

GouQi
YangSheng

枸杞

养生

增补药味寒升，并有奇效药有灵
基叶生发药，煎法于熟煎煎
核常本是候人医，收法能收法，大形
上品功能甘露味，大形一可可或可

枸杞树全身是宝，《本草纲目》中记载：
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。其中尤以枸杞子备受世人青睐，
《本草经疏》言：枸杞子，润而滋补，兼能
退热，而专于补肾、润肺、生津、益气，为
肝肾真阴不足、劳乏内热补益之要药。
《本草汇言》更认为：枸杞能使气可充，
血可补，阳可生，阴可长，火可降，风湿可
去，有十全之妙用焉。



主编 王作生 副主编 郝向峰



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

枸杞养生 / 王作生, 郝向峰编著. — 青岛: 青岛出版社, 2010.10

(名中药养生系列)

ISBN 978-7-5436-6648-1

I. 枸… II. ①王… ②郝… III. 枸杞-食物养生-食谱

IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第185845号

本书出版过程中, 百瑞源公司给予了大力支持, 谨此致以诚挚的感谢!

百瑞源健康热线: 0951-8988108

网址: www.berylgoji.com

- | | |
|-------|---------------------------------------|
| 书 名 | 枸杞养生 |
| 组织编写 | 美食生活工作室 |
| 主 编 | 王作生 |
| 副 主 编 | 郝向峰 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路77号 (266071) 邮购电话 0532-80998664 |
| 策划编辑 | 张化新 |
| 责任编辑 | 周鸿媛 杨子涵 |
| 菜品制作 | 惠学波 张 满 |
| 摄 影 | 高玉德 |
| 装帧设计 | 周雅榕 |
| 制 版 | 青岛艺鑫制版有限公司 |
| 印 刷 | 青岛嘉宝印刷包装有限公司 |
| 出版日期 | 2010年10月第1版 2011年1月第2次印刷 |
| 开 本 | 16开 (720毫米×1020毫米) |
| 印 张 | 10 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-6648-1 |
| 定 价 | 25.00元 |

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 美食类 养生保健类

GouQi
YangSheng

枸
杞

郝向峰 副主编
王作生 主编

养生



前言

Preface

枸杞在我国有着悠久的食用和栽培历史。据考证，先秦古籍《山海经》中的《西山经》中即有记载，在崇吾之山上有“员叶而白柎，赤华而黑理，其实如枳，食之宜子孙”的树木，据推断，这种树木就是生长在宁夏境内的枸杞树。另《神农本草经》、《诗经》、《本草纲目》，明朝《宁夏志》、《嘉靖宁夏新志》，清朝宁夏《中卫县志》的物产部分也介绍了枸杞。

枸杞作为药食两用之物，备受历代医学大师、食疗养生专家的青睐。中医认为，枸杞性味甘平，归肝、肾、肺经，具有补肾益精、养肝明目、润肺止咳、延衰抗老的养生保健作用，常用来煮粥、炒菜、煲汤、泡酒、泡茶等。特别值得一提的是，干嚼枸杞养生的方法格外受到推崇。

在我国各地所产枸杞中，尤以宁夏枸杞最好。其以粒大、味甜、肉厚、籽少而品质居上，以营养丰富、有效成分活性高、滋补养生作用佳而享誉全球。

为进一步弘扬枸杞养生文化，我们特组织有关专家和专业中医师编写了这本《枸杞养生》，以飨读者。

本书包括三个章节：关于枸杞、枸杞家常菜、枸杞食疗保健菜，较详细地介绍了枸杞的营养成分、保健功效、食用方法，以及枸杞叶、枸杞根（地骨皮）等的相关知识，并以枸杞为原料，为您推荐了50余道家常菜和100余道食疗保健菜，详细的文字介绍配以精美的实拍图片，帮助您烹制出您需要的枸杞佳肴。

在生活节奏极快的当今时代，人们的工作、生活压力均较大，越来越多的人处于亚健康状态，而增强体质、预防疾病、延年益寿依然是大多数人的梦想。为此，我们不仅要有良好的生活方式，更要注意饮食调养，以保持生命活力。相信通过阅读本书，能让大家更深入地了解枸杞的养生保健作用，同时通过科学地食用枸杞，不断地增强生命活力，活得更健康、更精彩！

