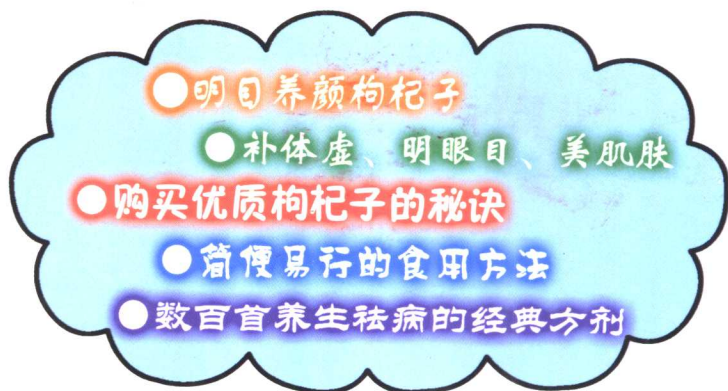




丛书主编：施仁潮



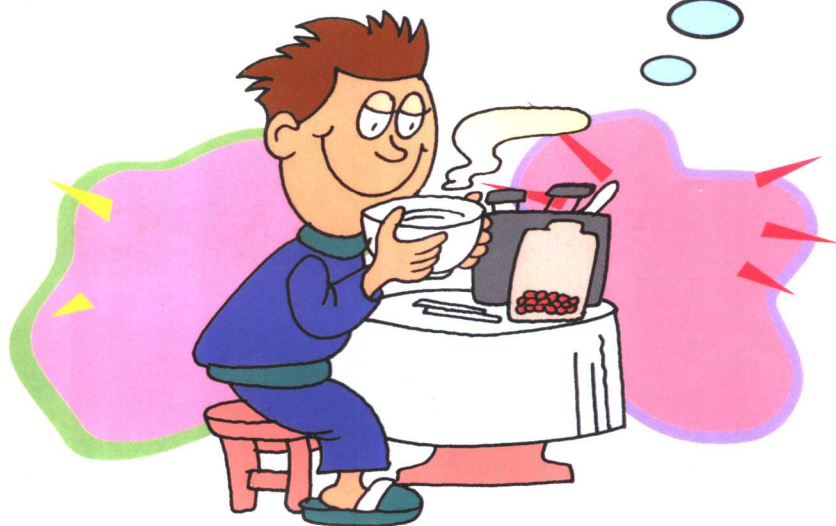
●明目养颜枸杞子

●补体虚、明眼目、美肌肤

●购买优质枸杞子的秘诀

●简便易行的食用方法

●数百首养生祛病的经典方剂



枸杞子

施仁潮 邵祥珍 钟 镓 编著
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

枸杞子/施仁潮,邵祥珍,钟铨编著. —杭州:浙江科学技术出版社,2003.1

(补品经典/施仁潮主编)

ISBN 7-5341-1941-3

I. 枸… II. ①施…②邵…③钟… III. 枸杞 - 普及读物 IV. R282.71-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 048041 号

◇补品经典◇

枸杞子

施仁潮 邵祥珍 钟铨 编著

丛书主编/施仁潮

责任编辑/孙秀丽

封面设计/金 晖

出 版 /浙江科学技术出版社

地 址/浙江杭州市体育场路 347 号

邮 编/310006

印 刷/杭州市长命印刷厂

发 行/浙江省新华书店

开 本/850×1168 1/32

字 数/138 000

印 张/8.25(彩插 1 页)

版 次/2003 年 1 月第 1 版

印 次/2003 年 2 月第 2 次印刷

定 价/13.50 元

ISBN 7-5341-1941-3/R·277

版权所有 翻印必究

《补品经典》丛书编委会

主 编 施仁潮

编委会成员 施仁潮 钟 钹 柴中元
陆文彬 牟重临 竹剑平
钱永涛 邵祥珍 葛卫虎
高 洪 钱洪波 潘旭辉
叶建华 江迅波 方元湘
刘 玮



序（一）

在中医药的伟大宝库中，石斛、阿胶、鹿茸、紫河车、枸杞子、冬虫夏草等都是十分璀璨的明珠。或因药源少，或因采集难，或因制作考究，更由于治疗、养生效用之精妙，被世人视为神秘、高雅和名贵而备受推崇。

石斛向被称之为“仙药”。《神农本草经》记载其功能为主伤中、除痹下气、补五脏虚劳羸瘦、强阴益精、轻身延年。历代医家将其作为养胃生津之要药，低热、口干舌燥，或饮食不香、胃中嘈杂、干呕欲吐，常多用之，对肾阴亏损出现的视力减退、腰膝酸软等，亦多效验。野生石斛常生于山崖石隙处，生境恶劣，资源稀少，已被列入国家重点保护野生药材名录。

