



逢周一、周三、周五刊出  
網址: http://www.takungpao.com  
FAX: 2572 5593  
版權所有 翻印必究

## 周三【養生篇】活水

◀「活水」在寶雲道公園的盡頭

▼寶雲道中段，靠近灣仔峽道交界的一個涼亭：灣坊亭



走進芳草地



下次刊出：八月二十日

初夏，街市菜檔有售枸杞苗，買回家品嘗，發現其葉苗尖細，狀態與本地產枸杞葉菜不同（葉片較圓）；味道也比本地產枸杞葉更多甘苦香氣。翌日問菜檔得知來自寧夏，是近地產品。於是多買數包，回家更適當晾乾炒製枸杞葉茶，儲存泡飲。

**枸**杞苗為茄科草本植物枸杞的嫩莖葉。又稱地仙苗、枸杞尖、枸杞菜、甜菜、枸杞芽。

我國大部分地區有分布。春、夏採摘，洗淨鮮用。中醫認為，枸杞苗性涼味辛、甘；入肝、腎經。有清退虛熱，補肝明目，生津止渴之功，主治肝陰虛或肝熱所致的目昏、夜盲、目赤澀痛、目生翳膜；虛煩發熱，消渴口乾及虛火牙痛。

《本草綱目》言其「去上焦心肺客熱」。《藥性本草》言其「能補益諸精不足，易顏色，變白，明目，安神」。本品可涼拌、汆湯、煮粥、炒食等，煮粥服食，對肝腎陰虛諸症甚宜。

枸杞是一種具有強韌生命力及精力的植物，非常適合用來消除疲勞。它能夠促進血液循環、防止動脈硬化、還可預防肝臟內脂肪的囤積；再加上枸杞內所含有的各種維他命、必需氨基酸及亞麻油酸全面性地運作，更可以促進體內的新陳代謝，也能夠防止

衰老。

**枸**杞全身是寶：枸杞葉可滾湯食及用來泡「枸杞茶」飲用；紅色果實「枸杞子」可用於做菜或泡茶；枸杞根又稱為「地骨皮」，一般當作藥材使用。

長期食用枸杞或飲用枸杞葉茶，也不會有副作用，有解熱、治療糖尿病、止咳化痰等療效。將枸杞根煎煮後飲用，能夠降血壓；至於枸杞茶則具有治療體質虛寒、健脾、肝腎疾病、肺結核、便祕、失眠、低血壓、貧血、各種眼疾、掉髮、口腔炎、護膚等各種病症。

《本草綱目》中的粥療方記載有枸杞苗粥，做法是將枸杞苗擇洗乾淨，切細；大米淘淨，放入鍋中，加清水適量煮粥，待熟時調入白糖、枸杞苗等，再煮一、二沸即停，每日1劑，連續3-5天。有清退虛熱，補肝明目，生津止渴的作用。適用於肝腎陰虛所致的虛煩發熱，頭昏目赤，津傷口渴，牙齒鬆動疼痛等症。

枸杞是一種具有強韌生命力及精力的植物，非常適合用來消除疲勞。它能夠促進血液循環、防止動脈硬化、還可預防肝臟內脂

肪的囤積；再加上枸杞內所含有的各種維他命、必需氨基酸及亞麻油酸全面性地運作，更可以促進體內的新陳代謝，也能夠防止

衰老。

枸杞全身是寶：枸杞葉可滾湯食及用來泡「枸杞茶」飲用；紅色果實「枸杞子」可用於做菜或泡茶；枸杞根又稱為「地骨皮」，一般當作藥材使用。

長期食用枸杞或飲用枸杞葉茶，也不會有副作用，有解熱、治療糖尿病、止咳化痰等療效。將枸杞根煎煮後飲用，能夠降血壓；至於枸杞茶則具有治療體質虛寒、健脾、肝腎疾病、肺結核、便祕、失眠、低血壓、貧血、各種眼疾、掉髮、口腔炎、護膚等各種病症。