

祛病健身 话花疗

撰文 党毅 摄影 陈虎彪

玳玳花

性味：味辛、甘、微苦，性平。归肺、脾、胃、大肠经。
功效：行气宽中，疏肝和胃，消食除胀，破气行痰，理气解郁。适用于胸中痞闷、脘腹胀痛、呕吐少食、咳嗽气逆、胃脘作痛、宿食不消和大便不畅等病症。
禁忌：孕妇不宜。

花卉，是植株之精华，它所含的营养比茎叶要多出许多倍，这些养分被人体吸收后，能促进新陈代谢，补充能量，调节人体生理机能。中药书籍中，能够入药的花卉很多，如梅花有活血解毒、开胃散郁之功，主治肝胃气痛、暑热烦渴、气郁胸闷和百日咳等症；牡丹花是花圃一秀，能散瘀热、泻伏火、除烦热和止衄血；芙蓉花有凉血、消肿、止痛之功，常用于治疗疔疮、烫伤、肺热、咳嗽、吐血和白带等症。

除了入药，花还可以代茶饮，也可以制作成各式各样的花膳。所谓花膳，是指用植物花卉烹调而成的食品。因为结合了花的色、香、味、形的特点，也具有赏心悦目、开心开胃的作用。广东一带菊花的花色食品很多，例如，“菊花炒肉片”“菊花溜鱼片”“菊花火锅”“菊花粥”“菊花糕”“腊肉菊花饼”“菊花鱼丸”等，清香可口，均为席间上品。

花卉馥郁的香味流溢于空气之中，给人以喜悦、愉快的感



扶桑花

性味：味甘，性寒。
功效：清肺化痰，凉血解毒，利尿消肿。适用于肺热咳嗽、腮腺炎、乳腺炎、急性结膜炎、尿路感染、鼻咽和月经不调等病症。



白兰花

性味：味苦、辛，性微温。归肺、脾经。
功效：温肺，化湿，行气，止咳。适用于慢性支气管炎、胸闷腹胀、虚劳久咳、前列腺炎、妇女白带等病症。



觉。不同的花卉可产生不同的香气,气味通过嗅觉神经传递到大脑,能产生“沁人心脾,开窍醒脑”之效。香花中的芳香物质在化学药物中属于挥发油,是具有多种生物功能的天然活性成分,在杀菌消炎、理气解郁、开窍醒脑、活血化痰、降脂降压和增强免疫力等方面具有独特疗效。

茉莉花

性味:味辛、微甘,性温。归脾、肝、胃经。
功效:理气解郁,辟秽和中,滋润肌肤,养颜美容,并能平定神经,减轻肠胃不适及痛经。适用于泻痢腹痛、胸膈闷胀、头晕、头痛及目赤、疮疡和皮肤溃烂等炎性病症。
禁忌:肺脾气虚或肾虚喘息者慎用。



