

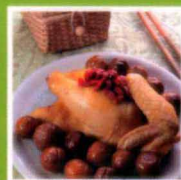
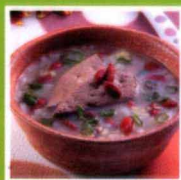
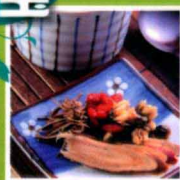
香港年度月度
畅销书

餐桌上的
中药

枸杞

130 14
余种家庭食疗方
种保健功效

补气补血
肝肾
之宝



云知 编著 张群湘博士 审订
广州出版社

餐桌上的中药

枸杞

云知 编著 张群湘博士 审订
广州出版社



图书在版编目(CIP)数据

枸杞/张群湘主编. —广州: 广州出版社, 2011.4
(餐桌上的中药)

ISBN 978-7-5462-0474-1

I. ①枸… II. ②张… III. ①枸杞—基本知识
IV. ①R282.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第059376号

广东省版权局版权合同登记图字: 19-2011-042

朗声图书 

中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权
广州市朗声图书有限公司于中国大陆地区专有使用

版权所有·侵权必究

餐桌上的中药·枸杞

出版发行 广州出版社

(地址: 广州市天河区天润路87号广建
大厦九楼、十楼 邮政编码 510635
www.gzcbs.com.cn)

策 划 欧阳群

责任编辑 董 平 何 娴

特邀编辑 张晓明

封面设计 半亩方塘

印 刷 湛江南华印务有限公司

(地址: 广东省湛江市霞山区绿塘路61号
邮政编码 524002)

规 格 889mm×1210mm 开本 1/32

总 字 数 403,200

总 印 张 18

版 次 2011年5月第1版

印 次 2011年5月第1次

书 号 ISBN 978-7-5462-0474-1

总 定 价 82.80元(全六册)

享传奇食材 做健康达人

“药补不如食补。”食补是历史悠久的养生观念，而且是很讲究的一门学问。所谓药食同源，是指选对食材，不但可以汲取丰富的营养，更能防病抗病。选对食材，改变不良的饮食习惯，对不少慢性病患者也有裨益。

日常最天然的中药，也可以是美味的食材。如果能从自然食材的搭配中找到保健的方法，岂不是平凡生活中的一大乐事？

在物流发达的今天，人们已经可以非常方便地购买来自世界各地的食材，餐桌上无国界的现象越来越普遍。面对种类多样、数量庞大的食材，该如何进行选择呢？

《餐桌上的中药》系列搜罗当下保健功效显著、味道佳，且餐桌上使用频率较高的中药，如枸杞、百合、淮山、莲子、桂圆、红枣、黄芪等的相关内容，分别编撰成册，给读者提供最实用的保健功效常识，介绍鉴别真伪优劣的方法、应用和保存之道以及食用宜忌等，并分别重点介绍100多款家庭食用方法。

相信在举家围坐餐桌、享受美食的过程中，你已不知不觉成为了健康达人。

编者

目录



享传奇食材 做健康达人 3

食材档案 8

枸杞 10

营养价值 11

保健功效 12

降血糖 12

降血脂 12

降血压 12

护肝 13

消除疲劳 13

抗肿瘤 14

抗衰老 14

健脑 14

抑菌 15

对抗铅 15

保护生殖系统 15

影响免疫系统 16

影响造血系统 16

对子宫的作用 16

食用问答 17

枸杞子有哪些食用方法? 17

枸杞子怎样有效保健配伍? 17



如何选购枸杞子?	17
枸杞子有品种之分吗?	18
西杞是如何分级的?	18
如何贮藏枸杞子?	19
枸杞子入饌需要注意什么?	19
食用枸杞子有无禁忌?	19
如何控制枸杞子的用量?	19

餐桌营养菜式 20

茶饮 22

二子降脂茶	22
人参枸杞饮	23
五子补肾茶	23
五味枸杞桑葚饮	24
五味枸杞饮	24
生发黑豆汤	25
杜仲枸杞鸡血藤饮	25
枸杞二花饮	26
枸杞洋参茶	26
枸杞首乌饮	27
枸杞首乌苡蓉饮	27
枸杞桂圆饮	28
枸杞桑葚饮	28
枸杞黄连饮	29
枸杞黄精饮	29