美食生活工作室

2010年8月

主编 王作生



营养药膳专家，主治中医师，青岛市药膳研究会理事。擅长中医推拿理疗、药膳食疗，先后编著出版了《糖尿病食疗菜谱》《足部保健按摩图解》《常见病临床诊断学》《现代医院管理概论》《食物的相克与相宜》《疾病与食物的相克与相宜》《食物相克相宜速查手册》及“爱心家肴营养保健系列（包括《关爱女性的15种食物与150道养生菜》等共15本）”等书籍。

副主编 郝向峰



致力于枸杞养生文化研究，率先将宁夏枸杞文化融入中华养生文化。经过多年对枸杞的潜心研究和市场分析，于2003年创办了集枸杞研发、生产、销售于一体的高科技民营企业——宁夏百瑞源枸杞产业发展有限公司，旗下品牌为“百瑞源”，品牌定位为“枸杞养生专家”。同时，率先在全国推出了枸杞连锁经营机构——百瑞源枸杞养生馆。凭借鲜明的民族特色和地域特色，枸杞养生馆成功进驻2010年上海世博会中华美食街，并藉此将宁夏枸杞养生文化推向了国际大舞台。2010年，百瑞源公司又投资建成全国最大的中国枸杞博物馆，为实现其“打造中国枸杞第一品牌”的远大目标奠定了坚实的基础，为宁夏枸杞产业发展作出了积极的贡献。

1

关于枸杞

- 8 枸杞的概况及生长周期
- 10 宁夏枸杞的鉴别与等级划分
- 10 宁夏枸杞的营养分析
- 11 宁夏枸杞的养生保健功效
- 14 枸杞烹饪指导
- 14 枸杞食用指导
- 18 宁夏枸杞的产业化成果

2

枸杞家常菜

菜品类

- 20 枸杞鲍鱼片
- 枸杞蒸蛋
- 21 杞仁炒韭菜
- 枸杞炒芹菜
- 22 枸杞炒苦瓜
- 23 枸杞炒丝瓜
- 24 枸杞竹笋炒茄片
- 25 枸杞肉丁
- 26 核桃仁枸杞肉丁
- 27 春笋枸杞肉丝
- 28 枸杞爆肝尖
- 29 枸杞土豆炖牛肉
- 30 枸杞子胡萝卜炖牛肉
- 31 枸杞山药炖羊肉
- 32 百合杞子炖兔肉
- 33 枸杞蒸鸡
- 34 枸杞松仁鸡丁
- 35 枸杞银芽鸡丝
- 36 沙锅枸杞乌鸡
- 37 糟香杞子带鱼
- 38 枸杞鲫鱼火锅
- 40 枸杞油爆河虾



汤煲类

- 41 银杞明目汤
- 枸杞明目排毒汤
- 42 榛仁枸杞汤
- 杞子鸡蛋汤
- 43 皮蛋枸杞冻豆腐汤
- 荔枝杞子猪肘汤
- 44 枸杞排骨汤
- 45 枸杞清火老鸭汤

主食类

- 46 枸杞子粥
- 枸杞小米粥
- 47 枸杞银杏莲藕粥
- 48 山药枸杞粥
- 四味粥
- 49 杞子八宝饭
- 50 杞子山药扁豆饼
- 51 枸杞龙眼面条
- 猪肉枸杞山药面片



饮品类

- 52 七喜枸杞冰凉瓜
- 桑葚枸杞茶
- 53 菊花枸杞茶
- 枸杞润肠茶
- 枸杞八宝茶
- 54 枸杞红枣茶
- 桂圆枸杞茶
- 55 红枣枸杞豆浆
- 养颜枸杞黑豆浆
- 56 枸杞益阳酒
- 人参枸杞酒



