



餐 桌 上 的 中 药

枸杞

孟 飞 编 著



枸杞全身都是宝，其果实和根皮均能入药，嫩茎和叶都可以作为蔬菜食用，是不可多得的药食两用保健佳品，可滋肾润肺、养肝明目。



金盾出版社




餐桌上的中药

枸杞

孟飞 编著



 金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

餐桌上的中药——枸杞 / 孟飞编著 .—北京: 金盾出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5082-9298-4

I . ①餐… II . ①孟… III . ①枸杞—食物养生 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 047121 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

装订: 北京鑫海达印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720×1000 1/16 印张: 12

2015年1月第1版第1次印刷

定价: 22.00元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



前言

枸杞作为一味名贵的“药食两用”中药材，自古以来就受到人们的高度重视。“粒粒朱实莹如玉，好与闺人缀玉钗”，这是著名作家周瘦鹃对枸杞的赞誉之词。枸杞全身都是宝，干燥成熟的果实称为枸杞子，干燥的根皮称为地骨皮，均能入药，而且枸杞的嫩茎、叶都可以作为蔬菜来食用。枸杞在我国已有悠久的历史，《诗经》中就有对枸杞的描述“陟彼北山，言采其杞”。宋代苏东坡在《小圃枸杞》中曰“青萸春自长，绛珠烂莫摘。短篱护新植，紫笋生卧节。根茎与花实，收拾无弃物。”

枸杞作为药材，其性平，味甘，归肝、肾经，具有滋补肝肾、益精明目的功效。明代李时珍在《本草纲目》中记载：“春采叶，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。枸杞子甘平而润，性滋而补……能补肾、润肺、生精、益气，此乃平补之药。”《食疗本草》中称枸杞能“坚筋骨……去虚劳，补精气。”《本草汇言》记载“枸杞能使气可充，血可补，阳可生，阴可长，火可降、风湿可去，有十全之妙用也。”清代名医张锡纯在《医学衷中参西录》中提到：“枸杞子：味甘多液，性微凉。为滋补肝肾最良之药，故其性善明目，退虚热，壮筋骨，除腰痛，久服有益，此乃滋补肝肾之功也。乃因古有隔家千里，勿食枸杞之谚，遂疑其能助阳道，性或偏于温热。而愚则谓其性决不热，且确有退热之功效，此从细心体验而得，原非凭空拟议也。”可见枸杞的功效之多。

枸杞作为滋补强壮的食材，早已被广泛应用于人们的日常饮食之中。随着人们对自身健康的逐渐重视，食物疗法越来越受到人们的欢迎。食物疗法既有较高营养价值，又可防病治病、强身健体。而中医学认为，“食疗病人服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。

本书共分为三章，第一章介绍的是枸杞的基本知识，包括枸杞的分类与分级，枸杞的炮制、加工使用、选购及贮藏，枸杞的营养成分与功效，枸杞的常用配伍及对症疗效，枸杞的食用量与食用禁忌，枸杞的其他部位介绍，能让广

大读者对枸杞有较全面的认识。第二章主要介绍了关于枸杞的美味佳肴，其中包括滋补汤煲、养生粥品、美味小菜、健康茶饮，在每一道佳肴中详细介绍了材料、做法、营养功效、重点提示等内容，让读者朋友不仅可以一目了然每一种食物的主要食疗功效，还可以学习到如何运用该食材制作出具有一定功效的美味佳肴。第三章介绍的是运用枸杞调养病症的食疗方，其中包括了头痛、腰痛、高血压、高血糖、高脂血症、肝病、肺结核、中风后遗症、须发早白、眼科疾病、妇科病、男科病、儿科病，并对这些疾病的致病原因、病症表现进行了简明扼要的阐述，可以让广大读者通过阅读本书，达到防病强身、康复养生的目的。

衷心希望本书能为广大读者提供一定的帮助，同时，由于时间和学识方面的原因，本书在编撰的过程中难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵意见。





目录

第一章 认识枸杞



枸杞的品种分类

枸杞的分类与分级.....	2
枸杞的分级标准.....	7

枸杞的炮制、加工、使用、选购及贮藏

枸杞应该如何炮制.....	8
枸杞的加工方法有哪些.....	8
枸杞的加工产品有哪些.....	10
枸杞的用法有哪些.....	11
如何选购优质枸杞和辨别劣质枸杞.....	12
怎么贮藏枸杞不变质.....	13