枸杞银花饮	30
枸杞莲芯茶	31
杞菊沙苑子茶	31
杞菊饮	32
芝麻首乌杞菊饮	32
胡萝卜枸杞茶	33
桑菊枸杞决明饮	33
葡萄干枸杞茶	34
莲芯枸杞甘草茶	34
莲芯杞菊苦丁茶	35
鲜枸杞汁	35

汤羹 36

二子鸡汤	36
人参枸杞大补鸡	37
三七淮山枸杞鸡汤	37
枸杞淮山乌鸡汤	38
杞参乌鸡汤	38
黄芪枸杞鸡汤	39
黄芪参莲鸡	39
银杏栗子贝母鸭	40
枸杞茼肉鸭	40
淮山枸杞炖乳鸽	41
杞圆荔莲乳鸽汤	41
党参枸杞老鸽汤	42
党参枸杞鸽	42



首乌枸杞鹌鹑汤	43
鹌鹑淮山杜仲汤	43
仙人掌淮杞瘦肉汤	44
枸杞瘦肉汤	44
枸杞猪肝汤	45
杞地白芍猪肉汤	45
黄芪猪肉汤	46
黑木耳大枣猪肉羹	47
猪肉芪枣归杞汤	47
养血乌发汤	48
咸蛋肉片杞叶汤	48
灵芝杞参瘦肉汤	49
冬菇枸杞排骨汤	49
核桃枸杞猪尾汤	50
海带枸杞猪骨汤	50
参芪枸杞排骨汤	51
雪耳清润汤	51
桂圆猪骨汤	52
鲜藕枸杞排骨汤	52
罗汉果润肺汤	53
灵芝杞枣排骨汤	53
淮山枸杞牛肉汤	54
枸杞炖羊肉	55
杞地补血汤	55
三子明目汤	56

淮山枸杞炖甲鱼	56
枸杞甲鱼汤	57
枸杞瘦肉炖甲鱼	57
蒜杞甲鱼	58
灵芝甲鱼汤	58
枸杞泥鳅汤	59
枸杞鹿茸炖鲍鱼	59
补肾鲤鱼汤	60
莲子龟苓汤	60
生蚝肉枸杞汤	61
虫草枸杞炖鲍鱼	61
淮山枸杞炖田鸡	62
平菇枸杞茯苓汤	62
枸杞马蹄豆腐汤	63
枸杞雪耳汤	63
枸杞莲子羹	64
枸杞灵芝腐皮汤	64
樱桃枸杞桂圆汤	65
紫菜萝卜杞叶汤	65

粥品 66

二子桂圆粥	66
山楂枸杞大枣粥	67
生地枸杞粥	67
地骨皮竹叶枸杞粥	68



地骨皮粥	68
旱莲枸杞粥	69
枸杞地黄粥	69
枸杞芝麻粥	70
枸杞麦冬粥	70
枸杞黑米粥	71
枸杞叶芹菜粥	71
枸杞猪肝粥	72
枸杞龟甲粥	73
枸杞咸豆豉粥	73
杞菊地黄粥	74
沙参枸杞粥	74
花生杞贝粥	75
阿胶枸杞粥	75
核桃枸杞粥	76
桂圆枸杞粥	76
栗子枸杞淮山粥	77
益肾补脑粥	77
参杞粥	78
参苓枸杞粥	79
参麦枸杞粥	79
陈皮枸杞玉米粥	80
枣杞粥	80
菊花枸杞粥	81
莲子薏米枸杞粥	81

小菜 82

三子鸡翼	82
五元鸡	82
枸杞阿胶鸡	83
核桃枸杞鸡丁	83
栗子枸杞蒸鸡	84
栗子炙百部枸杞蒸鸡	85
芪杞蒸乳鸽	85
桂圆枸杞蒸鸽蛋	86
十谷枸杞肉丸	86
贞杞猪肝	87
首乌猪肝片	87
五彩枸杞鱼柳卷	88
枸杞大枣蒸鲫鱼	89
枸杞焖牛肉	89
灵芝枸杞煮牛肉	90
淮山枸杞羊肉	90
冬菇炒杞叶	91
生炒枸杞叶	91
参芪猴头菇	92
蘑菇枸杞焖豆腐	92