阿胶为“血肉有情”之品，善于补血止血，治血虚诸症，且调经安胎有专功，被奉为“妇科之良药”。清代赵学敏还以之“治内伤腰痛，强力伸筋，添精固肾”。

鹿茸可壮元阳、益精髓、强筋骨、补虚衰、调冲任、益气血，常用于精亏血虚之症如眩晕、耳鸣耳聋、腰膝酸冷、阳痿滑精、虚寒崩漏带下、不孕不育、小儿发育不良、筋骨萎软、凶门不合等。

紫河车是治疗虚损不足之要药，古人说它是“补阴阳两虚之药，有返本还原之功”。现代临床用其治疗虚损、羸瘦、劳热骨蒸、咳喘、咯血、盗汗、遗精、阳痿以及妇



女血气不足、不孕或乳少等。

枸杞子养肝、滋肾、润肺，主治肝肾阴虚之症如头晕目眩、目视不清、腰膝酸软、阳痿遗精、虚劳咳嗽、消渴引饮，并可用于抗衰老、抗肿瘤、降血糖、降血脂、降血压、增强肾功能及生殖功能、提高呼吸道防御能力、提高视力、保护皮肤、保肝及解毒等。

冬虫夏草补肺肾，愈劳损。在治疗肾虚阳痿、遗精早泄、腰膝酸痛，肺虚痰饮喘嗽、久咳虚喘、劳嗽咯血，病后虚弱、失眠眩晕、心悸少气，平时体虚易感冒，以及胃痛、自汗盗汗等病症时，多以之为主药，或配合使用。

上述药物被归入补益类中药。大凡阿胶、紫河车补血，石斛、枸杞子补阴，鹿茸、冬虫夏草补阳，补益气血阴阳之功各有偏胜，并有补养五脏、祛病健身之用。

现今，施仁潮等将这些中药从采集方法、药性效用及祛病养生用法等方面入手，汇集古今精华，抒发实际体验，编写成《补品经典》丛书，向广大群众介绍补益中药知识。读其书，深感资料之丰富，条理之清晰，文笔之清丽，在讲述药物知识中体现了居家实用，字里行间沁透了浓浓的生活气息，这是值得称道、值得推荐的。

这套丛书的出版，将有助于中医药知识的普及，能为人民群众提高生活质量提供有益的选择。兹为之序。

中国中药协会会长 张洪魁
中国民族医药学会会长 诸国本

2002年9月于北京

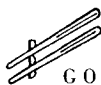


序（二）

中医中药的历史源远流长，是一门很深奥的学问。我虽然从医数十年，但对这门古老的医学科学知之甚少，于近日拜读了施仁潮主任医师组织编写的《补品经典》丛书，感触颇深。

中医治病很讲究理法方药，是在《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匱要略》等经典著作和中医药理论指导下进行辨证施治的，其治疗手段主要还是靠中药及其配伍来达到防病治病的目的。其中补益是中医治疗疾病的一大法则，既能扶正祛邪，也能调整正气，增强机体抵抗力，起到防病治病和康复保健的作用。但是补法的运用，其机制和适应证也很深奥，需要一定的临床经验和精要的理论指导，必须慎之又慎，才能避免补而留邪，对机体有所裨益。

仁潮君中医理论功底深厚，具有丰富的临床实践经验，同时勤于笔耕，撰写书稿。他组织编写的《补品经典》丛书，对人们熟知和喜爱的名贵补品阿胶、枸杞子、紫河车、鹿茸、冬虫夏草、石斛等的性味功用、临床适应证、服用方法和注意事宜等，一一作了科学的介绍。这的确是一套既有中医药理论又有临床实用价值，既有普及又能



GOUQIZI · · · · ·

提高的好书。本丛书的出版,对让群众了解中医药知识,弘扬祖国医学,将起到深远的影响。我谨以医者、读者的身份向大家推荐此丛书,并企盼有更多的中医药好书出版,造福民众。

浙江省中医药学会会长 **张承烈**

2002 年 8 月



名贵补品进家门(代前言)

提起名贵补品,有说不完的话。

我家住在江南。记得小时候,有亲戚从东北带回一支人参,母亲喜滋滋地找了张纸包着,用盒子装着,藏进柜子里,一藏就是3年。直到一天父亲病倒不起,才找出来,切成片熬汤,作为救命良药。