枸杞的营养成分与功效

枸杞的营养成分.....	14
枸杞的功效.....	14

枸杞的常见配伍及功效

与菊花配伍同食.....	16
与菟丝子配伍同食.....	16
与何首乌配伍同食.....	16
与杜仲配伍同食.....	17
与川贝母配伍同食.....	17
与青葙子配伍同食.....	17
与人参配伍同食.....	17

与黄精配伍同食.....	18
与熟地黄配伍同食.....	18
与女贞子配伍同食.....	18
与麦冬配伍同食.....	18
与北沙参配伍同食.....	19
与百合配伍同食.....	19
与莲子配伍同食.....	19
与五味子配伍同食.....	19
与白茯苓配伍同食.....	20
与百部配伍同食.....	20
与山茱萸配伍同食.....	20
与当归配伍同食.....	20
与牡蛎配伍同食.....	21
与三七配伍同食.....	21
与夏枯草配伍同食.....	21
与石决明配伍同食.....	21
与花椒配伍同食.....	22
与兔肉配伍同食.....	22
与猪肉配伍同食.....	22
与羊肉配伍同食.....	23
与牛肉配伍同食.....	23
与鸡肉配伍同食.....	23

与鳝鱼配伍同食.....	23
与田鸡配伍同食.....	24
与草莓配伍同食.....	24
与葡萄配伍同食.....	24
与樱桃配伍同食.....	24
与蚕豆配伍同食.....	25
与豌豆配伍同食.....	25
与银耳配伍同食.....	25
与香菇配伍同食.....	25
与黑木耳配伍同食.....	26
与鸡蛋配伍同食.....	26
与桂圆配伍同食.....	26
与豆浆配伍同食.....	27
与竹笋配伍同食.....	27
与罗汉果配伍同食.....	27
与决明子配伍同食.....	27
与鲍鱼配伍同食.....	28

与鹌鹑配伍同食.....	28
与鸽子蛋配伍同食.....	28
与芹菜配伍同食.....	29
与白菜配伍同食.....	29
与马齿苋配伍同食.....	29
与苹果配伍同食.....	29
与板栗配伍同食.....	30
与花生配伍同食.....	30
与黑豆配伍同食.....	30

枸杞的食用量与食用禁忌

必须掌握用量.....	31
哪些人不宜食用枸杞.....	31
哪些食物不宜与枸杞同食.....	31

枸杞的其他部位介绍

枸杞的根部—地骨皮.....	32
枸杞的叶子—枸杞叶.....	33

第二章 养生枸杞佳肴



滋补汤煲

枸杞大枣芹菜汤.....	36
番石榴银耳枸杞糖水.....	37
百合枸杞煲蛭子.....	38
枸杞叶胡萝卜蚝肉汤.....	39
胡萝卜大枣枸杞鸡汤.....	40
枸杞莲子大枣银耳羹.....	41
红薯银耳枸杞羹.....	42
双耳枸杞雪梨汤.....	42
桃红鸡汤.....	43
顺气猪肝汤.....	43
枸杞叶鸡蛋汤.....	44
枸杞叶鱼片汤.....	44
山竹银耳枸杞甜汤.....	45
枸杞叶福寿鱼.....	45
枸杞黄芪草鱼汤.....	46
枸杞叶猪肝汤.....	46
枸杞叶瘦肉汤.....	47
淮山枸杞甲鱼汤.....	47
参芪枸杞鹌鹑汤.....	48
大肠枸杞核桃汤.....	48
枸杞香菜猪心汤.....	48
枸杞田鸡汤.....	49
鳝鱼苦瓜枸杞汤.....	49

枸杞马蹄鹌鹑蛋.....	49
枸杞冬瓜淡菜汤.....	50
淮杞大枣猪蹄汤.....	50
柴胡枸杞羊肉汤.....	50
党参枸杞补血汤.....	51
脊髓山药枸杞汤.....	51
山药枸杞牛肉汤.....	51
冬菇枸杞排骨汤.....	52
黄芪党参汤.....	52
地骨皮麦冬小麦汤.....	52
乌鸡板栗枸杞汤.....	53
板栗花生鸡爪汤.....	53
海马党参枸杞炖乳鸽.....	53
天麻黄精炖老鸽.....	54
四宝炖乳鸽.....	54
海底椰贝杏鹌鹑汤.....	54
地骨皮生地煎.....	55
枸杞女贞子煎.....	55
生地枸杞煎.....	55