索引 93

食材档案





枸杞

Gǒu Qǐ

Barbary Wolfberry Fruit / *Fructus Lycii*

别名 枸杞菜、红珠子刺、牛右力、狗牙子、狗牙根、狗奶子

【科目来源】 双子叶植物药茄科植物。是茄科枸杞属（*Lycium*）多分枝灌木植物，高0.5~1米，栽培可达2米多。

【药用部位】 枸杞全身是宝，干燥成熟的果实称枸杞子，干燥的根皮称地骨皮，均可入药，嫩茎、叶可作蔬菜食用。早在明代李时珍在《本草纲目》中就有记载：“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。”那时，人们对枸杞已不是当作一般药材利用，而是把它作为珍贵药材和高级滋补品来对待。

【性味归经】 枸杞子性平，味甘，归肝、肾经；地骨皮性寒，味甘，归肺、肝、肾经；枸杞叶性凉，味甘、苦，归肝、脾、肾经。

【功效分类】 补虚药，补阴药。

【功效主治】 枸杞子具有滋补肝肾、益精明目的功效；地骨皮具有凉血除蒸、清肺降火的功效；枸杞叶具有补虚益精、清热止渴、祛风明目、生津补肝的功效。治肝肾阴亏，腰膝酸软，头晕，目眩，目昏多泪，虚劳咳嗽，消渴，遗精。



现代医学研究表明枸杞子含有丰富的枸杞多糖、脂肪、蛋白质、游离氨基酸、牛磺酸、甜菜碱、维生素B₁、B₂、C、E，特别是类胡萝卜素含量很高。

鲜枸杞子的营养活性成分	所占比例 (%)
蛋白质	20
脂肪	10
糖	40
无机盐和多种维生素	30

鲜枸杞子营养成分	含量 (毫克/100克)
胡萝卜素	3.39
维生素B ₁	0.23
维生素B ₂	0.33
烟酸	1.7
抗坏血酸	3

还分离出有 β -谷甾醇、亚油酸。枸杞子中还含玉蜀黍黄素、甜菜碱和一种维生素B₁抑制物。



枸杞子部位	营养成分或含量	
果皮	含酸浆果红素	
种子	脂肪油	17.21%
	总糖量	22%~52%
	蛋白质	13%~21%
	粗脂肪	8%~14%
果实	水溶性部分得到活性成分枸杞多糖	6%~8%

此外，枸杞子中还含有大量的氟、锰、铬、镁、锌、铜、硒、钼、镍、钙、磷、锂、钠、锗、钴、铁、矽、钒、钾等多种微量元素，这些元素在人体内与酶、激素以及维生素等共同参与生命的代谢过程，并提高身体的免疫能力。

枸杞子能促进调剂免疫系统功能，可提高睾酮水平，促进造血功能。提高人体白细胞的作用，还有抗衰老、抗肿瘤、抗血脂、抗突变，保肝及降脂肪肝、降血糖、降血压的作用。

专家
说法

降血糖 主要应用糖尿病

动物实验证明，枸杞子能够明显降低糖尿病患者的血糖，提高血清胰岛素水平，修复受损胰岛细胞和促进胰岛 β 细胞的再生，对正常小鼠服用葡萄糖引起的血糖升高有明显对抗作用，结果显示：枸杞多糖对正常体质及糖尿病患者均有降血糖作用。

专家
说法

降血脂 主要应用高脂血症、脂肪肝

动物及临床实验都显示枸杞子有良好的降血脂作用，其药用机理还是由于其含有的枸杞多糖成分。动物实验证明，枸杞多糖对高脂血症的血脂有明显影响，能显著降低血清胆固醇及三酸甘油酯含量，降脂有效率达100%；而对血细胞、肝功能及肾功能未见不良影响。将其应用于临床，实践证明枸杞子对老年男性高脂血症伴有性激素代谢障碍患者有较好的降脂和降低雌二醇的作用。

专家
说法

降血压 主要应用高血压等

动物实验显示枸杞多糖可降低收缩期、舒张期血压，降低血浆及血管中丙二醛、内皮素含量，增加降钙素基因相关肽的释放，防止高血压形成。临床实验证明：枸杞子10克，开水冲泡，饭后当茶喝，每天3次，连服10天，有明显的降压效果。



