

<<妙用枸杞治百病>>

图书基本信息

书名：<<妙用枸杞治百病>>

13位ISBN编号：9787509160268

10位ISBN编号：750916026X

出版时间：2013-1

出版时间：人民军医出版社

作者：赵宝林 王义祁

页数：130

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<妙用枸杞治百病>>

### 前言

枸杞，素有“宝树”“药树”的美称，嫩茎和叶作蔬菜，而以枸杞果实(枸杞子)、根皮(地骨皮)入药。

古人云，“一年四季吃枸杞，人可与天地齐寿”，因此，又有“地仙”之称。

它的药用与食疗价值由此可见一斑。

枸杞子自古被视为延年益寿的佳品，故有“却老子”之美誉；又因其能益精明目，因而又有“明眼子”之称。

古医药文献中谓：“枸杞子滋阴，不致阴衰；兴阳，常使阳举。

”故古谚云：“离家千里，勿食枸杞。

”这说明它有添精兴阳的作用。

《本草纲目》记载：“久服坚筋骨，轻身不老，耐寒暑……补精气诸不足，益颜色，明目安神。

”药理研究表明，枸杞子富含甜菜碱、胡萝卜素、多种维生素、多糖、粗脂肪、粗蛋白、维生素B1、维生素B2、维生素C、烟酸及多种微量元素，有降低血压，降低胆固醇和防止动脉硬化的功能，并能保护肝细胞，促进肝细胞的新生，改善肝功能，对慢性肝炎，中心性视网膜炎、肺结核、糖尿病、神经衰弱等病症均有良好的防治作用。

此外，枸杞子还可兴奋大脑神经，增强免疫功能，防治癌症，抗衰老和美容等功效，对人体健康起着极其有益的作用。

枸杞子虽无人参之名望，虫草之尊贵，但无论男女老幼、贵贱贫富，识之者众，用之者众，是一味天赐的百姓良药。

枸杞子药食俱佳，除了入药，还有多种吃法。

如用枸杞子泡茶喝，煎汤饮服，浸酒常饮，配制药膳及以相应的食物而制作的健身祛病菜肴可谓丰富至极。

枸杞全身都是宝，《本草纲目》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。

”枸杞叶(头)是餐桌上的佳蔬良药，具有补虚益精、清热止渴、祛风明目的功效，它富含甜菜碱、芦丁以及多种氨基酸和微量元素等，常饮枸杞叶茶具有养肝明目、软化血管等保健功效。

地骨皮有解除肌肤虚热和凉血止血的作用，是临床上最常用的清虚热药，应用非常广泛。

本书分上、下两篇，上篇介绍了枸杞及其根皮、茎叶的性味、功效及药养常识等，下篇介绍了多种疾病的枸杞疗法，列举了近200首巧用枸杞防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

王惟恒

## <<妙用枸杞治百病>>

### 内容概要

枸杞是不可多得的药食两用保健佳品，可滋肾润肺、养肝明目。

本书系统介绍了枸杞的性味、功效、药养常识及多种疾病的枸杞疗法，列举了近2

首巧用枸杞防病治病良方。

本书凸显“简、便、廉、验”之特色，非常实用，是一部最适合咱老百姓养生保健用的中药科普书。

## <<妙用枸杞治百病>>

### 书籍目录

上篇 枸杞妙用纵横谈

美丽的传说——枸杞名称的由来

枸杞让您留住青春美色

百家盛赞枸杞功

滋补肝肾的“却老子”

益精明目的“明眼子”

滋补药中的“红宝石”