养生粥品

腰豆红豆枸杞粥.....	56
枸杞鹌鹑姜片粥.....	57
荷叶莲子枸杞粥.....	58
黄花菜瘦肉枸杞粥.....	59
黄芪枸杞乳鸽粥.....	60
鸡心鸡肝枸杞粥.....	61
枸杞牛肉粥.....	62
枸杞叶福寿鱼粥.....	62
党参枸杞乌鸡粥.....	63
鸭肉莴笋枸杞粥.....	63
鸭肉冬瓜粥.....	64
板栗枸杞鸡爪粥.....	64

当归鹌鹑枸杞粥.....	65
冬瓜瘦肉枸杞粥.....	65
榛子枸杞粥.....	66
玉竹枸杞粥.....	66
党参杞子猪肝粥.....	66
韭菜子枸杞粥.....	67
枸杞叶糯米粥.....	67
苦瓜皮蛋枸杞粥.....	67
桂圆枸杞糯米粥.....	68
桂圆枸杞大枣粥.....	68
大米鲤鱼枸杞粥.....	68
虾皮菠菜枸杞粥.....	69
人参枸杞保健粥.....	69
枸杞麦冬花生粥.....	69
首乌枸杞粥.....	70
姜杞大米粥.....	70
枸杞黄豆粥.....	70
茉莉花枸杞粥.....	71
细辛枸杞粥.....	71
巴戟天枸杞粥.....	71

美味小菜

枸杞拌菠菜.....	72
枸杞拌芥蓝梗.....	73
核桃枸杞肉丁.....	74
板栗枸杞蒸鸡肉.....	75
枸杞萝卜炒鸡丝.....	76
枸杞滑溜肉片.....	76
枸杞叶炒鸡蛋.....	77
枸杞拌青豆.....	77
枸杞蒸鳕鱼.....	78
枸杞韭菜炒虾仁.....	78
枸杞炒玉米.....	79

凉拌枸杞苗.....	79	丹参黄芪枸杞茶.....	86
女贞子枸杞炒猪肝.....	80	田七枸杞桑叶茶.....	87
山药枸杞炒羊肉.....	80	玫瑰杞枣茶.....	87
板栗枸杞煮鸡翼.....	80	枸杞白芍茶.....	88
板栗百部枸杞蒸鸡.....	81	枸杞天冬茶.....	88
冬笋炒枸杞叶.....	81	黑芝麻枸杞茶.....	89
枸杞白及鸡.....	81	枸杞安神茶.....	89
枸杞百合炒荷兰豆.....	82	夏枯草枸杞茶.....	90
春笋枸杞肉丝.....	82	乌龙杞菊养肝茶.....	90
枸杞菊花冻.....	82	枸杞养颜茶.....	91
枸杞木耳炒百合.....	83	枸杞蜜枣花茶.....	91
首乌猪肝片.....	83	菊花枸杞水果茶.....	91
冬菇枸杞叶.....	83	金莲花枸杞茶.....	92
健康茶饮		枸杞莲花茶.....	92
枸杞菊花茶.....	84	枸杞珍珠奶茶.....	92
酸枣仁枸杞茶.....	85		

第三章 妙用枸杞调理身体



头痛

麦冬枸杞茶.....	94
大枣枸杞米糊.....	95
天麻焖鸡块.....	96
杞菊饮.....	97
百合枸杞养心茶.....	97
枸杞鸡血藤饮.....	98
黑豆枸杞首乌茶.....	98
枸杞红茶.....	98
麦冬滋阴茶.....	99
地骨丹皮茶.....	99
地骨酒.....	99

腰痛

人参枸杞粥.....	100
人参枸杞乌龟汤.....	101
菟丝子苁蓉饮.....	102
鸡骨草猪肚汤.....	102
黄花菜枸杞猪腰汤.....	103
枸杞茱萸茶.....	103
枸杞杜仲黑豆饮.....	103
枸杞当归地黄茶.....	104
枸杞杜仲酒.....	104
枸杞当归酒.....	104
枸杞破故纸酒.....	105