桂花

性味:味辛,性温。归肺、脾、肾、大肠经。
功效:温肺化饮,散寒止痛,舒畅精神,净化身心,平衡神经,除臭解毒。



米兰花

性味:性平和。
功效:行气解郁,疏风解表,清凉宽中,醒酒止渴。适用于胃腹胀满、嗝膈初起、咳嗽、头昏和感冒等疾病。
禁忌:孕妇禁服。



鸡冠花

性味:味甘、涩,性凉。归肝、大肠经。
功效:凉血止血,止带,止泻,止痢。适用于功能性子宫出血、白带过多和痢疾等症。

荷花

性味:味苦、甘,性平。归心、肝、胃经。
功效:活血祛瘀,益色驻颜,祛湿消风。



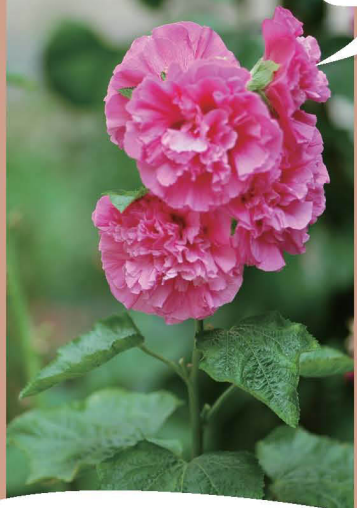
长春花

性味:味苦,性寒。归肝、肾经。
功效:清热解毒,凉血降压,镇静安神,防治癌症。适用于高血压、痈肿疮毒、火烫伤、恶性淋巴瘤、绒毛膜上皮癌和单核细胞性白血病等疾病。



蜀葵花

性味：味甘、咸，性凉。
 功效：和血润燥，解毒排脓，利尿通便。
 适用于小儿风疹、月经不调、吐血、血崩、便秘、痢疾和痈肿等病症。
 禁忌：孕妇忌用。

**青箱花**

性味：味苦，性微寒。
 功效：凉血，清肝，利湿，明目。适用于吐血、衄血、崩漏、血淋、目赤肿痛和目生翳膜等病症。

**玉兰**

性味：味辛、性温。
 功效：祛风散寒，宣肺通鼻，止咳化痰，益肺和气。适用于头痛、血瘀型痛经、鼻塞、急性鼻窦炎和过敏性鼻炎等病症，对皮肤真菌有抑制作用。

将天然药用植物花或花蕾制成花香枕，使有效成分在安睡中缓缓被吸入人体，能调节激素平衡、润泽滋养皮肤、养心降压、镇静安神、净化血管、清除肝脏毒素和增强肌体免疫力。夜晚有花香为伴，可让您的睡眠充满自然、清新的芬芳。

另外，香花还能美化和净化环境。古人认为花之香气能“解秽气”。古时，妇女们还习惯在身上佩带装有花卉的布袋，以防止细菌感染，并起到芳香的效果。现代研究证实，菊花、山梔等均有吸收有毒气体而净化空气的作用，而梅花对环境污染尤为敏感。茉莉、蔷薇、石竹、铃兰、紫罗兰、桂花等香味，不仅能净化空气，而且能抑制结核菌、肺炎双球菌、葡萄球菌的生长繁殖。■

(责编 桑新华)

牵牛花

性味：味苦、辛，性寒，有毒。
 功效：逐水消积，对水肿腹胀、脚气和大小便不利等病症有特别的疗效。
 禁忌：孕妇禁服，体质虚弱者慎服。不宜久服。

**睡莲**

性味：味甘、苦，性平。
 功效：养颜，润喉，消暑，解酒。

**山茶花**

性味：味辛、苦，性凉。归肝、肺、大肠经。
 功效：凉血，止血，调胃，理气，散瘀，消肿。适用于吐血、衄血、咳血、便血和血崩等症；外用治烧烫伤、创伤出血。

**木槿花**

性味：味甘、苦，性凉。归脾、肝、肺经。
 功效：清热凉血，解毒消肿，排毒养颜。适用于痢疾、痔疮出血、腹泻、白带、疮疖脓肿和烫伤等病症。

**千日红**

性味：味甘、微碱，性平。归肝、肺经
 功效：清肝明目，消肿散结，止咳定喘，降压排毒，美容养颜，活血通经，散瘀止痛。适用于慢性或喘息性支气管炎、经闭、痛经、恶露不行和跌打损伤等病症。





百合花

心药百合溯远长，
千年孕育乘吉祥。
家和业旺中康道，
天佑中医有岐黄。

百合泛指百合科百合属 (*Lilium*) 植物，英文名Lily。百合属植物有100余种，主要分布在亚洲东部、欧洲、北美洲等北半球温带地区。药用百合主要有3种：卷丹*Lilium lancifolium* Thunb.、百合*Lilium brownii* F.E.Brown var. *viridulum* Baker和细叶百合*Lilium pumilum* DC.。

百合花，别名逢花、夜合花。百合花富含蛋白质、糖、磷、铁以及多种微量元素，具有极高的医疗价值和食用价值。百合花药用始载于《本草正义》：“百合之花，夜合朝开，以知肝火上浮，夜不成寐，甚有捷效，不仅取其夜合之义，盖甘凉泄降，固有以靖浮阳而清虚火也。”百合花入药润肺，清火，安神，治咳嗽、眩晕、夜寐不安和天疱湿疮。