清肺凉血的地骨皮

佳蔬良药枸杞叶

枸杞养生益寿精方

金髓煎轻身延年

地骨酒强壮益寿

枸杞炖银耳滋补健身

益寿枸杞汤养血安神

淮杞鸡汤健脾益肾

乳鸽黄芪枸杞汤补肾益气

吉庆枸杞美味更健胃

杞圆膏补肝肾益精血

杞精膏延年抗老

枸杞黄芪炖甲鱼补中益气

枸杞山药甲鱼汤补养精血

枸杞蒸羊脑补脑益智

枸杞龙眼粥养血安神

枸杞核桃黑豆汁乌发养颜

枸杞地黄饮养阴美容颜

枸杞烧鲫鱼有利于减肥

杞菊草鱼家常保健佳肴

枸杞核桃鸡丁补精养血

草龙珠蜜汁枸杞子延年益寿

菊花枸杞茶老年保健佳品

参须枸杞茶益气生津

枸杞酒壮肾益精

滋阴百补药酒阴阳双补

延龄酒抗衰益寿

六神酒益精健脾悦颜色

康壮酒轻身延年

养血美颜茶养血滋阴润肌肤

银杞护肤茶美容养颜

教您鉴别枸杞质量

怎样鉴别枸杞子是否被染色

如何分辨野生枸杞与种植枸杞

如何鉴别优质的枸杞子

如何储藏枸杞子

下篇 妙用枸杞治百病

目录 妙用枸杞治咳喘

<<妙用枸杞治百病>>

杏仁枸杞鸡蛋羹治肺炎咳嗽  
 蛤蚧鱼鳔枸杞羹补气止喘  
 枸杞玉竹乳鸽煲治慢性支气管炎咳喘  
 枸杞银耳炖乳鸽治慢性支气管炎咳喘  
 枸杞百合蒸鸭治慢性支气管炎咳喘  
 参杞河车炖燕窝治慢性支气管炎咳喘  
 枸杞灵芝百合粥治慢性支气管炎咳喘  
 枸杞虫草膏治慢性支气管炎咳喘  
 枸杞枇杷膏治肺癌咳喘  
 妙用枸杞治肺结核  
 枸杞麦冬粥治肺结核  
 杞参老鸭煲治肺结核  
 枸杞核桃炖老鸡治肺结核  
 杞子甲鱼粥治肺结核盗汗  
 甲鱼百地滋阴汤治肺结核  
 人参枸杞炖甲鱼治肺结核  
 滋阴鳖肉治肺结核阴虚发热  
 鳖甲地骨皮治肺结核低热盗汗  
 杞子青蒿蒸甲鱼治肺结核之低热  
 地骨皮银柴胡治肺结核午后潮热  
 鳖肉地骨皮汤治骨蒸癆热  
 杞贝花生粥调治肺结核  
 枸杞栗子蒸鸡调治肺结核  
 妙用枸杞治汗证  
 杞味茶生津敛汗  
 山茱萸地骨皮煎治盗汗  
 地骨秦艽鳖甲散治盗汗  
 三地茶治盗汗  
 地骨皮汤治虚劳盗汗  
 山药枸杞炖猪脑治心汗症  
 妙用枸杞治头痛眩晕  
 枸杞苻蓉茶治肾虚头痛  
 枸杞养血汤治血虚型头痛  
 杞子虫草猪肝汤治眩晕眼花  
 桑杞丹菊丸治妊娠期肝火眩晕  
 枸杞龙眼粥治眩晕心悸  
 龙眼杞枣粥治头晕失眠  
 甘菊枸杞地归酒治头晕目眩  
 地骨酒治高血压眩晕  
 黑豆枸杞首乌茶治眩晕  
 参杞茶辅治头晕痛  
 枸杞红茶治头晕目眩  
 益肝肾茶治头目昏眩  
 地骨丹皮茶治头晕心悸  
 杞菊茶治眩晕伴视力下降  
 山茱萸二子茶治脑震荡后遗症  
 枸杞山楂茶治脑震荡后遗症

