

本书列举枸杞针对十余种疾病200余首防治良方

• 第二版

妙用枸杞 治百病

王君／王惟恒○编著
国医大师李济仁○主审

枸杞自古被视为『壮精益神』『明目轻身』的益寿良药。

枸杞一身都是宝，嫩叶是佳蔬良药，根皮是清热妙品。

本书提供十余种疾病的200余首有关枸杞单验方、秘方，简便易行，疗效可靠。

红润枸杞最甘甜，益精明目养容颜；茎叶入药是美味，根皮清热妙难言。



食物



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

妙食物

第二版

王君 / 王惟恒 / 编著
国医大师李济仁 / 主审

妙用枸杞 治百病



 中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

妙用枸杞治百病 / 王君, 王惟恒编著. —北京: 中国科学技术出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5046-7345-9

I. ①妙… II. ①王… ②王… III. ①枸杞—中药疗法
IV. ①R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 312204 号

策划编辑	焦健姿 王久红
责任编辑	焦健姿 黄维佳
装帧设计	华图文轩
责任校对	龚利霞
责任印制	马宇晨

出 版	中国科学技术出版社
发 行	科学普及出版社发行部
地 址	北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编	100081
发行电话	010-62103130
传 真	010-62179148
网 址	http://www.cspbooks.com.cn

开 本	889mm×1194mm 1/24
字 数	89 千字
印 张	6.5
版、印次	2017 年 3 月第 2 版第 1 次印刷
印刷公司	北京威远印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-5046-7345-9/R·1973
定 价	19.50 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



活学巧用食材

妙治各科百病

《食物妙用系列丛书》（典藏版）

丛书编委会

主审 国医大师 新安 李济仁

主编 王惟恒 李艳

副主编 杨吉祥 张卫阳 王君

编委 王君 王芳 王惟恒 石振钟

李艳 张卫阳 汪文 杨吉祥

胡芳 黄芳 董海燕 谭洪福



内容提要

枸杞是不可多得的药食两用保健佳品，可滋肾润肺、养肝明目。本书系统介绍了枸杞的性味、功效、药养常识及多种疾病的枸杞疗法，列举了近200首巧用枸杞防病治病良方。本书凸显“简、便、廉、验”之特色，非常实用，是一部最适合咱老百姓养生保健用的中药科普书。





活学巧用食材 妙治各科百病

枸 杞 妙 用



再版前言

滋阴填精益寿果
养肝明目红宝石

《食疗本草》一书将枸杞子列为“水果鲜果”类食品，其实枸杞一身都是宝，还有很高的药用价值，诚为药食俱佳之品。我们编写的《妙用枸杞治百病》自2013年出版以来，由于内容丰富，切合实用，寓知识性、趣味性、实用性于一体，有益于养生保健、防病治病，因而受到广大读者的喜爱。许多读者反映读过本书后，受益颇多，也有的读者提出了一些很好的修订意见。为报答读者的厚爱，我们在中国科学技术出版社的精心指导和大力支持下，对本书进行了修订再版。

本次修订，笔者根据读者反馈的宝贵意见，根据去芜存菁，从简从要的原则，突出了简、便、廉、验的特色，特别是对原版下篇“妙用枸杞治百病”的内容作了较多更新，新增了一些实用性经验方及偏方、秘方。全书精选枸杞养生方、治疗方200余首，所选验方力求方出有据，疗效可靠，取材容易，价格低廉，便于家庭操作，以便让枸杞真正发挥有病治病、无病强身的功效。

编者

丁酉年初春



活学巧用食材 妙治各科百病

枸 杞 妙 用



初 版 前 言

滋阴填精益寿果
养肝明目红宝石

枸杞，素有“宝树”“药树”的美称，嫩茎和叶作蔬菜，而以枸杞果实（枸杞子）、根皮（地骨皮）入药。古人云，“一年四季吃枸杞，人可与天地齐寿”，因此，又有“地仙”之称。它的药用与食疗价值由此可见一斑。

枸杞子自古被视为延年益寿的佳品，故有“却老子”之美誉；又因其能益精明目，因而又有“明眼子”之称。古医药文献中谓：“枸杞子滋阴，不致阴衰；兴阳，常使阳举。”故古谚云：“离家千里，勿食枸杞。”这说明它有添精兴阳的作用。《本草纲目》记载：“久服坚筋骨，轻身不老，耐寒暑……补精气诸不足，益颜色，明目安神。”

药理研究表明，枸杞子富含甜菜碱、胡萝卜素、多种维生素、多糖、粗脂肪、粗蛋白、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、烟酸及多种微量元素，有降低血压，降低胆固醇和防止动脉硬化的功能，并能保护肝细胞，促进肝细胞的新生，改善肝功能，对慢性肝炎，中心性视网膜炎、肺结核、糖尿病、神经衰弱等病症均有良好的防治作用。此外，枸杞子还可兴奋大脑