常食百合，可促进皮肤的新陈代谢，使皮肤细嫩而富有弹性，减少皱纹，尤其适用于长期神经衰弱、失眠多梦及更年期妇女之面色无华等病症。

性味：味甘、微苦，性微寒。归肺、肝、心经。

功效：清热润肺，宁心安神。适用于咳嗽痰少或粘、眩晕、心烦和夜寐不安等病症。

禁忌：凡风寒咳嗽、虚寒出血、脾虚便溏者不宜选用。

花 膳 房

百合花蜜

功效：清火安神，润肺止咳，驻颜美容。

原料：百合花10克，蜂蜜适量。

做法：1. 将百合花洗净，放入杯中，用沸水冲泡，静置约10分钟。

2. 等茶水稍凉，使用时调入蜂蜜拌匀即可。



木棉花

木棉 (*Bombax malabaricum* DC.) 为木棉科落叶乔木。木棉的别名很多, 如斑芝树、攀枝花、棉树、木棉树、过木、加薄棉、英雄树、红棉、吉贝、古终和琼枝等。原产印度、印度尼西亚、菲律宾等地。木棉花花冠5瓣, 橙黄或橙红色。花萼黑褐色, 革质。在3~4月开花, 先开花后长叶。

除了供观赏, 木棉花还有食用和药用的价值。《岭南采药录》里提到木棉花有“生肌, 止痛, 散血, 敷跌打”等功效。干木棉花在药店有售, 也可以自制。

新鲜的木棉花瓣可用于制作生菜色拉, 也可用各种方式腌渍后食用。花粉数量庞大, 也有不少蜜露, 可供蜜蜂采集利用。木棉花亦为凉茶五花茶的主要原料之一。木棉花加少许糖煲水, 也有不错的去湿毒效果。木棉花花瓣含有丰富的红色素, 可作为天然食用色素的提取原料。此外, 花后结椭圆形硕果, 内为卵圆形的种子和白色的棉絮。棉毛可做枕头、棉被等填充材料。

远望花灯挂木柱,
近观铃玉放光芒。
一只异凤一团火,
满树红棉映乐章。

性味: 味甘、淡、涩, 性凉。归胃、

肠经。

功效: 清热, 利湿, 解毒。适用于

泄泻、痢疾、咯血、吐血、血崩和

疮毒等病症。

花 膳 房

木棉花煮鸡蛋

功效: 清热利湿, 解毒止血。适用于腹泻患者。

原料: 鸡蛋3个, 木棉花30克。

做法: 1. 将鸡蛋加水煮熟, 去掉外皮, 放回水中。
2. 加入木棉花再煮半个小时。

夏枯草

夏枯草为唇形科多年生草本植物，学名为*Prunella vulgaris* L.，英文名为Common Selheal。夏季果穗呈棕红色时采收，除去杂质，晒干后入药。主产于四川、江苏、安徽、浙江、河南等地，常生长在荒地或路旁草丛中。目前以野生入药为主，种质资源较为丰富。夏枯草轮伞花序顶生，呈穗状；花冠紫色或白色，唇形。微有清香气，味淡。花期5~6月。

现代药理学实验研究表明，夏枯草的化学成分复杂，含糖类、香豆素类、黄酮类、有机酸类、三萜类和挥发油类等，具有消炎、活血化瘀、抗菌、降血糖及抗艾滋病毒等作用。

香港常见的凉茶有二十四味（苦凉茶）、五花茶、火麻仁、酸梅汤、感冒茶和夏枯草茶等。其中夏枯草最具代表性，某些凉茶铺已经将它开发成一种保健饮料。

夏去秋归，婉言相劝无情雨。
风吹花去，无奈惜香玉。
洗净泥斑，收起漫山绿，
来年叙。心埋枯草，只待冬藏季。
(点绛唇)