桂圆杞菊酒.....	105
枸杞仙酒.....	105

高血压

香卤猴头菇.....	106
决明子菊花枸杞茶.....	107
绞股蓝枸杞茶.....	108
杜仲枸杞炖鸡.....	109
枸杞柠檬茶.....	110
党参枸杞大枣汤.....	110
菊花枸杞绿豆汤.....	111
天麻枸杞鱼头汤.....	111
枸杞甲鱼红花汤.....	112
枸杞二甲饮.....	112
益母草大枣瘦肉汤.....	112
枸杞山楂茶.....	113
枸杞首乌茶.....	113
杞菊决明子茶.....	113
枸杞八宝茶.....	114
莲子杞菊苦丁茶.....	114
女贞子枸杞饮.....	114
枸杞决明槐花茶.....	115
决明枸杞茶.....	115
人参枸杞饮.....	115

高血糖

枸杞粥.....	116
地骨皮猪肝汤.....	117
枸杞白菜.....	117
玉竹银耳枸杞汤.....	118
杏仁拌苦瓜.....	118
葛根枸杞粥.....	119
冬瓜子枸杞粥.....	119
枸杞山药乳鸽汤.....	120

枸杞黄芪茶.....	120
枸杞桑葚饮.....	120
枸杞黄连饮.....	121
枸杞黄精饮.....	121
枸杞玉竹生地膏.....	121

高脂血症

枸杞佛手柑粥.....	122
枸杞木耳炒山药.....	123
银耳枸杞炒蛋.....	124
贡梨枸杞羹.....	125
百合枸杞南瓜.....	125
玫瑰枸杞羹.....	126
鲫鱼炖西蓝花.....	126
泽泻枸杞粥.....	127
枸杞苡蓉粥.....	127
萝卜枸杞乌鸡汤.....	128
蒜杞甲鱼汤.....	128
枸杞黑芝麻粥.....	128
地骨皮粥.....	129
枸杞黑米粥.....	129
枸杞核桃粥.....	129
桂圆枸杞粥.....	130
杞圆膏.....	130
枸杞薏米粥.....	130
花旗参枸杞粥.....	131
枣杞粥.....	131
葡萄干枸杞茶.....	131

肝病

枸杞山药瘦肉粥.....	132
枸杞麦冬炒鸡蛋.....	133
枸杞首乌鸡蛋大枣汤.....	134
熟地枸杞甲鱼汤.....	135

桃仁枸杞甜粥.....	135	首乌枸杞炖鹤鹑.....	151
枸杞养肝消瘀蜜.....	136	鸭肉枸杞冬瓜粥.....	152
龙杞汤.....	136	枸杞鹤鹑粥.....	152
黄芪鳖甲地骨皮汤.....	136	阿胶枸杞炖甲鱼.....	153
枸杞沙参麦冬汤.....	137	当归枸杞墨鱼粥.....	153
枸杞二豆甲鱼汤.....	137	枸杞首乌杞菊饮.....	154
枸杞羊肉豆腐汤.....	137	枸杞猪肝汤.....	154
肺结核		生发黑豆汤.....	154
虫草鸭汤.....	138	枸杞乌发汤.....	155
枸杞川贝花生粥.....	139	枸杞生地酒.....	155
枸杞青蒿甲鱼汤.....	140	枸杞黑发酒.....	155
甲鱼百部汤.....	141	眼科疾病	
地骨皮鳖甲秦艽汤.....	142	枸杞鹤鹑蛋鸡肝汤.....	156
地骨皮银柴胡汤.....	142	菊花枸杞瘦肉粥.....	157
甲鱼地骨皮汤.....	142	明目枸杞猪肝汤.....	158
枸杞人参炖甲鱼.....	143	枸杞蛋包汤.....	159
枸杞老鸭煲.....	143	桑杏菊花甜汤.....	159
枸杞核桃炖老鸡.....	143	三子明目汤.....	160
中风后遗症		银杞明目汤.....	160
枸杞南瓜粥.....	144	枸杞车前叶汁.....	160
鹤鹑淮山杜仲汤.....	145	枸杞荷叶煎.....	161
枸杞黄芪当归瘦肉汤.....	146	枸杞女贞子散.....	161
枸杞豆浆.....	147	枸杞糯米酒.....	161
山药枸杞甜粥.....	147	妇科疾病	
山楂枸杞糯米粥.....	148	活血乌鸡汤.....	162
小米燕麦枸杞粥.....	148	枸杞黑豆炖羊肉.....	163
枸杞山药鹤鹑汤.....	148	补肾乌鸡汤.....	164
黑豆枸杞大枣汤.....	149	党参老母鸡汤.....	164
枸杞地黄炖龟肉.....	149	枸杞黄芩煎.....	165
枸杞山药煲猪脑.....	149	枸杞止血煎.....	165
须发早白		枸杞熟地煎.....	165
枸杞莲子乌鸡粥.....	150	枸杞花生汤.....	166