<<妙用枸杞治百病>>

妙用枸杞治肝病  
枸杞沙参炖甲鱼治慢性肝炎  
朱良春经验方治晚期肝硬化  
黄芪地骨鳖甲汤治肝硬化  
枸杞二豆炖甲鱼治肝硬化腹水  
枸杞首乌大枣鸡蛋汤治慢性肝炎  
龙杞疏肝汤治慢性肝炎  
羊杞豆腐汤保肝养血  
枸杞麦冬炒鸡蛋治慢性肝炎  
枸杞养肝蜜保肝护肝  
妙用枸杞降压降脂  
二子二甲养阴汤治高血压  
枸杞银花酒降脂减肥  
决明枸杞茶治高血压  
枸杞决明菊槐茶治高血压  
枸杞女贞子治疗血脂异常症  
枸杞茶降脂减肥  
枸杞八宝茶稳定血压  
杞菊决明子茶降压降脂  
首乌枸杞茶消脂化痰  
山楂枸杞子茶降脂通脉  
枸杞烧鲫鱼降脂减肥  
枸杞红花甲鱼汤降脂养心  
枸杞桂枝酒降脂通脉  
妙用枸杞治糖尿病  
五子衍宗丸合六味地黄丸加减治糖尿病  
枸杞子炖兔肉治糖尿病  
枸杞饮治糖尿病  
枸杞子粥治糖尿病  
枸杞黄芪汤治糖尿病  
枸杞生地玉竹浸膏治糖尿病  
地骨皮饮治消渴  
枸杞汤治消渴多饮  
三地降糖饮治糖尿病  
枸杞叶茶治糖尿病  
妙用枸杞治中风后遗症  
地黄枸杞龟肉汤治半身不遂  
黄芪枸杞猪肉羹治半身不遂  
枸杞归芪大枣瘦肉汤治中风后语言不利  
黑豆枣杞汤治中风后智力低下  
杞精炖鹌鹑治中风后智力低下  
杞叶炒猪心治中风后烦躁抑郁  
枸杞山药煲猪脑治中风后烦躁抑郁  
妙用枸杞治腰痛  
枸杞杜仲酒治肾虚腰痛  
枸杞杜仲黑豆饮治肾虚腰痛  
枸杞茱萸茶治腰腿痛

<<妙用枸杞治百病>>

枸杞归地茱萸茶治腰肌劳损  
 枸杞当归酒治腰腿痛  
 杞菊酒补肾养肝治腰痛  
 健阳酒治肾虚腰痛  
 枸杞仙酒治腰腿疼痛  
 枸杞叶炖猪腰治腰痛  
 参杞乌龟汤治痹痛及筋骨疼痛  
 妙用枸杞治妇科杂病  
 枸杞杜仲酒治月经不调  
 枸杞常春酒治女子闭经  
 二子二仙茶治女子闭经  
 补肾止血汤治崩漏  
 固肾摄血汤治崩漏  
 地骨皮酒治女子带下  
 排卵酒治女子不孕症  
 宜男酒治女子不孕症  
 枸杞子鱼胶汤益肾安胎  
 枸杞黄芩治妊娠呕吐  
 枸杞豆腐治妊娠呕吐  
 枸杞花生蛋调治孕妇贫血  
 枸杞花生汤治产后脱发  
 枸杞黑豆炖羊肉治产后脱发  
 妙用枸杞治阳痿早泄  
 枸杞蛤蚧酒补肾壮阳  
 枸杞油爆河虾治阳痿早泄  
 枸杞炖牛鞭温肾壮阳  
 九子回春汤治阳痿早泄  
 地骨皮二子汤熏洗治阳痿  
 首乌二子饮治遗精早泄  
 二子猪脊骨药膳治早泄  
 枸杞黄芪炖乳鸽治阳痿早泄  
 枸杞女贞甲鱼汤治遗精滑精  
 熙春酒益精助阳  
 杞菊调元酒治阳痿早泄  
 巴戟天枸杞根酒治阳痿不举  
 巴戟熟地枸杞酒治阳痿早泄  
 助阳益寿酒治阳痿早泄  
 枸杞滋补茶治遗精早泄  
 五子衍宗茶治中老年肾虚阳痿  
 王母桃茶治阳痿早泄  
 熟地枸杞酒治精血不足之阳痿  
 枸杞核桃鸡丁治性功能减退  
 参杞烧海参治阳痿遗精  
 杞精鹌鹑汤增强性功能  
 妙用枸杞治男性不育症  
 嚼服枸杞治男性不育症  
 造精丸治精少不育