神经，增强免疫功能，防治癌症，抗衰老和美容等功效，对人体健康起着极其有益的作用。

枸杞子虽无人参之名望，虫草之尊贵，但无论男女老幼、贵贱贫富，识之者众，用之者众，是一味天赐的百姓良药。枸杞子药食俱佳，除了入药，还有多种吃法。如用枸杞子泡茶喝，煎汤饮服，浸酒常饮，配制药膳及以相应的食物而制作的健身祛病菜肴可谓丰富至极。

枸杞全身都是宝，《本草纲目》载：“春采枸杞叶，名天精草；夏采花，名长生草；秋采子，名枸杞子；冬采根，名地骨皮。”枸杞叶（头）是餐桌上的佳蔬良药，具有补虚益精、清热止渴、祛风明目的功效，它富含甜菜碱、芦丁及多种氨基酸和微量元素等，常饮枸杞叶茶具有养肝明目、软化血管等保健功效。地骨皮有解除肌肤虚热和凉血止血的作用，是临床上最常用的清虚热药，应用非常广泛。

本书分上、下两篇，上篇介绍了枸杞及其根皮、茎叶的性味、功效及药养常识等，下篇介绍了多种疾病的枸杞疗法，列举了近200首巧用枸杞防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

王惟恒

癸巳年初春

妙食物

活学巧用食材 妙治各科百病

枸 杞 妙 用



目 录

滋阴填精益寿果
养肝明目红宝石

性 味 · 功 效 · 选购贮藏 · 食养与药养常识 · 防病治病良方

上篇 枸杞妙用纵横谈

● 美丽的传说——枸杞名称的由来	003
● 枸杞让您留住青春美色	005
● 百家盛赞枸杞功	008
滋补肝肾的“却老子”	009
益精明目的“明眼子”	012
滋补药中的“红宝石”	012
● 清肺凉血的地骨皮	016
● 佳蔬良药枸杞叶	019



枸杞养生益寿精方 023

金髓煎轻身延年 023

地骨酒强壮益寿 024

枸杞炖银耳滋补健身 024

益寿枸杞汤养血安神 025

淮杞鸡汤健脾益肾 025

乳鸽黄芪枸杞汤补肾益气 026

吉庆枸杞美味更健胃 026

杞圆膏补肝肾益精血 026

杞精膏延年抗老 027

枸杞黄芪炖甲鱼补中益气 027

枸杞山药甲鱼汤补养精血 028

枸杞蒸羊脑补脑益智 028

枸杞龙眼粥养血安神 028

枸杞核桃黑豆汁乌发养颜 029

枸杞地黄饮养阴美容颜 029

枸杞烧鲫鱼有利于减肥 029

杞菊草鱼家常保健佳肴 030

枸杞核桃鸡丁补精养血 030

草龙珠蜜汁枸杞子延年益寿 031



菊花枸杞茶老年保健佳品	031
参须枸杞茶益气生津	031
枸杞酒壮肾益精	032
滋阴百补药酒阴阳双补	033
延龄酒抗衰益寿	033
六神酒益精健脾悦颜色	034
康壮酒轻身延年	035
养血美颜茶养血滋阴润肌肤	035
银杞护肤茶美容养颜	036
枸杞菜猪肝瘦肉补血明目	036
 教您鉴别枸杞质量	037
怎样鉴别枸杞子是否被染色	038
如何分辨野生枸杞与种植枸杞	039
如何鉴别优质的枸杞子	040
如何储藏枸杞子	041

下篇 妙用枸杞治百病

 妙用枸杞治咳喘	045
---	-----



妙用枸杞治百病

滋阴填精益寿果 养肝明目红宝石

杏仁枸杞鸡蛋羹治肺炎咳嗽	045
蛤蚧鱼鳔枸杞羹补气止喘	045
枸杞玉竹乳鸽煲治慢性支气管炎咳嗽	046
枸杞银耳炖乳鸽治慢性支气管炎咳嗽	046
枸杞百合蒸鸭治慢性支气管炎咳嗽	047
参杞河车炖燕窝治慢性支气管炎咳嗽	047
枸杞灵芝百合粥治慢性支气管炎咳嗽	048
枸杞虫草膏治慢性支气管炎咳嗽	048
枸杞枇杷膏治肺癌咳嗽	049



妙用枸杞治肺结核	050
枸杞麦冬粥治肺结核	051
杞参老鸭煲治肺结核	051
枸杞核桃炖老鸡治肺结核	051
杞子甲鱼粥治肺结核盗汗	052
甲鱼百地滋阴汤治肺结核	052
人参枸杞炖甲鱼治肺结核	053
滋阴鳖肉治肺结核阴虚发热	054
鳖甲地骨皮治肺结核低热盗汗	054
杞子青蒿蒸甲鱼治肺结核之低热	055