枸杞槐花茶.....	166
枸杞淮山茶.....	166
郁金枸杞茶.....	167
枸杞排卵酒.....	167
枸杞常春酒.....	167

男性疾病

北芪杞子炖乳鸽.....	168
清炖枸杞牛鞭汤.....	169
参杞烧海参.....	170
女贞子鸭汤.....	171
大枣鹿茸羊肉汤.....	171
枸杞河虾汤.....	172
枸杞大枣煮鸡蛋.....	172

枸杞补肾煎.....	172
当归牛尾虫草汤.....	173
枸杞蛤蚧酒.....	173
巴戟天枸杞根酒.....	173

儿科疾病

党参佛手猪心汤.....	174
杞枣黑豆煲猪骨.....	175
猪腰枸杞大米粥.....	176
南瓜子甜粥.....	176
佛手柑薏米粥.....	177
枸杞瘦肉汤.....	177
地骨皮甘草饮.....	177





认识枸杞



枸杞是不可多得的药食两用的保健佳品，枸杞含有丰富的营养成分，具有降压降糖、保肝护肾、美容养颜等保健功效。

本章介绍了枸杞的分类与分级，枸杞的炮制加工、鉴别、选购与贮藏，枸杞的成分与功效分析，枸杞的食用原则与食用禁忌等内容，同时还介绍了枸杞叶和地骨皮的相关常识内容。

本章将带大家全面认识药食两用的保健佳品——枸杞。

枸杞的分类与分级

枸杞的品种有很多，而我国常见的枸杞品种可分为中华枸杞、宁夏枸杞、新疆枸杞、黑果枸杞、云南枸杞、柱筒枸杞、截萼枸杞等7种；枸杞的分级标准因每个品种而不同，可分为一般枸杞的国家分级标准和新疆枸杞的分级标准。

枸杞的品种分类

(1) 中华枸杞

中华枸杞主要分布于我国的东北、华东、河北、山西、陕西、甘肃南部以及西南各省区；在朝鲜、日本、欧洲也有栽培。常生于食盐碱地、荒地、干旱的山坡、丘陵地、路旁及村边宅旁。在我国除普遍野生外，各地作为药用、绿化栽培、蔬菜。

中华枸杞一般多为分枝灌木，高0.5~1米，栽培时可长到2米多；枝条一般较为细弱，弓状弯曲，呈淡灰色，有纵条纹，棘刺长0.5~2厘米，生叶和花的棘刺较长，小枝顶端锐尖成棘刺状。



● 中华枸杞的花呈淡紫色，在长枝上单生或2个并生于叶腋，在短枝上与叶簇生。

中华枸杞的叶质稍厚，单叶互生或2~4枚簇生，呈卵状菱形、卵形、卵状披针形、长椭圆形，其顶端急尖，基部呈楔形，长1.5~5厘米，宽0.5~2.5厘米，如栽培者则较大，可长达10厘米以上，宽可达4厘米；其叶柄长0.4~1厘米。

中华枸杞的花在长枝上单生或2个并生于叶腋，在短枝上与叶簇生；花梗长1~2厘米，向顶端逐渐增粗。花萼可长3~4毫米，通常3~4齿裂，裂片有少许缘毛；花冠呈漏斗状，长9~12毫米，呈淡紫色，筒部会自下而上变粗，近似于檐部裂片，裂片呈卵形，顶端圆钝，稍向外反曲，边缘有一些缘毛；雄蕊比花冠短一些，其花丝在近基部处密生一圈绒毛并交织成椭圆状的毛丛，与毛丛处的花冠筒内壁生出一些