常见病食疗保健菜

· 高脂血症

- 58 决明枸杞茶
降脂饮
59 木耳核桃枸杞羹

· 高血压

- 59 天麻枸杞瘦肉粥
60 杞菊决明茶
61 山楂枸杞煮牛肉
62 枸杞鲜蘑炒猪心
63 杞枣芹菜汤

· 糖尿病

- 64 猪肉枸杞汤
65 白鱼枸杞汤
66 枸杞蛤蜊蒸蛋
67 枸杞腰片补肾汤
68 枸杞生地羊肾汤
69 人参枸杞鸡棒

· 肿瘤患者手术及放疗、化疗后

- 70 至尊枸杞龟鳖汤
72 枸杞炖甲鱼
73 枸杞鸽蛋炖裙边
74 腰花鱼肚杞子汤
74 枸杞花生粥

· 慢性肝炎

- 75 枸杞鸡骨草茶
76 枸杞田螺汤
77 枸杞羊肝羹
78 鱼油枸杞煲羊肝

· 慢性肾炎

- 79 枸杞茯苓茶

· 眩晕

- 80 杞麦蒸仔鸡
81 枸杞天麻炖猪脑
82 杞菊地黄汤



· 咳嗽

- 82 枸杞豆腐汤
83 桂圆鸽蛋杞子汤
84 枸杞桃仁鸡丁

· 习惯性便秘

- 86 益胃枸杞果
86 枸杞首乌汤
87 枸杞二麻汤
88 芦荟枸杞牛尾汤



· 肥胖症

- 89 冬瓜枸杞汤
90 枸杞玉米羹
91 杞鸡烧萝卜
92 杞子莲花肉丁汤
93 丹参枸杞茶
枸杞苦丁茶

· 脱发、须发早白

- 94 枸杞牛肉海带汤
95 芝麻枸杞乌鸡汤
96 核桃枸杞酒
首乌杞子乌发茶

· 近视、远视、黑眼圈

- 97 枸杞生地酒
98 枸杞蛤士蟆
100 鸡肝枸杞菠菜汤

女性食疗保健菜

· 贫血

- 101 枸杞养生酒
102 枸杞田七煲鸡汤
103 萝卜银杞野兔汤
104 田鸡鱼胶炖枸杞
106 秘制瓦罐杞子鹿肉
107 枸杞烩海参

· 月经不调

- 108 枸杞红枣花生粥
当归枸杞茶
109 花生杞枣鸡蛋汤
110 鹿茸枸杞炖鲍鱼

• 妊娠呕吐

- 112 杞芪止呕茶
枸杞砂仁茶
113 紫苏陈皮杞子茶

• 先兆流产

- 113 枸杞雪花羹
114 枸杞鲈鱼汤

• 产后乳少

- 115 陈皮枸杞鸡

• 性冷淡

- 116 枸杞炖羊肉
117 杞归羊肉汤
118 海参枸杞烩鸽蛋
120 乳鸽枸杞响螺汤

• 丰胸美容

- 121 枸杞丰胸粥
抗衰养颜汤
122 枸杞黄芪乌鸡汤
123 参芪枸杞茶
瓜蒌枸杞茶



• 男性食疗保健菜

• 阳痿

- 124 杞鞭壮阳汤
125 清蒸虾仁仔鸡
126 清蒸枸杞鸽
鹌鹑杞子柴胡汤
127 枸杞羊肉粥
128 海米枸杞煨羊肉
129 枸杞炸烹大虾
130 虫草枸杞煲鲍鱼

• 遗精

- 132 枸杞干枣煲鸡蛋
133 党参杞子烧海参
134 龙杞桂花酒
枸杞固精酒

• 早泄

- 135 枸杞炖鲫鱼
136 回春杞子炖盅
137 枸杞二羊汤

• 男性不育

- 138 杞贞送子茶

• 老年人食疗保健菜

• 日常养生

- 139 杞莫山药明目茶
140 枸杞鸡肉粥
141 参枣杞子饭
142 猪脑杞髓汤
143 清蒸葡萄枸杞子

• 中风后遗症

- 144 枸杞黄精煲鹌鹑
145 枸杞冬花茶
146 黄芪枸杞猪肉汤

• 风湿性关节炎、骨性关节炎

- 147 壮骨羊排杞子汤
148 羊肉枸杞汤
149 枸杞黄精煨狗肉

• 老年性骨质疏松症

- 150 枸杞苁蓉羊肾粥
151 枸杞桑葚米饭
152 枸杞洋参炖猪手
153 杞味茶

• 更年期综合征

- 154 老姜枸杞羊肉汤
155 茭白枸杞炒肉丝

• 失眠健忘

- 156 杞圆膏
157 杞精膏
158 酸枣杞子茶

• 遗尿

- 159 杞戟鸡肠汤





Guan yu Gou qi

关于枸杞

- 枸杞的概况及生长周期
- 宁夏枸杞的鉴别与等级划分
- 宁夏枸杞的营养分析
- 宁夏枸杞的养生保健功效
- 枸杞烹饪指导
- 枸杞食用指导
- 宁夏枸杞的产业化成果