父亲当过兵,一直在基层工作,身体很弱,一度被诊断为肺结核。医生说最有益的补品是胎盘,父亲的许多朋友听说后陆续送来了不少。父亲加肉炖着吃,烘干磨粉吞着吃,一段时间下来,面色红润起来了,身体也壮实了不少。

我妻子则对阿胶情有独钟。家里的一盒阿胶,放了几年也舍不得吃。一年冬天拿出来想补补身子,放在搪瓷缸里,加些核桃肉、枸杞子、冰糖,再浇上些黄酒,慢火细炖。阵阵胶香引得女儿喊着要尝,尝过后竟作为一种美味,直喊好吃,乐得她妈在此后的几年里,一到冬天就开始准备阿胶,让女儿补补。

说到鹿茸,一位老领导常常向我们小辈大谈曾经吃鹿茸的荣耀。当年他作为代表团的成员之一出访朝鲜,受到盛情款待——喝鹿茸浸制的酒,吃鹿茸烹饪的菜



肴,结果虽吃得口冒热气,但心里直感到惬意。

枸杞子一直被作为明目养颜的佳品,健身美容的良药。许多人在看病配药的时候,请医生开上一些,或自己买一些,带回家泡茶浸酒,补益健身。

冬虫夏草由于产量少,难得进家门,一直被视为珍品。一次,有位从医的友人远游大漠回来,送来一包冬虫夏草,打开一数,共 14 枚。看到我一脸的疑惑,友人笑着说:“医书上记载,7 枚虫草配上 1 只老鸭炖起来吃,就可补益肺肾,壮阳健身。这包东西有 2 次好补呢!”

石斛,由于与“仙草”连在一起,更是蒙上了一层神秘的色彩,为历代医家、养生家所推崇,视为养阴补虚、祛病健身的良药。以之作为原料采用现代工艺精细加工而成的颗粒剂、片剂、胶囊剂、软胶囊等现代剂型,已使石斛这一名贵补品走进了普通人家,造福百姓。

随着时间的推移,名贵补品已越来越多地进入普通百姓家庭。今天的人们已不愁没钱买补品,也不再担心买不到真货,而是想了解这些补品怎样进补才会得法,才能吃出健康来。

为了让广大家庭了解补品,用好补品,我们在浙江科学技术出版社的支持下,确定了“补品经典”这一编写思路。从选品种、写样稿、定体例,到落实人员、收集资料、整理编写,接着修改、定稿,历时 2 年。文字虽不多,但精力没少花。依靠各方面的努力和众作者的辛勤劳动,各个分册先后得以完成。

这些小册子,从家庭进补的需要出发,将每种补品的知识集中在一本书中。从识别、选购到贮藏,从补益效



果到具体用法，以及服用的注意事项等相关的知识——作了详细叙述。如果您需要识别石斛，需要炖煮阿胶，需要做鹿茸菜肴，总之只要是用石斛、阿胶、鹿茸、紫河车、枸杞子、冬虫夏草来进补，都可以在这套丛书中找到答案。相信我们的努力对名贵补品知识的普及和您及家人的健身、祛病，会有很多帮助。

当然，如果还有什么遗漏需要补充，有什么疑问需要解答，请告诉我们，再版时我们会尽力补上——因为您的需要正是我们所要努力去做并且乐意做好的。

施仁潮

2002 年 8 月



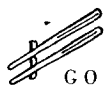
目 录

枸杞与枸杞子

枸杞的传说	(1)
枸杞的原植物	(2)
枸杞又叫仙人杖	(3)
枸杞的子、叶和根皮	(3)

枸杞的功用

古人眼中的枸杞子	(6)
养肝明目	(6)
养阴除热	(7)
防治消渴	(7)
补血	(8)
补精益智	(8)
滋补肝肾	(9)
补肾壮阳	(9)
延缓衰老	(10)
防治百病	(11)
现代人的认识	(11)
作用广泛	(11)



营养丰富 ·····	(12)
调节免疫 ·····	(12)
提高呼吸道抗病能力 ·····	(13)
提高视力 ·····	(14)
退热 ·····	(15)
提高造血功能 ·····	(15)
降血糖 ·····	(16)
提高性及生殖功能 ·····	(17)
调节神经系统功能 ·····	(17)
延缓衰老 ·····	(18)
抗肿瘤 ·····	(19)