● 中华枸杞是中国地区最常见的枸杞品种，一般多为分枝灌木，高0.5~1米，浆果呈卵状。

绒毛；花柱稍稍伸出雄蕊，上端弓弯，柱头呈绿色。

中华枸杞的浆果呈红色，长7~15毫米，直径可达5~8毫米，多为卵状、矩圆状或者椭圆形，顶端尖或钝。其种子呈扁肾形，长2.5~3毫米，黄色。花果期一般为6~11月。



● 中华枸杞的浆果呈红色，多为卵状、矩圆状或者椭圆形，顶端尖或钝，长7~15毫米。

(2) 宁夏枸杞

宁夏枸杞产于我国的宁夏、青海、甘肃、内蒙古、河北、山西、陕西等地。

我国早期的药用枸杞就是西北地区采集野生枸杞的产品，在秦汉时期的医药书籍中已经有药用枸杞的记载。唐初著名医学家孙思邈在《千金翼方》中称枸杞：“甘州者为真，叶厚大者是。”北宋科学家沈括在《梦溪笔谈》中记载：“枸杞，陕西极边生者，高丈余，甘美异于他处者。”枸杞子自古以宁夏枸杞为地产药材，药用价值最高。宁夏枸杞又名津枸杞、西枸杞、中宁枸杞、枸杞、血杞子。

津枸杞又称为津血杞、杜杞子，主产河北。此外，河南、陕西、四川、山西、江苏

等地亦产。

除上述品种外，还有甘肃产的“甘州子”，是植物土库曼枸杞和西北枸杞的果实；新疆产的“古城子”，是毛蕊枸杞的果实，当地都作枸杞使用。

津枸杞是植物枸杞的干燥成熟果实。呈椭圆形或圆柱形，两端略尖，长1~1.5厘米，直径3~5毫米。津枸杞表面鲜红色或暗红色，具不规则的皱纹，无光泽。质柔软而略滋润，内藏多数种子。无臭，味甜。



● 津枸杞以粒大、肉厚、种子少、色红、质柔软者为佳。粒小、肉薄、种子多、色灰红者质次。

津枸杞干燥果实为长圆形或卵圆形，长6~9毫米，直径2~4毫米，表面暗红色，有不规则的皱纹，无光泽。质略柔软，内有种子多数。无臭，味甘而酸。

西枸杞是植物宁夏枸杞干燥成熟的果实。外形呈椭圆形或纺锤形，略压扁似肾脏形，长1.5~2厘米，直径4~8毫米，表面鲜红色至暗红色，具不规则的皱纹，略有光泽，一端有白色果柄痕。

宁夏枸杞的肉质柔润，内含有许多黄色种子。优质的宁夏枸杞应以粒大、色红、质柔软、肉厚、味甜者为佳。

(3) 新疆枸杞

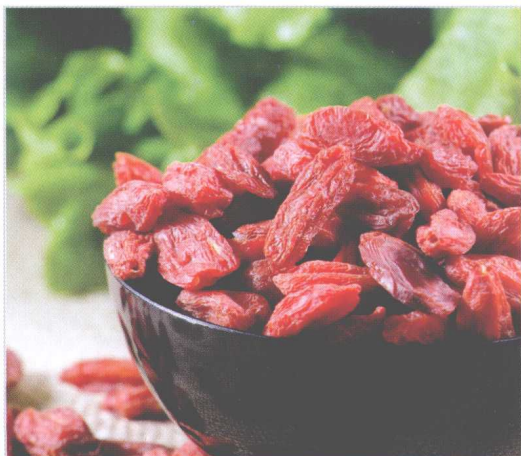
新疆枸杞主要分布于我国新疆、甘肃、青海。

新疆枸杞多为分枝灌木，高达1.5米；枝条坚硬，稍弯曲，多为灰白色或者灰黄色，嫩枝细长，老枝有坚硬的棘刺；棘刺长0.6~6厘米，裸露或生叶和花。

新疆枸杞的叶形状多变，呈倒披针形、椭圆形倒披针形或者宽披针形，顶端急尖或钝，基部呈楔形，下延到极短的叶柄上，长1.5~4厘米，宽5~15毫米。

新疆枸杞的花多为2~3朵同叶簇生于短枝上或单生于长枝的叶腋；花梗长1~1.8厘米，向顶端逐渐增粗。花萼长约4毫米，常常2~3中裂；花冠呈漏斗状，长0.9~1.2厘米，筒部长度为檐部裂片长的2倍，呈裂片卵形，边缘有较少的缘毛；花丝基部稍上处与花冠筒内壁同一水平上都有极少的绒毛。