枸杞的概况及生长周期

从产地上来说，枸杞的主要产地在中国，零星分布在美国、韩国、阿根廷、南美洲、法国、欧洲及地中海沿岸国家。

从种类上来说，全世界有枸杞80多种，现存于我国境内的有40多个品种、品系。目前，宁夏培育的优良品种宁杞1号、2号已在我国各枸杞主产区大面积推广种植。

1 中国枸杞概况

我国枸杞主要分布在宁夏、新疆、青海、甘肃、内蒙古、河北等省市自治区，由于品种、地域不同，在质量上存在着很大差异。据史料记载，宁夏枸杞的采摘、食用已有四千余年历史，人工栽培也有六百多年的历史。由于独特的地理、气候条件及悠久的栽培历史，宁夏不仅是全国唯一的枸杞原产地，也是全国唯一的药用枸杞生产基地，同时，宁夏枸杞还是唯一用宁夏地域名称命名的地道珍贵中药材。



近年来，国家和自治区政府对宁夏枸杞产业发展十分重视，已将枸杞产业列为宁夏重要的农业支柱产业和优势特色产业之一，栽培规模呈扩大趋势，初步形成了以中宁为主体，以清水河流域和贺兰山东麓为两翼的“一体两翼”产业带。同时产业发展也呈直线上升趋势，近年在枸杞行业也涌现出了许多知名企业和名牌，其中宁夏“中宁枸杞”荣列“中国驰名商标”，为宁夏枸杞走向全国奠定了坚实的基础。

据统计，目前宁夏枸杞种植面积约60万亩，干果总产量8万吨，年产值达20亿元，宁夏枸杞干果流通量占到国内市场总规模的46%。

2 宁夏枸杞树的生长周期

枸杞树不仅是一种经济耐用树，而且可以用于盆景、防护林等。一般来说，枸杞树的寿命可达到百年以上。

通常认为树龄4年以内的枸杞树处于幼龄期，4~6年的进入成树期，6~9年的则处于盛产期。

枸杞树的结果周期，每年6月中旬至8月中旬为夏果期，8月中旬至9月中旬为休果期，9月中旬至11月中旬为秋果期。一般来说，以夏季的果实最好，皮薄、肉厚、籽少、粒大。

从枸杞子的采摘周期来说，一般初期为6月中旬至6月下旬，7~9天采摘一次；盛产期为7月上旬至8月下旬，5~6天采摘一次；末期为9月中旬至10月下旬，8~10天采摘一次。

在枸杞盛产期，根据土壤条件不同，每亩鲜果产量可达到600~1000千克，每4.5千克鲜果可晾晒出1千克干果。

【宁夏枸杞甲天下】

- 《中国药典》中规定：唯宁夏枸杞才可入药，入药枸杞为宁夏枸杞干燥成熟果实，其功效为保肝、明目、补肾、益精。
- 国家质量监督检验检疫总局2004年第54号文批准：宁夏为全国唯一的枸杞原产地。
- 国家医药管理局将宁夏列为全国唯一的药用枸杞生产基地，是全国十大药材生产基地之一。
- 宁夏“中宁枸杞”是全国唯一荣获“中国驰名商标”的枸杞原产地品牌。

