

中宁枸杞的基本食用方法

1. 早晚各取 5 克嚼服，长期服用可养颜明目、延年益寿。
2. 枸杞 15 克煎汤泡水（枸杞后下）当茶饮用，对高血压、糖尿病有一定的辅助治疗作用，长期服用益寿延年。
3. 枸杞 5-6 克加菊花同泡（枸杞后下）长期饮用可治疗老年人视力减退健忘等症。
4. 枸杞养颜酒：取枸杞 250 克，上好黄酒 2500ml，密封同泡 1-2 个月，每次饮 2-3 盅，每日 2 次。可补血护肝，强肾养颜，还可治迎风流泪。
5. 枸杞风湿酒：枸杞 250 克，天麻、党参、当归、黄芪各 50 克与高度纯白酒 2500ml，密封浸泡 15 日后早晚 3-5 杯，常年坚持饮用，对治疗风湿性关节炎有特殊疗效。
6. 参杞活血益寿酒：枸杞 200 克，人参或西洋参 10 克切片，黄芪 30 克，冰糖适量同泡于 2000ml 白酒，密封浸泡 30 日后，早晚各服 2-3 杯，补元气、活血通络、补肾益肝，若将狗肉、牛羊肉做下酒菜效果更佳。
7. 枸杞八宝粥：枸杞 30 克，精米、花生仁、葡萄干、核桃仁、红枣、桂圆、莲子各适量煮成八宝粥食用。具有和胃补肾、滋肝活血、补脾润肺、明目的功效，最适宜老年人。
8. 枸杞八珍：取枸杞 5 克，参须 2 克，麦冬、黄芪、桂圆（去壳）、菊花、金银花、葡萄干、红枣、山楂、茶叶、冰糖适量，沸水冲泡多次（枸杞后下）味更佳，清心火、生津止渴、清香醇和、色香味俱全。
9. 枸杞炖肉：枸杞 15 克（后下）肥瘦肉均可 250-500 克，鸡肉 150-250 克，莴笋 100 克，土豆 150 克（切成大片），猪油 50 克，精盐、料酒、花椒、八角、生姜等调料，酱油 5ml，猪肉、鸡肉切成块先炒后炖，中火炖烂放味精，大葱即可，吃肉喝汤，大补元气，补血生精，明目健身，对身体瘦弱者最能大补，是全家食用的一道好菜。
10. 枸杞炖羊腩：枸杞 30 克（后下），公羊腩 500-1000 克，黄芪 30 克，人参 10 克，加入适量的葱姜蒜至肉烂，食肉喝汤对肾功能减退、阳痿、早泄有特效。肾为先天之本，为了提高生活质量，劝君及早食补胜于药补。
11. 首乌枸杞蛋：枸杞 15 克（后下），鸡蛋 2-4 枚，何首乌 15 克同入砂锅中，中火煮至蛋熟，食蛋喝汤，每日一次，可治疗贫血，常食预防须发早白，有抗衰老作用。

- 12、枸杞炖老鸭：鸭子一只，北沙参 50 克，枸杞 50 克，精盐、味精，鸭子洗净，将北沙参、枸杞放入鸭子腹内微火炖烂，食肉喝汤，大补元气，养颜、补肾，治疗各种燥症，可间断食用。
- 13、枸杞炖猪脑：枸杞 15 克（后下），山药 50 克，猪脑一具，洗净放入砂锅中，加适量水微火炖烂，食脑喝汤，能补肾健脾，生髓充脑，对神经衰弱、血虚头晕、健忘有一定的疗效。
- 14、枸杞可与各种肉类同炒，同炖可做火锅底料，煲汤等均可自制食用。

中宁枸杞以其药用、食用、保健、美容价值高，抗癌、益智、养颜、滋补功效强而名扬天下，素有“天下枸杞出宁夏，中宁枸杞甲天下”之美誉。“中宁枸杞”已成为人们治病强身、保健美容、佐餐品茗、馈赠亲友的珍品。

每100克枸杞所含营养成分表

成分名称	含量	成分名称	含量	成分名称	含量
可食部	100	水分（克）	16.7	能量（千卡）	258
能量（千焦）	1079	蛋白质（克）	13.9	脂肪（克）	1.5
碳水化合物（克）	64.1	膳食纤维（克）	16.9	胆固醇（mg）	0
灰份（克）	3.8	维生素A（克）	1625	胡萝卜素（mg）	9750
视黄醇（mg）	0	硫胺素（微克）	0.35	核黄素（mg）	0.46
尼克酸（mg）	4	维生素C（mg）	48	维生素E(T)（mg）	1.86
钙（mg）	60	磷（mg）	209	钾（mg）	434
钠（mg）	252.1	镁（mg）	96	铁（mg）	5.4
锌（mg）	1.48	硒（mg）	13.25	铜（mg）	0.98
锰（mg）	0.87	碘（mg）	0		
异亮氨酸	250	亮氨酸	504	赖氨酸	270
含硫氨基酸（T）	276	蛋氨酸	105	胱氨酸	171
丝氨酸	457	苯丙氨酸	340	酪氨酸	239
苏氨酸	328	色氨酸	73	缬氨酸	354
精氨酸	724	组氨酸	177	丙氨酸	595
异亮氨酸	250	亮氨酸	504	赖氨酸	270