

藥食同源

枸杞子



枸杞子

- 茄科植物 寧夏枸杞 *Lycium barbarum* L.的乾燥成熟果實。
- 味甘，性平；歸肝、腎經。
- 功效：滋補肝腎，益精明目。
- 主治：虛勞精虧，腰膝酸痛，眩暈耳鳴，陽痿遺精，內熱消渴，血虛萎黃，目昏不明。

《本草綱目》：甘平而潤，性滋而補.....能補腎潤肺、生精益氣。此乃平補之藥，所謂精不足者，補之以味也。

鑑別重點：

- 暗紅色
- 類紡錘形(橢圓形)
- 有白色的果梗痕
- 味甜



枸杞子的食療



洋參枸杞茶

- 西洋參片、枸杞子適量
- 將藥材放入杯中，用開水沖泡即可。
- 養氣生津，滋陰明目



桑椹枸杞膏

- 桑椹、枸杞子各100克，蜂蜜適量
- 將藥材切碎，用水煮開搗爛成糊狀，加入蜂蜜製成膏滋即可。
- 每服一勺(10-15克)，直接食用或溫開水沖服均可。
- 滋補肝腎