性味：味苦、辛，性寒。归肝、胆经。

功效：清肝明目，利尿降压，散结消
肿。适用于目赤肿痛、头痛、高血压、
瘰疬、瘰疬、乳痈肿痛、黄疸和淋病
等病症。

禁忌：脾胃虚弱者慎服。

花 膳 房

忍冬夏枯草茶

功效：清热解毒，消肿散结。适用于预防流行性腮腺炎。

原料：忍冬藤、夏枯草各30克，蒲公英、玄参各15克。

做法：制成粗末，水煎当茶饮。

金莲花

金莲花为毛茛科一年生草本植物，学名为 *Trollius chinensis* Bge.，英文名为 Chinese Globeflower。分布于吉林、辽宁、内蒙古、河北、山西等地，生长于海拔较高的山地草坡或疏林下。

金莲花入药历史悠久，清代赵学敏所著的《本草纲目拾遗》，谓其“味苦、性寒、无毒”，可“治口疮、喉肿、浮热、牙宣、耳疼、目痛”，并具“明目、解岚障”之功效。现代药理学研究表明，金莲花主要有效成分是黄酮类化合物，含有荜苳苷、牡荆苷、槲皮素等成分，具有抑菌、抗病毒、抗氧化、治疗呼吸道和泌尿道感染等药理活性。

金莲花带有辛辣的芥末味，不论是拌色拉，或是夹三明治都有其独特的味道。金莲花内含有维生素、铁离子，可单独冲泡制成保健花茶，也可与玉蝴蝶等其他花搭配。

祥和贵气金莲花，
佐饌烹煮代饮茶。
萋艳明黄清耳目，
延衰益寿享年华。


性味：味甘，性寒。归肺、胃、肝经。

功效：清热解毒，消炎止咳，清咽润喉，提神醒脑，养肝明目，养颜润肤，
调理肠胃，帮助消化，消食去腻。适用于感冒发热、口疮、咽炎、声音嘶哑、扁桃体炎、急性中耳炎、急性结膜炎和急性淋巴管炎等病症。

禁忌：不适合长期饮用。

金莲花粥

功效：清热解毒，有助于皮肤白皙。
原料：金莲花干品15克，粳米30克。
做法：1.取金莲花用水煎汁150毫升。
2.粳米洗净，入锅中加150毫升金莲花煎汁和适量清水，煮成粥即可。



荒野栖身不恋家，
依踪小伞走天涯。
随风飘逸播花种，
择土生根为育芽。

蒲公英

蒲公英为菊科多年生草本植物，学名为*Taraxacum mongolicum* Hand. Mazz.，英文名为Mongolian Dandelion。

新鲜蒲公英要选择叶片干净、略带香气者，干燥蒲公英则选颜色灰绿、无杂质、干燥者。蒲公英具有丰富的胡萝卜素、维生素C及矿物质，对消化不良、便秘都有改善的作用，另外叶子还有改善湿疹、舒缓皮肤炎、关节不适的功效，根则具有消炎作用，可以治疗胆结石、风湿。花朵煎成药汁可以去除雀斑。

蒲公英作为野生蔬菜在民间食用已有上千年历史。食用方法很多，叶片可以生食、腌渍或焯后凉拌，也可做成蒲公英炒肉丝、蒲公英绿豆汤、蒲公英金银花粥等药膳，更可用作蒲公英茶。

性味：味苦、甘，性寒。归肝、胃经。

功效：清热解毒，消肿散结，养阴凉血，利尿通淋。适用于各种感染性疾病，如乳腺炎、腮腺炎、扁桃腺炎等。

花 膳 房

银花蒲公英粥

功效：清热解毒，消肿散结。适用于各种感染性疾病如乳腺炎、扁桃腺炎、胆囊炎和眼结膜炎等。

原料：蒲公英60克，金银花30克，粳米50~100克。

做法：1.蒲公英、金银花、粳米分别洗净。

2.蒲公英、金银花加入适量清水煎煮，去渣取汁。

3.再加入粳米煮成稀粥。



金银花

俏丽鸳鸯衬绿宁，
无心斗艳叶含情。
金银永伴天仙配，
恰似双蝶比翼行。

金银花为忍冬科多年生半常绿缠绕性木质藤本植物忍冬 *Lonicera japonica* Thunb. 的花蕾，英文名称为 Japanese Honeysuckle。我国南北各地均有分布，每年五月开花。花对生，二唇状，雄蕊花丝细长，伸出花冠之外，花初开时白色，然后逐渐转黄而至凋萎，因此，枝头上总见得到黄、白花共存的情形。