枸杞的食用方法

干嚼 ·····	(23)
作羹 ·····	(24)
鲤鱼怀山药补血羹 ·····	(24)
益中气羹 ·····	(25)
熬粥 ·····	(25)
烧炒 ·····	(26)
作馅 ·····	(26)
炖煮 ·····	(27)
枸杞炖鸡 ·····	(27)
作茶 ·····	(28)
煎汁 ·····	(29)
济阴地黄汤 ·····	(29)

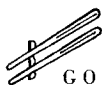


烧汤	(30)
兔肉补虚汤	(31)
浸酒	(31)
长生固本酒	(32)
枸杞怀山药益颜酒	(32)
制膏	(33)
泛丸	(34)
外用	(34)

枸杞选用要点	(37)
--------------	------

枸杞益健身

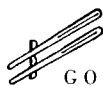
美容驻颜	(38)
兔肉枸杞煲	(38)
枸杞膏	(39)
河车苡仁羹	(39)
丰乳	(40)
丰乳润肤煲	(40)
河车鲜肉嵌鲫鱼	(41)
妊娠养胎	(42)
枸杞炖乌骨鸡	(42)
杞桂枣胶	(43)
阿胶枸杞膏	(44)
健脾养胃	(44)
乳鸽煲	(44)



益中气羹	(45)
养胃饮	(46)
强筋健骨	(47)
枸杞牛肉煲	(47)
茸杞膏	(48)
壮筋丹	(48)
健脑益智	(49)
枸杞海参鸽蛋	(49)
人参枸杞鱼头煲	(50)
茸血补脑液	(51)
眼保健	(51)
参杞饮	(51)
人参枸杞酒	(52)
羊肝枸杞羹	(53)
壮阳健身	(53)
雀儿药粥	(53)
枸杞蒸牛鞭	(54)
虫草参杞酒	(55)
助生长发育	(55)
紫杞蒸蛋	(55)
红枣瘦肉炖胎盘	(56)
补元饮	(57)
养心安神	(58)
五味枸杞饮	(58)
杞桂酒	(58)



怀山药枸杞猪脑羹	(59)
强心	(60)
芪杞炖乳鸽	(60)
淫羊藿酒	(60)
温阳汤	(61)
延年益寿	(62)
枸杞酒	(62)
益寿酒	(62)
清宫长春丹	(63)
助头发生长	(64)
虫草养发汤	(64)
虫草桑杞散	(64)
乌须生发酒	(65)
乌须发	(66)
益肾养发汤	(66)
七宝须丹	(66)
长生固本酒	(67)
暖身祛寒	(68)
参杞炖羊肉	(68)
保健红枣干	(69)
温阳汤	(70)
减肥	(70)
枸杞苗炒竹笋	(70)
兔肉补虚汤	(71)
轻身茶	(72)



枸杞助祛病

- 小儿遗尿 ····· (73)
- 鹿肉粥 ····· (73)
- 滋补下元膏 ····· (74)
- 加减枸杞丸 ····· (75)
- 佝偻病 ····· (75)
- 河车炖排骨 ····· (75)
- 枸杞炖鸡肉 ····· (76)
- 调神饮 ····· (77)
- 慢性疲劳 ····· (78)
- 壮身酒 ····· (78)
- 椰杞河车焖鸡 ····· (78)
- 枸杞虫草酒 ····· (79)
- 慢性肝炎 ····· (80)
- 杞菊炸鸡肝 ····· (80)
- 肝复灵膏 ····· (81)
- 丙肝灵方 ····· (81)
- 肝硬化 ····· (82)
- 兔肝杞贞汤 ····· (82)
- 虫草枸杞饮 ····· (83)
- 健肝软坚方 ····· (84)
- 脂肪肝 ····· (84)
- 枸杞蒸蛋 ····· (84)
- 消脂滋肾汤 ····· (85)



地骨皮酒	(86)
慢性支气管炎	(86)
枸杞河车炖鸭	(86)
枸杞蛇胆酒	(87)
枸杞麦冬饮	(88)
支气管扩张	(88)
枸杞炒藕丝	(88)
枸杞润肺丸	(89)
支扩经验方	(90)
肺结核	(90)
河车凉糕	(90)
朱紫补膏	(91)
参杞汤	(92)
肺源性心脏病	(93)
参杞猪肺煲	(93)
加味肾气汤	(93)
延年益气膏	(94)
贫血	(95)
枸杞烩什锦	(95)
补肾生血汤	(96)
生血汤	(97)
再生障碍性贫血	(98)
补阴精方	(98)
温肾阳方	(99)
大营煎	(99)