摇菊花龙井茶 .....  | (圆缘) | 摇款冬茶 .....    | (猿源) |
| 摇白菊枸杞茶 .....  | (圆远) | 摇蒲公英花茶 .....  | (猿源) |
| 摇菊花山楂银花茶 ...  | (圆远) | 摇银杏露 .....    | (猿缘) |
| 摇兰花茶 .....    | (圆远) | 摇金银花山楂饮 ..... | (猿缘) |
| 摇春兰茶 .....    | (圆苑) | 摇菊银三花饮 .....  | (猿缘) |
| 摇兰花金钱草茶 ..... | (圆苑) | 摇丁香陈皮饮 .....  | (猿四) |
| 摇玫瑰花茶 .....   | (圆苑) | 摇丁香肉桂红糖饮 ...  | (猿四) |
| 摇玫瑰双花茶 .....  | (圆愿) | 摇黄花菜饮 .....   | (猿苑) |
| 摇玫瑰蚕豆花茶 ..... | (圆愿) | 摇黄花菜藕节饮 ..... | (猿苑) |
| 摇玫瑰茉莉花茶 ..... | (圆愿) | 摇木棉花糖饮 .....  | (猿苑) |
| 摇月季花茶 .....   | (圆愿) | 摇木棉花绿豆芽饮 ...  | (猿愿) |
| 摇四花茶 .....    | (圆愿) | 摇玫瑰金橘饮 .....  | (猿愿) |
| 摇木槿茶 .....    | (圆愿) | 摇玫瑰花冰糖饮 ..... | (猿愿) |
| 摇木槿姜茶 .....   | (猿园) | 摇槐花饮 .....    | (猿愿) |
| 摇合欢花茶 .....   | (猿园) | 摇玉米花饮 .....   | (猿愿) |
| 摇合欢枸杞茶 .....  | (猿园) | 摇芥菜花蜜枣饮 ..... | (猿园) |
| 摇茉莉绿茶 .....   | (猿员) | 摇红花莲芯饮 .....  | (猿园) |
| 摇茉莉花茶 .....   | (猿员) | 摇桃花减肥饮 .....  | (猿园) |
| 摇玉兰花茶 .....   | (猿员) | 摇木槿花速溶饮 ..... | (猿员) |

- 摇丝瓜花蜜饮 ..... (猿) | 摇金银花酒 ..... (猿)
- 摇葵花盘红糖饮 ..... (猿) | 摇红花酒 ..... (猿)
- 摇鸡冠花藕汁速溶饮  
..... (猿) | 摇芍药酒 ..... (猿)
- 摇槐花酒 ..... (猿)
- 六、酒类 ..... (猿) | 摇白梅花酒 ..... (猿)
- 摇菊花酒 ..... (猿) | 摇桃花美容酒 ..... (猿)
- 摇菊花枸杞酒 ..... (猿) | 七、其他 ..... (猿)
- 摇清宫菊花酒 ..... (猿) | 摇丁香梨 ..... (猿)
- 摇玫瑰花酒 ..... (猿) | 摇扶桑花酿雪梨 ..... (猿)
- 摇玫瑰丁香酒 ..... (猿) | 摇栀子花蓉瓢鸭梨 ... (猿)
- 摇玫瑰花封缸酒 ..... (猿) | 摇玫瑰花蜜桃 ..... (猿)
- 摇白玫瑰酒 ..... (猿) | 摇桂花鲜桃 ..... (猿)
- 摇桂花酒 ..... (猿) | 摇佛手花苹果夹 ..... (猿)
- 摇桂花三仙延寿酒 ... (猿) | 摇月季花豆腐瓢苹果  
..... (猿)
- 摇月季花酒 ..... (猿) | 摇玫瑰香蕉 ..... (猿)
- 摇月季红花酒 ..... (猿) | 摇桂花莲子 ..... (猿)
- 摇月季花当归酒 ..... (猿) | 摇扁豆花蒸莲子 ..... (猿)
- 摇丁香酒 ..... (猿) | 摇桂花红枣 ..... (猿)
- 摇丁香胡椒酒 ..... (猿) | 摇桂花栗子 ..... (猿)
- 摇雪莲酒 ..... (猿) | 摇山楂菜花 ..... (猿)
- 摇莲花白酒 ..... (猿) | 摇丁香生姜糖 ..... (猿)
- 摇蒲公英酒 ..... (猿)

