



木槿花美 食药两全

<http://www.firstlight.cn> 2010-07-12

木槿为锦葵科木槿属，落叶灌木或小乔木。其花味甘，性凉，有白色、水红色、红色、黄色及紫色等。夏秋开花，花季甚长，花甚美丽。

木槿花的营养价值极高，含有蛋白质、脂肪、粗纤维，以及还原糖、维生素C、氨基酸、铁、钙、锌等，并含有黄酮类活性化合物。吃木槿花早在《诗经》中就有记载。木槿花蕾，食之口感清脆，完全绽放的木槿花，食之清爽。福建汀州人用木槿花和稀面糊加葱花，下锅油煎，酥脆可口，俗称“面花”。徽州山区居民用木槿花煮豆腐吃，味道鲜美可口。常食用木槿花可清热利湿凉血、排毒养颜，可有效防治痢疾、痔疮出血、白带等病，还可外治疮疖肿痛。

木槿花炖肉 鲜木槿花100克，猪肉150克，菊花、姜末各适量。将木槿花去杂洗净；猪肉洗净切块；锅内加猪肉和适量水，烧沸后，加入料酒、精盐、酱油、葱、姜，改为小火炖至猪肉熟，加入木槿花炖至入味，出锅即成。此菜鲜嫩滑爽、甘美可口，具有清利湿热、补中益气、养阴止血的功效。适用于阴虚咳嗽、体虚，乏力、肠风便血、赤白痢、便秘、白带等病症。

木槿花蜜饮 木槿花50克，蜂蜜适量。将木槿花去杂洗净，放锅内，加适量水煮20分钟，再加新鲜蜂蜜适量，煮至再沸，出锅即成。此饮甘甜爽口、滑嫩清香，具有清热利湿、润燥通便、健脾益胃的功效。适用于赤白痢疾、肠风便血、肠燥便秘等病症。

冰糖炖木槿花 木槿花50克，冰糖适量。将木槿花去杂洗净，放入碗内，加适量冰糖和水，置于笼内蒸炖20分钟，取出即成。本食品甘甜清香，汤汁清爽，具有清热利湿、益胃生津、凉血止血的功效，适用于吐血下血、赤白痢疾等病症。

木槿砂仁豆腐汤 白木槿花10~12朵，砂仁1克，嫩豆腐250克，细盐、味精、香油、姜末各适量。热锅，加花生油烧八成热，放入砂仁和生姜末炒出香味，捞去渣，加清水500毫升，放入豆腐片煮开。木槿花去蒂洗净，投入锅内再煮沸，加入细盐、味精调味，淋香油少许即成。食之花香，豆腐纯清，香甜可口，适用于风痰壅逆、反胃、痔疮便血等病症。

酥炸木槿花 木槿花250克，面粉250克，植物油500克，发面50克，精盐、味精、碱水、葱各适量。木槿花择洗干净，沥水；葱洗净切成丝。将发面50克先用少量温水泡开，面粉250克加水搅拌成糊，静置发酵3小时左右，使用前投入少量花生油及碱水拌匀，再加入木槿花、葱丝、精盐、味精拌匀，锅放置旺火上，放入植物油烧至七成热时，取挂上糊的木槿花放入炸酥，即可。食之酥脆可口。适用于反胃、便血等症。

木槿花粥 木槿花10朵，粳米100克，白糖适量。将木槿花拣净，再用清水漂洗干净。粳米淘洗干净。取锅放清水、粳米，煮至粥成时，加入木槿花、白糖后再煮沸二三次即成。食之清爽可口，具有清热、凉血、止痢的功效。适用于大便出血者及妇女白带不正常者。

木槿姜茶 木槿花10朵，生姜12克，红糖250克。将木槿花去蒂，洗干净，生姜洗净并用刀切成丝。把木槿花、鲜生姜加水煎煮取汁，加入红糖调匀即成。饮用花香，姜糖味美。可用于痢疾的辅助治疗。

[存档文本](#)