枸杞头炒银耳的原料有哪些？

枸杞头炒银耳的原料主要如下：银耳25克，枸杞头25克，鸡蛋2只，冰糖100克。这是一定要准备的原料。

银耳炒肉丝是如何制作的？

银耳炒肉丝的 原料有：银耳9克，猪瘦肉 丝150克，酱油10毫升，水豆粉5克，油、精盐、味精、姜粉各 少许。

做法：先将银耳用温水泡发，去除黄蒂，杂质洗净，并撕为小片，肉丝放入水豆粉、适量 酱油、姜粉拌和入味后，放入热油锅炒至八成熟时，加入银耳、 沸水、精盐及少许酱油，同时不断用旺火翻炒5分钟即可，起锅 时加入味精调味即成。一天分2次服食，连服10日为1个疗程。

功效：滋补润肺，化痰止 咳，降血脂。适用于局血压、局血脂、动脉硬化及肺燥咳嗽者食用。