

## 宁夏枸杞和南方枸杞的差价大多少?我想了解下枸杞的市场价,在南方构

我是宁夏人``我知道``我本地的价格``是``5元一斤``南方``我想应该至少在``20---30元吧``或者更高~~

## 枸杞吃法，越简单，越有营养越好，谢谢！！！！如题另:一般在哪里购买

枸杞的食用方法有哪些？

枸杞自古被誉为药疗食补佳品。李时珍在《本草汇言》中评述：枸杞能使气可充、血可升、阳可生、阴可长，火可降、风湿可被动，有十全之好。果实甘甜，可直接食用，性滋补、具补肾、润肺、助阳、生精、益气、补虚、明目等功效。以宁夏所产枸杞为地道正品。

食用方法：

- 1.早晚各取20 - 30粒嚼食，长期食用，养颜明目，延年益寿。
- 2.取枸杞30 - 40粒泡于茶中，碧茶红果，色香俱佳，清香醇和，生津止渴，坚持饮用，益肝补肾。
- 3.煮八宝粥放入适量枸杞，和胃补肾，滋肝活血，老人最宜。
- 4.炖肉时，出锅前10分钟放入枸杞60粒，身瘦体弱，食之最宜。
- 5.枸杞在做菜、煲汤时均可适量使用，有食补之功。