

<<中国花卉保健食谱>>

图书基本信息

书名：<<中国花卉保健食谱>>

13位ISBN编号：9787502335618

10位ISBN编号：7502335617

出版时间：2001-03

出版时间：科学技术文献出版社

作者：俞小平

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<中国花卉保健食谱>>

### 内容概要

#### 内容简介

本书介绍了50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。

# <<中国花卉保健食谱>>

## 书籍目录

### 目录

#### 第1章花卉与健康

- (一) 美化环境
- (二) 净化空气
- (三) 赏花怡情
- (四) 闻香治病
- (五) 食花保健
- (六) 花膳疗疾

#### 第2章常见花卉及其保健功能

- 梅花
- 牡丹花
- 菊花
- 兰花
- 月季花
- 杜鹃花
- 山茶花
- 荷花
- 桂花
- 水仙花
- 腊梅花
- 扶桑花
- 紫藤花
- 百合花
- 玉兰花
- 海棠花
- 瑞香花
- 芍药花
- 石榴花
- 丁香花
- 槐花
- 杏花
- 无花果
- 啤酒花
- 鸡冠花
- 茉莉花
- 白兰花
- 桃花
- 樱花
- 蔷薇花
- 玫瑰花
- 合欢花
- 紫荆花
- 代代花
- 金橘
- 佛手花

<<中国花卉保健食谱>>

凤仙花  
芙蓉花  
木楼花  
木棉花  
迎春花  
夜来香  
凌霄花  
桅子花  
金银花  
向日葵花  
款冬花  
芦荟  
萱草花  
玉簪花  
郁金香  
红花 ” ”  
扁豆花  
南瓜花  
花菜

第3章花卉保健食谱

菜肴类,

(一) 畜禽类

荷花炒猪肉片  
荷花黄瓜炒肉片  
菊花肉片  
杏花马蹄肉片  
蔷薇花肉片  
槐花馏肉片  
芍药五花肉  
黄花菜木须肉丝  
蒲公英炒肉丝  
月季花肉丝  
玉兰花爆肉丝  
菊花肉丝  
菊杞肉丝  
槐花炒猪肉丝  
桂花油炸肥膘条  
兰花们五花肉  
代代花蒸肉  
桂花蒸肉  
南瓜花回锅肉  
木槿花炖猪肉  
兰花猪肉火锅  
南瓜花瘦肉球  
槐花芝麻肉饼  
菊花粉丝炒肉了  
花椰菜肉松

<<中国花卉保健食谱>>

玉米花炒肉末  
玉兰花炖猪脑  
黄花焖猪舌  
白茅花喂猪鼻  
夜来炒猪心  
月季花焖猪肺  
“扶桑花堡猪肺  
海棠花炒猪肝  
月季花炒猪肝  
白菊蛋膜猪肝  
合欢花蒸猪肝  
黄花馏炒猪腰  
兰花拌肚丝  
芍药芹菜肚丝  
海棠花炒猪肚  
朝阳花烧猪肚  
白兰花馏肥肠  
玉米花炖排骨  
丁香烧排骨  
白茅花冬瓜火腿  
桃花烟火腿  
金针黄豆堡猪蹄  
丁香肘子  
海棠花蒸猪爪  
杜鹃花煮猪爪  
蕃蔽花偏牛肉丝  
腊梅花炒牛肉丝  
黄花菜炒牛肉丝  
兰花拌牛肉丝  
西兰花炒牛肉  
桃花烩牛肉  
海棠花爆牛肚  
荷花牛肉菜卷  
番红花海参牛肉  
黄花木耳蒸牛肉  
代代花冻羊肉糕  
桃花炒羊肉  
荷花羊肉  
黄花菜羊肉堡  
玫瑰花烤羊心  
丁香酱羊肝  
芍药花烧兔肉  
菊花兔肉丝  
佛手炒兔肉  
荷花烩兔肉  
兰花野兔扒  
牡丹花炖鹿肉