宁夏枸杞的鉴别与等级划分

1 宁夏枸杞的鉴别

鉴别正品宁夏枸杞可从色泽、形状、口味三个方面进行。

■**色泽**：宁夏枸杞色泽为红色或暗红色，无光泽。

■**形状**：宁夏枸杞形状为纺锤体、略高，前端有小的凸起状的花柱痕，基部有白色的柄痕，粒大、肉厚、皮薄。

■**口味**：宁夏枸杞刚入口略有涩味，后味才甘甜，并且咀嚼后唾液会染成橙红色，品尝没有异味。

2 宁夏枸杞的等级划分

按相关规定，宁夏枸杞划分为5个验级标准，共同的基本要求是颗粒大小均匀，无干籽、油粒、杂质、虫蛀、霉变。

按重量划分等级，标准如下表：

贡果	≤250粒/50克	甲级	370~580粒/50克
特优级	250~280粒/50克	乙级	580~900粒/50克
特级	280~370粒/50克		

宁夏枸杞的营养分析

研究表明，枸杞子营养成分非常丰富。宁夏枸杞中的营养物质主要为枸杞多糖(LBP)、甜菜碱、类胡萝卜素、类胡萝卜素酯、维生素C、多种氨基酸及矿物质（如钾、钠、钙、镁、铜、铁、锰、锌、磷）等。此外，还从枸杞中分离得到了玉蜀黍黄素及玉蜀黍黄素二棕榈酸、环肽及枸杞素A-D、脑苷脂类等。

每100克干枸杞子中所含的营养成分如下表：

蛋白质	13.9克	磷	209毫克
脂肪	1.5克	钾	434毫克
碳水化合物	64.1克	钠	252.1毫克
胡萝卜素	97.50毫克	镁	96毫克
维生素B ₁	0.35微克	铁	5.4毫克
维生素B ₂	0.46毫克	锌	1.48毫克
烟酸	4毫克	硒	13.25微克
维生素C	48毫克	铜	0.98毫克
维生素E	1.86毫克	锰	0.87毫克
钙	60毫克		

宁夏枸杞的养生保健功效

《神农本草经》记载：“枸杞久服能坚筋骨、耐寒暑，轻身不老，乃中药中之上品。”《本草纲目》记载：“枸杞子甘平而润，性滋补……能补肾、润肺、生精、益气，此乃平补之药。”众所周知，宁夏枸杞是我国传统的名贵中药材，具有补肾养肝、润肺明目等功效，受到中外医学家与食疗养生专家的高度重视。经研究，宁夏枸杞具有如下养生保健功效：

■ 功效一：免疫调节

枸杞子富含枸杞多糖，枸杞多糖是一种水溶性多糖，由阿拉伯糖、葡萄糖、半乳糖、甘露糖、木糖、鼠李糖这6种单糖成分组成，具有生理活性，能够增强非特异性免疫功能，提高抗病能力，抑制肿瘤生长和细胞突变。

■ 功效二：抗衰老

免疫衰老与T细胞凋亡密切相关。枸杞多糖（LBP）可明显提高吞噬细胞的吞噬功能，提高T淋巴细胞的增殖能力。

■ 功效三：抗肿瘤

枸杞多糖不仅是一种调节免疫反应的生物反应调节剂，而且可通过神经——内分泌——免疫调节网络发挥抗癌作用。

■ 功效四：抗疲劳

枸杞多糖能显著增加小鼠肌糖原、肝糖原储备量，提高运动前后血液乳酸脱氢酶总活力；降低小鼠剧烈运动后血尿素氮增加量，加快运动后血尿素氮的清除速率。这表明枸杞多糖对消除疲劳具有十分明显的作用。

■ 功效五：抗辐射损伤

枸杞子有抗 γ 射线辐射、保护机体的作用，可作为辅助药物来配合放疗等抗肿瘤治疗，减轻放疗的毒副作用，提高疗效，保护机体的免疫功能。

■ 功效六：调节血脂

枸杞子能有效降低患高脂血症的大鼠血清中甘油三酯和胆固醇的含量，具有明显的降血脂、调节脂类代谢功能，对预防心血管疾病具有积极作用。

■ 功效七：降血糖

枸杞多糖能明显增强受损胰岛细胞内超氧化物歧化酶（SOD）的活性，提高胰岛细胞的抗氧化能力，减轻过氧化物对细胞的损伤，降低丙二醛生成量，这表明枸杞多糖对胰岛细胞有一定的保护作用。