新疆枸杞的浆果呈卵圆状或矩圆状，长约7毫米，多为红色，种子可达20多粒，呈肾脏形，长1.5~2毫米，花果期一般为6~9月。



● 新疆枸杞以粒大、肉厚、籽少、色红、柔润者为佳。

(4) 黑果枸杞

黑果枸杞蒙名为“乔诺英—哈尔马格”，藏药名“旁玛”。

黑果枸杞多分布于我国内蒙古西部、宁夏、甘肃、青海、新疆、西藏、陕西北部，常生于河湖沿岸、干河床、高山沙林、盐化沙地、荒漠河岸林中，为我国西部特有的沙漠药用植物品种。



● 黑果枸杞含有丰富的黑果色素——天然原花青素，因此被誉为野生的“蓝色妖姬”。

黑果枸杞是发现原花色素多酚含量最高的天然野生植物。原花色素多酚是最有效的天然水溶性自由基清除剂，其功效是维生素E的50倍、维生素C的20倍，黑果枸杞被誉为野生的“蓝色妖姬”。

黑果枸杞为多棘刺灌木，高20~50厘米；分枝横卧于地面或者斜升，多为白色或灰白色，比较坚硬，多成之字形曲折，有不规则的纵条纹，小枝顶端逐渐变尖成棘刺状，节间短缩，每节基本都有长0.3~1.5厘米的短荆棘；短枝位于棘刺的两侧，在幼枝上不是很明显，但是在老枝上则多为瘤状，而且生有簇生叶或花、叶同时簇生。

黑果枸杞的叶簇生于短枝上，在幼枝上则单叶互生，多为条形、条状披针形或条状倒披针形，也有狭披针形，顶端钝圆，基部逐渐变窄，两侧有时会向下卷，中脉一般不明显，长一般为0.5~3厘米，宽2~7毫米。

黑果枸杞的花生于短枝上；花梗细瘦，长0.5~1厘米。花萼多为窄钟状，长4~5毫米，果实稍膨大成半球状，包于果实的下部，2~4浅裂，裂片膜质，边缘有较少的缘毛；花冠呈漏斗状，多为浅紫色，长约1.2厘米，筒部由下而上稍扩大，5浅裂，裂片矩圆状卵形。雄蕊高于花冠，着生于花冠筒中部，花丝近基部处有疏绒毛，花冠同样高处也有稀疏绒毛；花柱与雄蕊近等长，伸出花冠。

黑果枸杞呈紫黑色，多为球状，有时顶端稍凹陷，直径为4~9毫米。种子褐色，为肾形，长约1.5毫米，宽约2毫米。花果期一般为5~10月。

黑果枸杞味甘、性平，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、氨基酸、有机酸、矿物质、微量元素、生物碱、维生素C、维生

素B₁、维生素B₂等各种营养成分。

与普通枸杞相比，黑果枸杞的维生素、矿物质等营养成分含量更丰富，尤其还具有清除自由基、抗氧化功能的天然的花色苷素。

黑果枸杞具有增强免疫、保肝补肾、保护视力、补血安神、改善睡眠、润肺止咳、延缓衰老、预防癌症等营养功效。临床上常用于治疗尿道结石、癣疥、牙龈出血、心脏病、月经不调、闭经等病症。

黑果枸杞的药用和保健价值远高于普通红枸杞，被誉为“软黄金”。

(5) 云南枸杞

云南枸杞为茄科枸杞属下的一个植物种，主要分布在云南禄劝县和景东县，生于河旁沙地潮湿处或丛林中。

云南枸杞有其自身的特点：叶小型，长8~15毫米，宽2~3毫米；花冠长5.5~7毫米，雄蕊和花柱多长于花冠，花冠筒内壁几乎没有毛；果实一般较小，直径约为4毫米，约有20粒的种子；种子仅长1毫米。