<<中国花卉保健食谱>>

益母草花炖鸡  
黄花菜炖鸡  
佛手南瓜鸡  
茉莉叫化鸡  
荷花白嫩鸡  
栀子花童子鸡  
桂花仔鸡  
芙蓉烩山鸡  
梅花嫩姜鸡  
丁香鸡  
牡丹花包鸡肉片  
芙蓉炒鸡片  
玉兰花馏鸡片  
荷花馏鸡片  
双花炒鸡片  
菊茱萸鸡片  
茉莉花鸡肉片  
玫瑰锅巴鸡肉片  
菊花爆鸡丝  
夜来香炒鸡丝  
兰花炒鸡丝  
白兰花炒鸡丝  
芍药花拌鸡丝  
槐花拌鸡丝  
蔷薇滑鸡条  
百合花鸡丁  
木芙蓉鸡球  
腊梅花鸡糕  
芍药豆腐鸡  
芍药烩鸡脯  
芙蓉烧鸡脯  
玉米花鱼鸡  
芍药花鸡肝  
密蒙花鸡肝  
丁香鸡翅  
槐花炒鸡蛋  
黄花炒鸡蛋  
野蔷薇花炒鸡蛋  
扁豆花煎鸡蛋  
百合花煎蛋  
鸡冠花炖蛋  
槐花油条蒸蛋  
辛夷花堡鸡蛋  
鸡蛋包佛手花  
茉莉花彩蛋  
桂花鸡蛋糕  
荷花蒸鸭子

<<中国花卉保健食谱>>

兰花蒸野鸭  
丁香鸭  
百合花鸭  
桂花炖鸭  
牡丹花爆鸭肉条  
代代花鹅脯  
荷花炖鹌鹑  
丁香脆皮鹌鹑  
百合花鹌鹑  
番红花烩鹌鹑  
梅花鹌鹑  
腊梅花鸽肉片  
兰花清炖仔鸽  
黄花菜炒鸽肉丝  
茉莉海参鸽蛋  
百合禾花雀  
菊花雀球  
荷花炒斑鸠片  
鲜青葙花牛蛙  
西兰花炒牛蛙腿  
月季花烩蛇丝  
(二) 水产类  
菊花鲤鱼  
栀子花鲤鱼  
蒲公英鲤鱼  
桂花鲤鱼  
木槿花鲫鱼  
木棉花鲫鱼  
月季花煮鲫鱼  
牡丹花青鱼片  
腊梅花青鱼片  
荷花炒青鱼片  
扁豆花烧草鱼  
桃花烩草鱼  
海棠花蒸鳊鱼  
南瓜花鲍鱼片  
桅子花鲍鱼  
玫瑰花鳊鱼  
海棠花带鱼  
玉兰花鱼球  
佛手花鱼丸  
菊花鱼丸  
黄花菜炒鱼丝  
佛手花鱿鱼卷  
桅子花鱼肚  
茉莉花鱼肚  
海棠花鱼皮

<<中国花卉保健食谱>>

菊花蟹黄鱼翅  
茉莉虾仁  
夜来虾仁  
红花炒虾仁  
菊花炒虾片  
菜花烧虾干  
桃花炒大虾  
芍药大虾  
槐花炸大虾  
月季花烧大虾  
玉兰花虾塔  
荷花金鱼虾  
玉米花炒海鲜  
炸槐花海鲜卷  
红花炖海参  
茉莉花烩海参  
海棠海参  
珍菊鲜贝  
芙蓉干贝  
芍药干贝  
桃花烩干贝  
槐花凉拌海米  
月季花烩海蜇  
玉米花炖蚌肉  
荷花螺肉  
韭菜花炒蚬肉  
黄花菜炖泥鳅  
茉莉花鳝片  
向日葵花炒蟹蛋  
(三) 蔬菜类  
丁香豆腐  
桂花豆腐  
荷花豆腐  
夜来香花豆腐  
桃花豆腐  
琵琶茉莉豆腐  
玫瑰香椿豆腐  
百合花豆腐  
月季花豆腐  
芍药花豆腐  
代代花豆腐  
杏花豆腐  
野蔷薇花豆腐  
黄花菜凉拌木耳  
凉拌野蔷薇花  
凉拌野菊花  
凉拌南瓜花