现代医学证明，金银花具有抑菌抗病毒、解热消炎、保肝利胆、降血脂、止血和抗氧化等药理作用。

在香港的健康工房、苦凉茶铺，到处都可以见到以金银花为主要原料做成的饮品。单味金银花可制成保健茶，嗅之幽香芬芳，饮后神清气爽。金银花既能防暑去火，清热解毒，又能降脂减肥，养颜美容。

性味：味甘，性寒。归胃、肺、心经。

功效：清热解毒，疏散风热。适用于喉痹、丹毒、热血毒痢、风热感冒和温病发热等病症。

禁忌：脾胃虚寒及气虚体弱者不宜食用。

花 膳 房

金银花清肺止痛茶

功效：消炎止痛，润肺化痰。适用于上呼吸道感染所致咳嗽、咽痛等病症。

原料：金银花12克，连翘10克，山栀子10克，川贝母12克，冰糖适量。

做法：1. 金银花、连翘、山栀子加适量水放入锅内，煎煮。
2. 滤去渣后，加入冰糖和川贝母。





凤仙花

七彩花仙闹凤巢，
争奇斗艳起喧嚣。
黄前粉后不相让，
众叶齐托见舜尧。

凤仙花为凤仙花科一年生草本花卉，主产于中国和印度，学名为*Impatiens balsamina* L.，英文名为Garden Balsam。凤仙花又名指甲花、小桃红、透骨草和洒金花等。凤仙花花大而美丽，有白、红、紫等颜色。因其花头、翅、尾、足俱翘然如凤状，故又名金凤花。我国南北各省均有栽培，花果期6~9月。

凤仙花以花入药，有活血消积、通经解毒、生肌之功效。花外搽可治鹅掌风，又能除狐臭。以茎秆入药，称透骨草，有行血、通经、软坚、透骨和除风消肿之功效。

把红色的凤仙花瓣加些明矾捣碎后，用花瓣的汁可染指甲，所以有“指甲花”之称。花还可制成香甜气味的沐浴精，叶片则可制得头发染料。目前凤仙花已被许多品牌的口红用作底色素，或者提炼其汁液用于制作指甲油。

性味：凤仙花味甘、苦，性温。全草味苦、辛，性温。归肾经，有小毒。

功效：活血止痛，祛风除湿，解毒杀虫。

适用于闭经、跌打损伤、瘀血肿痛、风湿性关节炎、痈疖疮、虫蛇咬伤、手癣、头痛、湿疹和百日咳等病症。

禁忌：体虚及孕妇忌服。

花膳房

凤仙花月季花粥

功效：活血化瘀，调经止痛。适用于气滞血瘀、偏于血瘀型痛经。

原料：凤仙花、月季花各30克，粳米50克，红糖少许。

做法：1.粳米洗净，加适量水，煮粥。

2.将凤仙花、月季花研为细末，每次取1汤匙加入粳米粥内，加入红糖调服。



益母草

益母草 *Leonurus japonicus* Houtt. 为唇形科一年或二年生草本植物，生于山野荒地、田埂、草地等处。中国大部分地区均有分布。夏季开花。鲜品春季幼苗期至初夏花前期采割；干品夏季茎叶茂盛、花未开或初开时采割，晒干。

益母草含有多种微量元素，其中硒具有增强免疫细胞活力、延缓动脉粥样硬化以及提高机体防御疾病功能的作用；锰能抗氧化、抗衰老、抗疲劳及抑制癌细胞的增生。

关于益母草的美容保健作用，中医自古以来就有许多记载。《本草纲目》谓之“此草及籽皆充盛密蔚，故名茺蔚。其功宜于妇人及明目益精，故有益母、益明之称”；《本草拾遗》记载，“入面药，令人光泽，治粉刺”；元代《御药院方》中亦记载，用益母草少许早晚洗面，可“退皴皱，令人皮肤光泽”，并称之为“神仙玉女粉”。