地骨皮银柴胡治肺结核午后潮热 056

鳖肉地骨皮汤治骨蒸癆热 056

杞贝花生粥调治肺结核 056

枸杞栗子蒸鸡调治肺结核 057



妙用枸杞治汗证 058

杞味茶生津敛汗 058

山茱萸地骨皮煎治盗汗 059

地骨秦艽鳖甲散治盗汗 059

三地茶治盗汗 059

地骨皮汤治虚劳盗汗 060

山药枸杞炖猪脑治心汗证 060



妙用枸杞治头痛眩晕 061

枸杞苁蓉茶治肾虚头痛 061

枸杞养血汤治血虚型头痛 061

杞子虫草猪肝汤治眩晕眼花 062

桑杞丹菊丸治妊娠期肝火眩晕 062

枸杞龙眼粥治眩晕心悸 062

龙眼杞枣粥治头晕失眠 063



妙用枸杞治百病

滋阴填精益寿果 养肝明目红宝石

甘菊枸杞地归酒治头晕目眩	063
地骨酒治高血压眩晕	064
黑豆枸杞首乌茶治眩晕	064
参杞茶辅治头晕痛	065
枸杞红茶治头晕目眩	065
益肝肾茶治头目昏眩	065
地骨丹皮茶治头晕心悸	066
杞菊茶治眩晕伴视力下降	066
山茱萸二子茶治脑震荡后遗症	067
枸杞山楂茶治脑震荡后遗症	067
 妙用枸杞治肝病	068
枸杞沙参炖甲鱼治慢性肝炎	068
朱良春经验方治晚期肝硬化	069
黄芪地骨鳖甲汤治肝硬化	070
枸杞二豆炖甲鱼治肝硬化腹水	070
枸杞首乌大枣鸡蛋汤治慢性肝炎	070
龙杞疏肝汤治慢性肝炎	071
羊杞豆腐汤保肝养血	071
枸杞麦冬炒鸡蛋治慢性肝炎	072

枸杞养肝蜜保肝护肝	072
 妙用枸杞降压降脂	074
二子二甲养阴汤治高血压	074
枸杞银花酒降脂减肥	075
决明枸杞茶治高血压	075
枸杞决明菊槐茶治高血压	076
枸杞女贞子治疗血脂异常症	076
枸杞茶降脂减肥	076
枸杞八宝茶稳定血压	077
杞菊决明子茶降压降脂	077
首乌枸杞茶消脂化痰	077
山楂枸杞子茶降脂通脉	078
枸杞烧鲫鱼降脂减肥	078
枸杞红花甲鱼汤降脂养心	079
枸杞桂枝酒降脂通脉	079
 妙用枸杞治糖尿病	080
五子衍宗丸合六味地黄丸加减治糖尿病	081
枸杞子炖兔肉治糖尿病	082

枸杞饮治糖尿病	082
枸杞子粥治糖尿病	083
枸杞黄芪汤治糖尿病	083
枸杞生地玉竹浸膏治糖尿病	084
地骨皮饮治消渴	084
枸杞汤治消渴多饮	085
三地降糖饮治糖尿病	085
枸杞叶茶治糖尿病	085



妙用枸杞治中风后遗症

地黄枸杞龟肉汤治半身不遂	087
黄芪枸杞猪肉羹治半身不遂	087
枸杞归芪大枣瘦肉汤治中风后语言不利	088
黑豆枣杞汤治中风后智力低下	088
杞精炖鹌鹑治中风后智力低下	089
杞叶炒猪心治中风后烦躁抑郁	089
枸杞山药煲猪脑治中风后烦躁抑郁	090



妙用枸杞治腰痛

枸杞杜仲酒治肾虚腰痛	091
------------------	-----



枸杞杜仲黑豆饮治肾虚腰痛	091
枸杞茱萸茶治腰腿痛	091
枸杞归地茱萸茶治腰肌劳损	092
枸杞当归酒治腰腿痛	092
杞菊酒补肾养肝治腰痛	093
健阳酒治肾虚腰痛	094
枸杞仙酒治腰腿疼痛	094
枸杞叶炖猪腰治腰痛	095
参杞乌龟汤治痹痛及筋骨疼痛	095
 妙用枸杞治妇科杂病	096
枸杞杜仲酒治月经不调	096
枸杞常春酒治女子闭经	096
二子二仙茶治女子闭经	096
补肾止血汤治崩漏	097
固肾摄血汤治崩漏	097
地骨皮酒治女子带下	098
排卵酒治女子不孕症	098
宜男酒治女子不孕症	099
枸杞子鱼胶汤益肾安胎	099

枸杞黄芩治妊娠呕吐	100
枸杞豆腐治妊娠呕吐	100
枸杞花生蛋调治孕妇贫血	101
枸杞花生汤治产后脱发	101
枸杞黑豆炖羊肉治产后脱发	101
 妙用枸杞治阳痿早泄	102
枸杞蛤蚧酒补肾壮阳	102
枸杞油爆河虾治阳痿早泄	102
枸杞炖牛鞭温肾壮阳	103
九子回春汤治阳痿早泄	103
地骨皮二子汤熏洗治阳痿	104
首乌二子饮治遗精早泄	104
二子猪脊骨药膳治早泄	104
枸杞黄芪炖乳鸽治阳痿早泄	105
枸杞女贞甲鱼汤治遗精滑精	105
熙春酒益精助阳	106
杞菊调元酒治阳痿早泄	106
巴戟天枸杞根酒治阳痿不举	107
巴戟熟地枸杞酒治阳痿早泄	108