

<<把鲜花吃在脸上>>

图书基本信息

书名：<<把鲜花吃在脸上>>

13位ISBN编号：9787537535892

10位ISBN编号：7537535892

出版时间：2008-8

出版时间：河北科技出版社

作者：孙光闻，徐晔春 主编

页数：72

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>

## &lt;&lt;把鲜花吃在脸上&gt;&gt;

## 前言

鲜花入餐，自古有之最早记录此事的是屈原的诗句：“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”秦汉时，“菊花肉”是当时的名菜；汉代，皇室开始饮用菊花酒；唐代，人们就把桂花糕、菊花糕视为宴席珍品；宋代林洪在《山家清供》中，收录了以梅花、莲花、菊花等做的梅粥、莲粥等多种；清代顾仲的著作《养小录》中有“餐芳谱”一节，详细叙述了多种鲜花食品的制作方法，如桂花丸子、茉莉汤、菊花糕等直到今天，广州的一些酒家，还有菊花宴、菊花点心等项目。

据统计，食用花卉共303种，包括74个科，178个属，其中有70种广泛分布或栽培。

依食用器官不同，可分为食花，食茎叶，食根、地下茎及鳞茎以及食种子或果实等四大类据研究，花卉中含有人体所需要的22种氨基酸、脂类、糖类，维生素A、维生素B、维生素C、维生素E、维生素PP等维生素，铁、锌、硒、钙、镁等矿物质，以及蛋白酶、芳香油、多酚、黄酮类化合物等生物活性物质、花卉除了供给人体各种营养成分外，还能清除人体多余的自由基，调节机体组织与细胞生长，修复细胞损伤，预防和治疗多种慢性疾病及癌症，延缓人体衰老，并具有减肥、美容、养颜功效一如玫瑰花有活血理气、益人容颜的作用；百合花可润肤活血，使肌肤光洁细滑；白菊花能散热、明目、养肝；月季花能活血消肿；茉莉花能长发强肌；桃花可以美人容颜。

花，绚丽多姿，高雅别致，芬芳馥郁，生机勃勃，因其可强身健体、美容齐颜，并可预防和治疗某些疾病。

因此，在复古之风日盛，人们日益崇尚自然，回归田园的当今时代，各种具护肤、美容、养颜功效的鲜花汤、鲜花粥、鲜花茶饮、鲜花浴、鲜花点心也成了现代都市女性美容、养颜、健身的新崇在西安、广州等大城市的花卉食疗和保健中心，人们在赏花之余，可以品鲜花茶、食鲜花宴，茶余饭后，还可以美美的洗一个花草浴，消除繁忙工作带来的紧张和压力，让身心完全彻底的放松。

## <<把鲜花吃在脸上>>

### 内容概要

五颜六色的花花草草，是大自然赋予人类的珍品，花卉除了可美化环境、供人欣赏外，大多还具有保健及价值。

本书介绍了各种花草的食疗保健、美容功效，购买、贮藏、食用和饮用方法及注意事项。

详细介绍了几十种花草茶饮、花粥、花卉小点心、花卉酒及鲜花浴和花卉面膜的制作方法及其保健、美容功效，书中配有大量精美、清晰的图片，便于读者对花卉材料识别及选用，图文并茂，通俗易懂。

## &lt;&lt;把鲜花吃在脸上&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 香馨养颜——花草茶饮 一、花草茶小常识 什么是花草茶 花草茶的保健功效 花草茶挑选、购买及贮藏 花草茶冲泡 饮用花草茶注意事项 二、花草茶精选 玫瑰花茶 茉莉花茶 菊花茶 月季花茶 桂花茶 槐花茶 杜鹃花茶 木棉花茶 百合花茶 牡丹花茶 辛夷花茶 蜡菊花茶 鸡蛋花茶 干日红花茶 红花干日红花茶(商用名红巧梅) 紫罗兰花茶 洋甘菊花茶 葛花茶 金银花茶 金盏花茶 金莲花茶 三七花茶 人参花茶 玫瑰茄花茶 勿忘我花茶 玉蝴蝶花茶 康乃蓉花茶 薰衣草茶 迷迭香茶 甜叶菊茶 枸杞茶 柠檬片茶 甘草茶 番泻叶茶 荷叶茶 绞股蓝茶 竹叶青茶 马鞭草茶 柠檬草茶 山楂茶

第二章 抗老防衰——花粥 一、花粥的小常识 花粥的保健功效 煲花粥的花卉材料 煲花粥的关键技术 二、花粥精选 玫瑰花粥 茉莉花粥 月季花粥 菊花粥 黄花菜粥 牡丹花粥 百合花粥 荷花粥 荷叶粥 莲子荷叶粥 槐米粥 桂花粥 梅花粥 桃花粥 金银花粥 蔷薇花粥 山茶花粥 芍药花粥 木槿花粥 蒲公英粥 红枣莲子粥 红枣菊花粥 菊花银花粥 银花莲子粥

第三章 齿颊留香——花卉小点心 玫瑰绿豆糕 玫瑰粽 玫瑰枣泥小饼 玫瑰豆沙包 玫瑰汤圆 桂花马蹄糕 桂花枣泥粽 菊花馅饼 菊花包子 菊花土豆饼 枸杞菊花窝头 三花饼 荷花包子 荷叶蒸饺 桃花饼 槐花红枣糕 玉兰花糕 牡丹花鸡蛋卷

第四章 醇味飘香——花卉酒 玫瑰花酒 牡丹花酒 月季花酒 菊花酒(1) 菊花酒(2) 杜鹃花酒 桂花酒 凤仙酒 合欢花酒(1) 合欢花酒(2) 桃花酒 鸡冠花酒

第五章 靓丽肌肤——鲜花浴和花卉面膜 适合洗浴的花草种类 花草浴方法 花草浴的注意事项 二、沐浴花草精选 菊花浴 玫瑰花浴 薰衣草浴 玫瑰花薰衣草浴 薰衣草绿茶浴 柠檬马鞭草浴 薄荷浴 橘皮浴 洋甘菊浴 金银花浴 菠萝叶鼠尾草浴 桃叶浴 艾草浴 芦荟浴 枇杷叶浴 桑叶浴 三、鲜花护肤品DIY 菊花面膜 李花面膜 梨花面膜 玫瑰洁肤水 茉莉花清爽液 百合美白液 桃花护肤液 杏花护肤液 芦荟护肤液

参考文献

<<把鲜花吃在脸上>>

章节摘录

插图：

<<把鲜花吃在脸上>>

编辑推荐

《把鲜花吃在脸上(彩色图文版)》由河北科学技术出版社出版。

<<把鲜花吃在脸上>>

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>