专家
说法

护肝 主要应用脂肪肝、肝硬化等

众所周知，肝是乙醇代谢的主要场所，长期摄入乙醇可引起酒精性肝炎，其病理学形态有脂肪肝、酒精性肝炎、肝纤维化或肝硬化。枸杞子含有甜菜碱、胡萝卜素、多种不饱和脂肪酸、氨基酸和多种维生素等。甜菜碱可抑制脂肪在肝内沉积，防止肝硬化，对保护正常肝细胞有显著作用。动物实验结果显示：枸杞子具有明显抑制乙醇所致丙氨酸氨基转移酶升高的作用，对大剂量饮酒造成的肝损伤具有保护作用。

此外，枸杞多糖对实验性肝损伤也具有保护作用。实验结果表明，枸杞多糖对四氯化碳引起肝损伤有修复作用，其机制可能是通过阻止内质网的损伤，促进蛋白质合成及解毒作用，恢复肝细胞的功能，并促进肝细胞再生。



专家
说法

消除疲劳 主要应用疲劳综合症等

疲劳是人体极其复杂的生理状态，一般指身体生理过程不能持续其功能在特定水准上，或不能维持预定的运动强度，致使身体和精神状态的下降，导致工作能力和工作效率的衰退。能源物质的消耗、代谢物质的堆积是产生疲劳的重要原因。

糖原的储存量可直接影响身体的运动能力。枸杞多糖能够通过增加能量物质的储备，为身体提供更多的能量来达到抗疲劳的目的。

专家经临床观察发现，每日服用枸杞多糖胶囊四粒并且连服两个月的老人，有80%以上的人胆固醇和甘油三酯明显下降；用药后，易疲劳、食欲不振和视力模糊等症状明显缓解。长期服用枸杞多糖胶囊的老人，头发都不再脱落，面容也由憔悴变为红润。



专家
说法

抗肿瘤 主要应用预防及治疗多种癌肿

枸杞子具有明显的抗诱变作用，既可预防、减少体细胞的癌变，又可保持人类生殖细胞和胚胎细胞的正常生长，减少遗传病、畸形的发生。

实验显示，枸杞子能显著地抑制人宫颈癌细胞和人胃腺癌细胞的生长和繁殖，抑制癌细胞克隆的形成。

实验研究发现，枸杞多糖结合放疗显示出明显的放射增敏作用，对急性乏氧性肿瘤细胞也有一定的放射增敏作用，且对身体无明显毒性作用。枸杞多糖还能保护和提高放疗、化疗患者的免疫功能。

专家
说法

抗衰老 主要应用早衰综合症等

衰老是生命中的正常生理现象。国内外学者从细胞和分子水平探索生物衰老机制，提出了自由基学说、生物膜损伤学说等。自由基脂质过氧化损伤与动脉粥样硬化、脑血管病、糖尿病、肝损伤等常见老年病关系密切。枸杞多糖在体外可直接清除羟自由基，并能抑制自发或由羟自由基引发的脂质过氧化反应。

临床研究发现，无明显疾病的老年人，每天嚼服枸杞子50克，连续10天为1个疗程，疗程结束后抽血检查，可见淋巴细胞转化率明显提高，反应有向年轻化逆转的倾向。

专家
说法

健脑 主要应用中风、脑退化症、缺氧缺血性脑损伤等

研究发现，枸杞多糖可明显改善脑缺血再灌注小鼠的行为障碍及卒中症状，可显著提高脑缺血再灌注小鼠学习、记忆能力，并促进其学习、记忆能力的恢复。对神经内分泌网络起调节作用，使肝脏去甲肾上腺素含量下降，下丘脑的去甲肾上腺素、多巴胺升高，血浆皮质酮水准降低。

