

枸 杞俗稱甘杞或是貢杞，枸杞為茄科落葉灌木植物枸杞的成熟種子，秋天收採，枸杞子的選擇以粒大子少、色紅、肉厚、味甜、質柔潤為佳品。

枸杞一物全身是寶，枸與杞原是兩種樹名，因本品棘如枸之刺、莖如杞之條，故兼名之為「枸杞」，又因久服枸杞有「堅筋骨、輕身不老」之效，故有「卻老」之稱。枸杞的果實即為枸杞子，色如瑪瑙，形似耳墜，紅豔欲滴，又稱之為「紅耳墜」。

枸杞子有益視力，此物含大量維他命A，又有多種的抗氧化物，抗氧化效力比維他命C、E都強得多，故相信它有抗衰老的效能。然而，對於E時代電腦人而言，多陰虛火旺，可以枸杞子菊花泡茶，清熱滋陰明目。

枸杞的嫩葉，名為天精草，蘇東坡稱之為「仙苗」、「仙草」，苦甘而涼，能清心肺熱，代茶止消渴；冬天收採枸杞的根為地骨皮；甘淡而寒，瀉肺熱，治肺熱咳嗽，又能涼血退虛熱。

■性味

枸杞子味甘性平，入肝、腎經脈。有滋腎，潤肺，補肝，明目功用。

■成份

甜菜鹼、酸漿紅素、維生素B1、B2、C、胡蘿蔔素、抗壞血酸、菸鹼酸、核黃素。

■功效

1. 補腎益精、養肝明目、



益精血、潤肺、降血壓，久服可以延緩衰老，延年益壽。

2. 主治肝腎陰虛引起的腰膝酸軟、頭暈目眩、目昏多淚、視力模糊、髮鬚早白、陰虛咳嗽、潮熱盜汗、口乾舌燥、健忘失眠。

3. 對於惡性腫瘤放射療法所導致的口乾舌燥、免疫功能下降的患者，可服用枸杞，能提高機體的免疫能力，提高吞噬細胞的作用及促進造血機能的恢復。

4. 另外枸杞還有抗老化、保護肝臟的作用，能抑制脂肪在肝細胞內沉積的作用，並能促進肝細胞的新生。

■藥膳

一、健脾補氣枸杞

材料：黨參5錢、當歸2錢、枸杞子5錢、新鮮山藥200克、香菇10朵、烤麩50克、竹筍、胡蘿蔔、芹菜、香菜、香麻油、醬油、太白粉少許。

作法：

1. 將泡麩，放入沙拉油中炸成金黃色撈起備用。

2. 香菇洗淨、泡軟後，以醬油、香麻油、太白粉拌勻，約10分鐘後，再用沙拉油炸成金黃色撈起備用。

3. 冬筍、胡蘿蔔、西洋芹菜洗淨，切片備用。

4. 黨參、當歸加2碗水大火煮開後，小火煮約15分鐘後，約1碗高湯。

5. 將竹筍、胡蘿蔔、芹菜放入鍋中略炒，加黃耆高湯煮

養生廚房

沸，再放進泡麩、香菇，待煮沸之後，將山藥磨泥加入攪拌，將枸杞子加入拌勻，加入適當的調味料，滴入香麻油，再撒上適量香菜即可上桌。

功效：健胃補氣、增強免疫力。適合食慾差、抵抗力差易感冒、口乾便秘。感冒咽喉腫痛、鼻涕痰黃時忌服。

二、退火明目茶

材料：枸杞子5錢、白菊花3錢、地骨皮5錢，薄荷3錢，冰糖適量。

作法：

1.將枸杞子、菊花、桑葉地骨皮一起放入磁鍋，鍋中加入5碗水，以大火煮開，小火

煮約20分鐘後，加入薄荷約1分鐘即可熄火。

2.加上鍋蓋，悶10分鐘後，以紗網過濾藥渣，加入適量冰糖，放入冰箱中即可飲用。

功效：能疏散風熱、清熱解毒、退火、清肝熱。適合夏季眼睛充血、腫脹疼痛、口乾舌燥、頭痛身體有熱感可服用。氣血虛弱、臉色蒼白、腹瀉者忌服。

三、強筋健骨湯

材料：黃耆5錢、杜仲5錢、續斷3錢、補碎骨3錢、枸杞5錢、黃精5錢、茯苓5錢、白朮3錢、紅棗3粒、尾薦骨半斤。

作法：
將豬骨頭以水加薑、米酒川燙。

將藥渣與尾薦骨加約8碗水，大火煮開，以小火燉煮約40-50分鐘。

可加少量的鹽調味，喝藥汁。

功效：
補腎健脾滋陰，強壯筋骨。適合腰腿酸軟、腰椎骨刺、退化性關節炎。口乾舌燥、感冒咽痛者忌服。

禁忌：
因能滋陰潤燥，故脾虛臉色蒼白及容易拉肚子者不宜服用。

翻

脂○負擔 健康不發胖

一般沙拉含油量達60%
吃起來油膩膩的
零脂沙拉是天然植物萃取物
精製而成不含蛋、不含一滴油
讓您享受美食，零負擔

零脂沙拉

不含一滴油

Fat Free Salad 純素無蛋



21世紀健康新主張



禾圓食品有限公司

Harmony Food Co., LTD

台北市內湖區環山路三段13號

Tel: (02)2627-8656 Fax: (02)2627-8651

e-mail: harmony.food@msa.hinet.net