神仙玉女美容颜，
坤草生来爱自然。
民女皇妃均洗面，
医生活血入汤丸。

益母草

性味：味辛、苦，性微寒。归肝、肾、心经。

功效：活血调经，利尿消肿，清热解毒，祛瘀。适用于妇女月经不调、胎漏难产、胞衣不下、产后血晕、瘀血腹痛、崩中漏下和痈肿疮疡等病症。

益母草花

性味：味微苦、甘。

功效：养血，活血，利水。适用于贫血、疮疡肿毒、血滞经闭和恶露不下等病症。

禁忌：孕妇禁用。

山楂益母草茶

功效：活血通络，降脂祛瘀。适用于高血脂及心血管病患者。

原料：红茶5克，山楂、益母草各1克。

做法：1.全部原料放入大杯内。

2.加入沸水冲泡，盖上杯盖。代茶饮，每日1~2次。

桃花

桃树 *Prunus persica* (L.) Batsch. 为蔷薇科李属落叶乔木。阴历三月间桃花将开放时将其采收并阴干放干燥处。中医认为它有利水、活血通便以及润肤、悦面之功用。

桃花中含有多种维生素和微量元素，这些物质能疏通经络，扩张末梢毛细血管，改善血液循环，促进皮肤营养和氧供给，滋润皮肤，防止色素在皮肤内慢性沉积，有效地清除体表中有碍美容的黄褐斑等。

中国古人很早就认识到桃花的美容价值。现存最早的药学专著《神农本草经》里谈到，桃花具有“令人好颜色”的功效。利用桃花美容的简单方法：将新鲜的桃花捣烂取汁涂于脸部，轻轻按摩片刻；也可用蜜蜂将阴干的桃花粉末调匀涂敷脸部，然后洗净。鲜花中的营养物质可滋润皮肤，改变面部细胞的活力，从而达到面色红润、皮肤润泽光洁、富有弹性的美容效果。

春风吹至桃花开，
烂漫薄红粉溢白。
碧月花前留情影，
招来蝶舞绕裙钗。

性味：味苦，性平。归心、肝、大肠经。

功效：利水通便，活血化痰。适用于小便不利、水肿、腹水、痰饮、脚气、症瘕和便秘等病症及身形肥胖者。

禁忌：不宜久服，孕妇禁服。

花膳房

桃花猪脚粥

功效：活血润肤，益气通乳，丰肌美容，化瘀生新。

原料：干桃花1克，净猪蹄1只，粳米100克。

做法：1.桃花焙干，研成细末。

2.猪蹄皮肉与骨分开，大火煮滚，小火炖烂。

3.再加入粳米、桃花末，小火煮粥。



芦荟

芦荟为百合科植物，英文称为Aloe。芦荟属植物约有200种，主要分布于非洲及亚洲南部。中国产1种，名中国芦荟Aloe vera L. var. chinensis (Haw.) Berg.。另外，常见栽培和药用的还有非洲产的库拉索芦荟A. vera L.。在中国，芦荟很早就被用于美容、护发和治疗皮肤疾病。

芦荟的药理作用主要有杀菌抗炎、健胃泻下、强心活血、抗肿瘤、解毒、抗衰老、镇痛、镇静和防晒作用等，因此，芦荟具有杀菌消炎，增强免疫，愈合伤口，清热通便，降低血脂、血糖和血压，改善循环系统及睡眠质量，防治消化系统疾病和增进食欲等多种保健治疗作用。所以，芦荟拥有“植物医生”的美誉。

食用芦荟的方法有很多，比如将芦荟做成色拉，或者将芦荟与肉类一起烹饪，另外还可以将芦荟作为原料入汤。也可以去皮后生吃新鲜叶片，或制成糖醋渍品。



郁郁葱葱绿，
叶叶透新清。
不与鲜花比，
非同柳絮鸣。

性味：味苦，性寒。归肝、大肠经。

功效：杀菌抗炎，湿润美容，健胃泻下，强心活血，镇痛，镇静，防晒，通便杀虫。适用于热结便秘、目赤头痛、妇女经闭、小儿惊风、小儿疳积、虫积腹痛、疥癣、脱发和痤疮等病症。