<<妙用枸杞治百病>>

养育汤治男子不育  
五子衍宗丸治精少不育  
多子酒治男性不育症  
九子生精酒治少精不育  
三子酒治男性不育症  
枸杞龙眼肉酒治精少不育  
生育丸治无精子症  
生精汤治无精子症  
自拟生精汤治精少不育  
补肾填精汤治精少不育  
养血生精汤治无精子症  
枸杞冬蛤生精饮治无精子症  
枸杞二仙汤治阳虚精少  
益肾生精汤治死精子症  
枸杞验方治精液不液化  
液化散治精液不液化  
补肾通精汤治不射精症  
妙用枸杞治须发早白  
杞子黑豆生发汤滋养头发  
经验乌须酒治须发早白  
乌须黑发药酒治须发早白  
却老酒乌发养颜  
五精酒乌发养颜  
妙用枸杞治外科疮疡  
枸杞子外用治压疮  
枸杞子膏治冻疮  
枸杞子膏治疗疮痈疔  
枸杞子治烧烫伤  
地骨槐花煎治痔  
枸杞地龙散治痔  
妙用枸杞治眼科病证  
四神丸补肾明目  
枸杞酒治肝虚下泪  
地骨皮煎治天行赤目暴肿  
二子菊花胶囊养肝明目  
枸杞菊花茶治夜盲症  
枸杞核桃羹治视力减退  
枸杞车前叶治目涩有翳  
枸杞菜煮鸡蛋治急性结膜炎  
杞菊红茶治视力减退  
枸杞治杂病精方选粹  
枸杞散治慢性萎缩性胃炎  
参杞地黄酒治贫血及营养不良  
杞枣黑豆煲猪骨治贫血  
枸杞枣仁酒治失眠  
泻白散治小儿肺热  
枸杞黑豆花生粥调治小儿佝偻病



<<妙用枸杞治百病>>

地仙散治骨蒸肌热  
地骨皮散治虚劳发热  
枸杞汤治虚劳口渴  
地骨皮汤治口疮  
地骨皮汁治血淋  
地骨皮治牙髓炎疼痛  
地骨皮茶治疟疾

## &lt;&lt;妙用枸杞治百病&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：枸杞烧鲫鱼有利于减肥 鲫鱼1尾，枸杞子12克，豆油、葱、姜、胡椒面、盐、味精适量。

烹制方法：将鲫鱼去内脏、去鳞，洗净，葱切丝，姜切末；将油锅烧热，鲫鱼下锅炸至微焦黄，加入葱、姜、盐、胡椒面及水，稍焖片刻；投入枸杞子再焖烧10分钟，加入味精即可食。

功效：枸杞子可防治动脉硬化，鲫鱼含脂肪少，有利于减肥。

杞菊草鱼家常保健佳肴 草鱼1尾（约750克），宁夏枸杞子15克，鲜菊花瓣30克，冬笋10克，火腿40克，生姜、葱白各15克，料酒30毫升，猪网油1张，胡椒粉、盐、味精各适量。

制法：生姜切成薄片，葱洗净切长段，草鱼去鳞、鳃、内脏洗净，鱼体两边各划5刀，再用姜片、葱段、料酒、精盐、腌渍30分钟；将猪网油铺在案板上，鱼摆在网油一端，火腿片、冬笋片、枸杞子、菊花瓣用一半，摆在鱼两边，然后用网油将鱼体包好，放入蒸盘上笼蒸30分钟，揭去猪网油装鱼入盘，撒上菊花即成。

功用：补肝肾，明目，促进造血功能，增强免疫力，抗衰老，抗突变，抗肿瘤，保肝，降血糖，减肥等。

可治疗慢性萎缩性胃炎、男性不育、妊娠恶阻、肥胖症、免疫力低下等。

枸杞核桃鸡丁补精养血 嫩鸡肉500克，枸杞子90克，核桃仁150克，调料适量。

制法：将鸡肉洗净，切丁，加食盐、黄酒、味精、胡椒粉、蛋清、水生粉调匀上浆；另将食盐、味精、白糖、胡椒粉、鸡汤、麻油、水生粉调成芡汁备用。

锅中放猪油中火烧至五成热时，下核桃仁，用温火炸透，再将枸杞子倒入，翻炒片刻即起沥油；锅中放猪油烧到五成热时，投鸡丁入锅快速滑散，即可盛起；锅内留余油，大葱、姜、蒜稍炒，再投鸡丁，接着将芡汁倒入速炒，随即投核桃仁和枸杞子，炒匀即成。

功用：补肾强腰、明目益精。

适用于精血不足，虚劳咳喘，目昏视矇，记忆力下降等。

草龙珠蜜汁枸杞子延年益寿 枸杞子、龙眼肉各20克，葡萄干50克，蜂蜜20克，菠萝200克。

以上各种用净水冲净，入小碗加蜂蜜及适量水入蒸笼蒸20分钟。

当点心食用。

常服延年益寿，充实正气，补气养血。

<<妙用枸杞治百病>>

编辑推荐

《本草妙用系列丛书:妙用枸杞治百病》适合咱老百姓养生保健用的中药科普书。

<<妙用枸杞治百病>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>