<<中国花卉保健食谱>>

凉拌蒲公英花  
黄花粉丝  
糖醋花椰菜  
菜花炖胡萝卜  
红果拌菜花  
香菇菜花  
海米菜花  
酥炸月季花  
月季花喂玉米笋  
月季花烩丸子  
代代花口蘑  
代代花腐竹  
荷花莲肉脯  
荷花炒青椒  
炸荷花  
山茶莲藕  
炸白茶花  
红油槐花  
鱼香槐花  
玫瑰花夹沙球  
玫瑰白果  
芍药面葫芦  
芍药笋泥  
香脆玉兰花片  
酥炸木楼花  
奶汤南瓜花  
桃花冬瓜盅  
佛手花土豆芝麻球  
荠菜花冬笋  
海棠花蒸茄子  
桅子花烩豌豆  
夜来香花笋尖  
菊花蒸茄子  
桂花芋艿  
桂花蜜汁藕片  
扶桑素鸽蛋  
二、汤羹类  
黄花午餐肉  
黄花百合鸭汤  
黄花鸡杂汤  
黄花豆腐汤  
黄花健脑汤  
黄花蜜汤  
黄花前蓊汤  
黄花百合莲子汤  
菊花羊肝汤  
菊花雏鸽汤

<<中国花卉保健食谱>>

菊花清汤  
菊杞羊肝汤  
甜菊合欢灵芝汤  
兰花鸡蛋汤  
兰花兔肉丸汤  
兰花荷叶鸭梨汤  
玉兰花鲤鱼头汤  
玉兰花黑鱼汤  
白兰花瘦肉汤  
白兰花猪肺汤  
金银花解毒汤  
银花萝卜汤  
银花荸荠汤  
银花水鸭汤  
茉莉花鸡片汤  
茉莉花鸽片汤  
茉莉银耳汤  
茉莉花鸡肝汤  
番红花牛肉汤  
番红花鲤鱼汤  
番红花鳗鱼汤  
番红花黑豆汤  
槐花猪肉汤  
槐花猪肚汤  
槐花猪肠汤  
槐花豆腐汤  
鸡冠花牛筋汤  
鸡冠花瘦肉汤  
鸡冠花乌鸡汤  
花菜牛奶汤  
花菜时蔬减肥汤  
牡丹花银耳汤  
牡丹花鸡蛋汤  
牡丹牛肉丝汤  
代代花萝卜汤  
代代花莲子汤  
代代花鱼头汤  
桂花河蚌汤  
桂花山药汤  
桂花芋头汤  
蒲公英绿豆汤  
蒲公英鸡丝汤  
腊梅银花汤  
腊梅鸡蛋汤  
荷花豆腐汤  
荷花鸡蛋汤  
月季益母草汤

<<中国花卉保健食谱>>

芍药八珍汤  
芍药里脊汤  
荠菜花藕节汤  
芥菜花肉片汤  
南瓜鲜花汤  
南瓜花猪肝汤  
百合花鲫鱼汤  
合欢黄花汤  
抽花猪肚汤  
梅花鸡块汤  
玫瑰海带绿豆汤  
芙蓉猪肺汤  
芙蓉莲子汤  
丁香酸梅汤  
丁香番茄牛肉汤  
辛夷花鸡蛋汤  
辛夷花黑鱼汤  
雪莲花鸡汤  
白茄花土茯苓汤  
榆钱蛋汤  
玉米花猪肉汤  
木模花豆腐汤  
木楼花汤  
杏花虾蟹豌豆汤  
桃花白毛藤汤  
桃花茵陈汤  
山茶丝瓜汤  
山茶鸡蛋汤  
向日葵花托红枣汤  
桂花红枣羹  
桂花藕粉羹  
桂花栗子羹,  
桂花髓鹌羹  
百合花杏仁羹  
百合花鸡蛋羹  
银花绿豆羹  
银花莲子羹  
兰花鸭肝羹  
兰花斑鸠羹  
菊花蛇羹  
荷花鹌鹑羹  
木模藕粉羹  
玫瑰藕粉羹  
鸡冠花藕粉羹  
梅花鱿鱼羹  
桃花鳊鱼蛋羹  
郁金香花鸭肝羹