■ 功效八：降血压

枸杞多糖可降低大鼠血压（收缩压和舒张压均见效果）；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。

■ 功效九：保护生殖系统

枸杞多糖可使睾丸受损伤的大鼠的血清性激素水平升高；增加睾丸、附睾的脏器系数，提高大鼠睾丸组织SOD活性，降低丙二醛含量，使受损的睾丸组织恢复到接近正常水平。



枸杞养生馆



晾晒枸杞场景

■ 功效十：提高视力

人体的视网膜光感受器是由视黄醇和视蛋白所构成，枸杞中所含丰富的 β -胡萝卜素可在人体内转化成维生素A，而维生素A可生成视黄醇，从而提高视力，防止黄斑症。

■ 功效十一：提高呼吸道抗病能力

枸杞富含胡萝卜素，在人体内能转化成维生素A，具有维持上皮组织正常生长与分化的功能，量充足时可预防鼻、咽、喉和其他呼吸道感染，提高呼吸道抗病能力。

■ 功效十二：美容养颜，滋润肌肤

皮肤衰老主要是由于自由基氧化所造成，而枸杞中所含的枸杞多糖、 β -胡萝卜素都是强力的抗氧化剂，再加上枸杞所含的微量元素硒和维生素E的协同作用，组成了强大的抗氧化部队；另外，维生素A可维持上皮组织的生长与分化，防止皮肤干燥和毛囊角化，从而起到美容养颜、滋润肌肤的作用。

■ 功效十三：保护肝脏，抗脂肪肝

枸杞子中所含的甜菜碱有抑制脂肪在肝细胞内沉积、促进肝细胞新生的作用，同时可防止四氯化碳引起的肝功能紊乱，故而枸杞具有明确的保护肝脏、抗脂肪肝的功效。

■ 功效十四：增强造血功能

枸杞所含枸杞多糖可保护白细胞，促进机体造血功能恢复。

此外，宁夏枸杞还具有调节神经内分泌、修复缺血性脑损伤、减轻脑水肿、改善大脑功能等作用。

枸杞烹饪指导

枸杞子在产地可以鲜食，其他地方只能吃到已经加工好的干制品。干枸杞用温水泡发后即可入烹。由于枸杞子色泽鲜艳，故在制作一些高档菜肴的时候，常作为配色、点缀之用。特别是一些以白色或乳白色为主格调的菜品当中，若配以枸杞，则色彩更加和谐悦目，菜品的可视性和营养性都得以增强。

枸杞子适用于烧、炒、炖、焖、煨、蒸等烹调方法，经典菜品有枸杞鱼米、枸杞鸭肉羹、红杞活鱼、枸杞炖兔肉、枸杞粥、枸杞蒸鸡等，在烹调过程中一般不单独作为主料使用。

作为药膳原料时，枸杞子的食用方法很多，既可单味食，又可与其他原料配合使用，做成各种具有不同功效的羹、汤、粥、菜品等。



枸杞食用指导

枸杞全身都是宝。《本草纲目》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。”正如北宋文坛领袖苏轼《小圃五咏·枸杞》中所记：“根茎与花实，收拾无弃物。”

1 枸杞果服用方法

宁夏枸杞是世界上唯一的枸杞原产地地域保护产品。据考古发现，宁夏枸杞有四千多年的使用历史，上至皇帝御用养生，下至民间百姓良方，古今传颂，惠泽中外，其保健养生功效不言而喻。除了传统的煲汤、泡酒、煮粥、泡茶外，还可以嚼服或直接泡水服用。因为嚼服和泡水服用可更多地吸收和保留枸杞的营养活性成分，因此被推荐为首选的食用方法。



免洗枸杞

养生专家建议我们，枸杞采用以下食用方法保健功效最佳：

■ 嚼服

嚼服枸杞是所有服用方法中吸收营养成分最完全的方法。目前市场上已经有包装好的“免洗枸杞”出售，这种产品精选地道宁夏枸杞，经过清洗、静电除杂、金属探测、杀菌等12道工序，可以开袋即食，保证了直接嚼服枸杞的安全性。

■ 泡水服用

将免洗枸杞倒入杯中，用开水浸泡，待水自然放温，且枸杞吸水恢复了原鲜果状态，即可饮用。若加入1小勺蜂蜜，则口感更佳，营养成分吸收利用更完全。

若所用不是免洗枸杞，就要先用凉水冲洗1~2遍，然后用开水冲烫一遍后再用开水浸泡饮用。