禁忌：芦荟性寒，一般的标准限量是每人每天不宜超过15克，老人和儿童食用芦荟时更要谨慎。脾胃虚寒及孕妇禁服。

芦荟花房

芦荟果汁

功效：健脾益胃，通便，提高免疫力。
原料：新鲜芦荟5克，苹果3只，柠檬30g，蜂蜜少许。
做法：一起榨取原汁，加入蜂蜜，调好口味，饮用。



万寿菊

万寿菊为菊科一年生草本植物，学名为*Tagetes erecta* L.，英文名为Big Marigold。原产墨西哥，现广泛栽培。全年可种植，因为植株枝叶有臭味，所以又有“臭菊花”的别名。万寿菊有高棵、矮棵两种，高棵开花迟，矮棵开花早。花有黄色、橙黄色两种，单瓣或重瓣，6至10月开花。花大色美，花瓣丰满，花期较长，是夏秋布置花坛的常见花卉。

万寿菊的宝贵之处在于含有丰富的叶黄素，它是一种广泛存在于蔬菜、花卉、水果或某些藻类生物中的天然色素。叶黄素能够延缓老年人因黄斑退化而引起的视力退化和失明症，以及因机体衰老引发的血管硬化、冠心病和肿瘤等病症。叶黄素为黄色着色剂，可为饮料、冷饮、糕点和油脂食品等着色。叶黄素还可以应用在化妆品、饲料、医药、水产品等行业中。国际市场上，1克叶黄素的价格与1克黄金相当。

雍容可与牡丹同歌，
昂贵更比金山银河。
丰富的天然色素，
呵护人类的健康，
奇特的保健疗效，
更能康复多年沉痾。

性味：味苦，微辛，性凉。

功效：平肝清热，祛风，化痰。适用于
头晕目眩、风火眼痛、小儿惊风、感冒
咳嗽、百日咳、乳痈和疔腮等病症。

花 膳 房

万寿菊炖雪梨

功效：清热化痰，止咳。适用于支气管炎患者。

原料：雪梨600克，万寿菊15克，陈皮5克，冰糖20克。

做法：1.雪梨去皮，去核，洗净，切块。

2.万寿菊、陈皮分别洗净。

3.原料全部放入炖盅，加水，用大火煮滚。

4.小火炖约40分钟，至雪梨软烂即可。

石榴

石榴 *Punica granatum* L. 为石榴科落叶灌木或小乔木，在热带则是常绿树，英文名为Pomegranate。根据《博物志》上“汉张骞出使西域，途径安石国，得榴种以归，故名安石榴”的记载，石榴在中国已有两千多年的栽培史。五月，是石榴花开的季节。“五月榴花红似火”“春花开尽见深红”是对石榴花最贴切的描述。

石榴花为中药和维吾尔族常用药，性平、涩，作为中药可用于治疗中耳炎、鼻衄、创伤出血；在维吾尔族医学中素以“古丽娜”之称而入药，用于退翳，治神经衰弱和恶心。

石榴花中除微量元素含量丰富之外，还含有丰富的多酚、黄酮和三萜类等活性物质，因此，表现出抗氧化、护肝、抗糖尿病及止血、消炎等多种生物活性，充分说明石榴花是一种极具研究和开发价值的天然药用植物资源。

自信因而大度，充实源于勤力。
当人们嚼破那天地珍珠千万粒，
才真正领会了它的花语：成熟的
美丽。

性味：味酸、涩，性平。

功效：凉血、止血。适用于衄血、吐血、外伤出血、月经不调和崩漏等病症。

花 房

石榴花茶

功效：润肠，止血。适用于久痢、咳血、吐血、鼻衄和创伤出血等病症。
原料：白石榴花9~15克。
做法：1.白石榴花洗净。
2.加入适量水煎煮，代茶饮。