<<中国花卉保健食谱>>

三、粥类

蒲公英粥

蒲公英玉米粥

蒲公英黄瓜粥

蒲公英黑豆粥

蒲公英蕨菜粥

蒲公英橄榄粥

菊花粥

菊花苦瓜粥

菊花黄豆粥

芍药花粥

芍药羊肉粥

白芍红枣粥

芍药猪肾粥

月季花粥

月季凌霄粥

月季花西米粥

黄花菜粥

黄花菜蚌肉粥

桂花粥

金银花粥

金银花三鲜粥

玫瑰花粥

玫瑰樱桃粥

山茶花粥

山茶花林米粥

桃花粥

梅花粥

梅花栗子粥

腊梅花火腿粥

兰花粥

玉兰花粥

白兰花粥

槐花粥

佛手花粥

鸡冠花粥

玉米花赤豆粥

霍麦花车前叶粥

秋海棠花栗子粥

木槿花粥

代代花粥

百合花山药粥

合欢花粥

茉莉冰糖粥

木芙蓉粥

荷花粥

荠菜花粥

<<中国花卉保健食谱>>

丁香粥

扁豆花粥

扶桑花粥

牡丹花粥

番红花桂圆粥

蔷薇花粥

四、米面食类

菊花炒饭

芥菜花炒饭

黄花菜兔肉饭。

玫瑰人参汤圆

红花玉米饼

黄花菜面条

玉米花面条

木芙蓉馄饨

扁豆花馄饨

桃花馄饨

黄花菜肉包

槐花包子

荷花饼

玫瑰饼

木槿花饼

桂花薯饼

黄花菜蒸肉饼

黄花菜煎饼

槐花芝麻饼

玫瑰荸荠饼

玫瑰枣糕

玫瑰猪油枣糕

玫瑰豆沙糕

重阳糕

定升糕

桂花糕

桂花芸豆糕

炸桂花年糕

桂花莲子茯苓糕

桂花面盒酥

桂花糖卷

荷花枣泥卷

五、茶饮类

菊槐茶

菊花龙井茶

白菊枸杞茶

菊花山楂银花茶

兰花茶

春兰茶

<<中国花卉保健食谱>>

兰花金钱草茶  
玫瑰花茶  
玫瑰双花茶  
玫瑰蚕豆花茶  
玫瑰茉莉花茶  
月季花茶  
四花茶  
木槿茶  
木槿姜茶  
合欢花茶  
合欢枸杞茶  
茉莉绿茶  
茉莉花茶  
玉兰花茶  
白兰花茶  
山茶花茶  
丁香茶  
芍药花茶  
扁豆花茶  
扶桑花茶  
代代花茶  
款冬茶  
蒲公英花茶  
银杏露  
金银花山楂饮  
菊银三花饮  
丁香陈皮饮  
丁香肉桂红糖饮  
黄花菜饮  
黄花菜藕节饮  
木棉花糖饮  
木棉花绿豆芽饮  
玫瑰金橘饮  
玫瑰花冰糖饮  
槐花饮  
玉米花饮  
荠菜花蜜枣饮  
红花莲芯饮  
桃花减肥饮  
木楼花速溶饮  
丝瓜花蜜饮  
葵花盘红糖饮  
鸡冠花藕汁速溶饮  
六、酒类  
菊花酒  
菊花枸杞酒  
清宫菊花酒

<<中国花卉保健食谱>>

玫瑰花酒  
玫瑰丁香酒  
玫瑰花封缸酒  
白玫瑰酒  
桂花酒  
桂花三仙延寿酒  
月季花酒  
月季红花酒  
月季花当归酒  
丁香酒  
丁香胡椒酒  
雪莲酒  
莲花白酒  
蒲公英酒  
金银花酒  
红花酒  
芍药酒  
槐花酒  
白梅花酒  
桃花美容酒  
七、其他  
丁香梨  
扶桑花酿雪梨  
桅子花蓉瓢鸭梨  
玫瑰花蜜桃  
桂花鲜桃  
佛手花苹果夹  
月季花豆腐瓢苹果  
玫瑰香蕉  
桂花莲子  
扁豆花蒸莲子  
桂花红枣  
桂花栗子  
山楂菜花  
丁香生姜糖

<<中国花卉保健食谱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>