

涓 枸 漢 兼 姪 邕 涓 涑 鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 龔 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 惧 施 浜 ゆ 侯 枸杞是个宝 四季皆食用

美食

浣淖

鎏賤龔浜庸細2009/04/26 18:32

枸杞是一种已经走入千家万户的保健食品，《本草纲目》中说枸杞子能够“久服坚筋骨，轻身不老，耐寒暑。”现代营养分析表明，枸杞子含有甜菜碱、胡萝卜素、多种不饱和脂肪酸、氨基酸、多种维生素等。甜菜碱可抑制脂肪在肝内沉积，防止肝硬化，对保护正常肝细胞有作用。

春天，枸杞味甘平补，可单独服用，也可与黄芪煮水喝。夏日炎炎，枸杞子配伍菊花、金银花、绿茶等，可消解疲乏。秋季吃枸杞子需要配滋润食品，比如雪梨、川贝、百合等。当然，也可以配用一些酸味食品，如山楂等，以达“酸甘化阴”之效。进入冬季，枸杞子能够平补阳气，宜与桂圆、山药等搭配煮粥，也可配伍羊肉入菜，有御寒之效。

枸杞保存宜干燥、通风，忌高温、虫蛀。用硫磺过度熏制可使枸杞子鲜亮，外观鲜红，选购时应注意不可单纯注重外表。一般应以少量长期服用为佳，不可顿服过量。用于保健的药膳配方如下——

滋补肝肾方：用于因肝肾阴虚引起的眩晕、眼花、关节屈伸不利、烦热、盗汗等。枸杞子30克，冬虫夏草10克，百合50克，文火慢煮约20分钟，加入猪肝或羊肝500克及调料适量，再煮约30分钟，分次吃肝喝汤。

养肝明目方：适用于因肝血不足引起的双目干涩、视物不清、头晕眼花、视力疲劳等。枸杞子100克，女贞子100克，杭菊花50克，焙干，共研细末或装入胶囊，每日两次，每次服10克。