枸杞多糖对缺血性脑损伤有明显的修复作用，可减轻脑水肿，改善大脑功能状态。

专家
说法

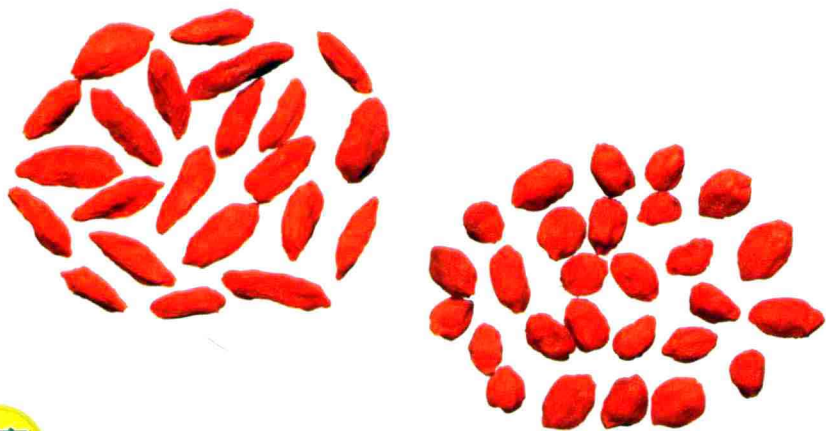
抑菌 **主要应用多种细菌感染性疾病，如感染性皮肤病等**

研究发现，枸杞子浸出液对金黄色葡萄球菌、表皮葡萄球菌等17种细菌均有较强的抑菌作用。在对枸杞水提物抗诱变作用的研究中发现，枸杞子具有明显抗诱变作用。

专家
说法

对抗铅 **主要应用铅中毒**

研究发现，枸杞水煎剂能显著对抗铅，抑制迟发型变态反应和降低抗体效价，表明枸杞子对铅的免疫毒性有明显的拮抗作用。



专家
说法

保护生殖系统 **主要应用男女更年期综合症、不育症等**

枸杞多糖通过作用“下丘脑—垂体—性腺”轴，可对被损伤的生殖系统产生保护作用。

研究表明，枸杞多糖通过促性腺激素作用促进垂体分泌性腺激素，对“下丘脑—垂体—性腺”这条轴线产生多层次调节作用，促使生精过程畅通和睾丸生殖细胞发育正常。并且枸杞多糖各剂量均能使过氧化氢染毒细胞的拖尾细胞百分率和尾长显著降低，两者呈剂量—反应关系，枸杞多糖能抑制过氧化氢诱导的睾丸细胞损伤，对生殖细胞具有明显的保护作用。

专家
说法

影响免疫系统

主要应用慢性肝病、慢性萎缩性胃炎、免疫力低下、疲劳综合症等

枸杞子能显著提高巨噬细胞的吞噬百分率和吞噬指数，还可提高因放射疗法或恶性肿瘤所导致的免疫力下降患者的淋巴细胞转化率和巨噬细胞的吞噬率，以提高患者的免疫力。

枸杞子中富含的枸杞多糖，具有明显提高吞噬细胞的吞噬功能。实验研究表明，枸杞多糖能增强身体非特异性免疫功能，增加血清溶血素含量。枸杞多糖能增加脾有核细胞的数量；枸杞多糖能拮抗自然杀伤细胞的降低，促进白细胞介素的产生，枸杞多糖抑瘤作用可能主要通过身体免疫系统实现。动物实验证明，枸杞多糖能减少脂肪褐素的沉积，抑制肝中的过氧化脂质的形成。

专家
说法

影响造血系统 **主要应用白细胞减少症等**

研究发现，人在服用枸杞子后，白细胞总数与中性粒细胞绝对数比服药前均有明显增加，而对照组在服用安慰剂后除总数略有增加外，中性粒细胞绝对数无明显变化。中性粒细胞在应激状态下数目增加，有利于完成白细胞的免疫功能。另有研究表明，枸杞子可促进造血功能的恢复。因此，临床可以考虑枸杞子与化疗药物合用，预防和缓解白细胞减少症。



专家
说法

对子宫的作用 **主要应用宫内胎儿生长迟缓等**

动物实验表明，枸杞子有明显的促进子宫增重的作用。民间有些食疗法有保胎作用，不妨一试：

枸杞子10克，鱼肚15克，红糖适量。将枸杞子加适量水煮沸后，加入捣碎的鱼肚，煮至溶化，再加红糖调味服食，每天1次，连续3~5天。
枸杞子10克，猪肚100克，鱼肚30克，调味料适量。将猪肚洗净，切片，鱼肚浸发，与枸杞子等同放锅中，加适量水煮2小时，下调味料即成。