

「健康生活系列」

更年期综合征

食疗食谱

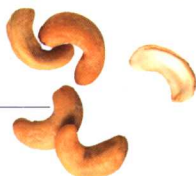
GENGNIANQIZONGHEZHENG
SHILIAOSHIPU

中国药膳学创始人

彭铭泉 / 著



体内激素水平的不稳和降低，会出现心烦、急躁、失眠、情绪易激动、潮热



忌食刺激性、兴奋性食物



良好的情绪有助于身体神经内分泌的调节，情绪不佳会使更年期综合征加重



饮食以蛋白质多、富含钙、清淡的食物为主，建议多吃新鲜水果

[轻轻松松下厨房 快快乐乐品美食 实实在在保健康]

美味佳肴 祛病良方

无须苦口 满意疗效

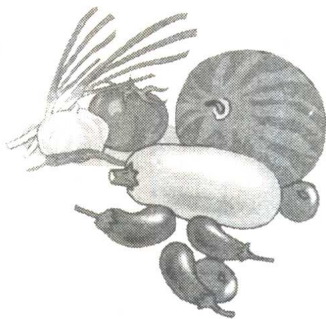
讲究生活 确保健康

吉林科学技术出版社

S H I L I A O S H I P U

更年期综合征食疗食谱

彭铭泉 著



吉林科学技术出版社

本书参加撰写人员：

彭铭泉 彭 斌 彭 莉
彭 红 彭年东 赖得辉
郑晓姝 侯 坤

更年期综合征食疗食谱

彭铭泉 著

责任编辑：齐 郁 车 强

封面设计：李 栋

出版 吉林科学技术出版社 **880×1230 毫米 32 开本 150000 字 6 印张**
发行 2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷
印刷：河北彩虹印刷有限公司 **ISBN 7-5384-2699-X/Z·239 定价：10.00 元**
地址：长春市人民大街 124 号 **邮编：**130021 **电话：**5635177 **传真：**5635175
电子信箱：JLKJCBS@public.cc.jl.cn

作者简介

彭铭泉教授生于 1933 年，重庆市人，大学文化。他从 1980 年开始从事中国药膳研究工作，并创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂，深受中外顾客的赞赏。他在国内外有关报刊上发表药膳论文 300 余篇，并先后编著、出版了《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大众药膳》、《药膳》、《大众四季饮膳》、《家庭药膳》等 50 余部药膳专著，深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘、推广了中医食疗这一瑰宝，他从众多古籍中精心筛选，撰写了不少药膳专著，使祖国医学中零星的食物资料系统化、科学化、社会化、群众化。

1987 年，《健康报》曾以《药膳专家彭铭泉为题》，专门介绍了彭铭泉教授发掘中医食疗宝库，创立中国药膳学的事迹。

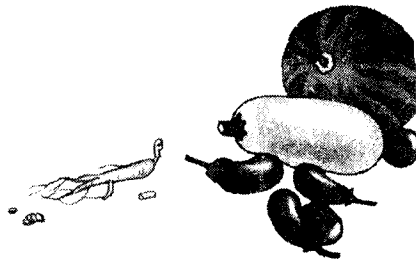
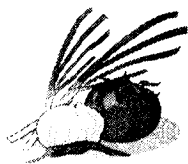
彭教授不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床和实践，用于保健食品工业中去，研制了如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等，解除了许多病人疾苦，一些产品销往海外，深受欢迎。

1990 年，彭教授应日本富山医科大学邀请，赴日本进行学术交流和讲学活动。1992 年，他又应香港一洲集团有限公司邀请，赴香港特别行政区讲学，并提任药膳高级顾问。

联络地址：中国四川省成都市三圣街 24 号

邮政编码：610021

住宅电话：028-86671673



前 言

随着社会的发展，人类的寿命越来越长，由于年龄的增长，人类生命过程中，出现了一个特殊的阶段，妇女在40~60岁之间，男人在45~65岁之间出现更年期综合征反映。

女性更年期的症状是：其一，有心悸，胸闷，出汗，潮热症状；其二，有情绪不稳，忧郁，失眠，四肢乏力症状；其三，有尿频，尿痛，尿道炎症状；其四，性交不适，月经不规则，性交疼痛等症状；其五，脸面出现皱纹、肌肉疼痛症状；其六，有体重增加，肥胖，血压高等症状。男性更年期综合征症状表现为：其一，有倦怠，不安，急躁，易发脾气，焦虑，工作效率降低等症状；其二，有心悸，潮红，头痛，头晕，四肢发凉等症状；其三，失眠，关节疼痛，食欲不振；其四，不思性事，阳痿，举而不坚，性交不易成功。从中医角度而言，出现更年期综合征，是由于五脏虚损，气血不足所致，故应扶正固本，滋补气血、调养五脏，注意饮食，加强适当的体育运动，经常食用一些药膳菜品，则可安全度过更年期。现介绍一些药膳，供读者食用。能够制作更年期综合征药膳药物有：人参、西洋参、白扁豆、白术、地黄、阿胶、龙眼肉、北沙参、麦冬、天冬、玉竹、黄精、蛤什蟆油、燕窝、动物鞭类、巴戟、





淫羊藿、紫河车、山茱萸等；能制作更年期综合征的食物有：奶类及奶制品，豆类及豆制品，鱼类、肉类、海产品，蔬菜等。

彭铭泉

2003 年 2 月于彭氏药膳研究所

目 录

作者简介

前言

第一章 更年期综合征猪肉类 炒菜

黄精炒肉丝 / 1

白木耳炒肉片 / 1

枣仁炒猪舌 / 2

砂仁杜仲炒腰花 / 2

沙苑炒猪肝 / 3

砂仁炒肚片 / 4

玉竹炒心片 / 4

菟丝炒肝腰 / 5

荸荠沙苑炒肝尖 / 5

荸荠玉竹炒心花 / 6

核桃炒腰花 / 6

枸杞肉丝 / 7

杜仲腰花 / 7

首乌肝片 / 8

溜炒黄花猪腰 / 9

洋参炒里脊 / 9

灵芝里脊 / 10

红花里脊 / 10

白果肉丁 / 11

杞子腰花 / 11

砂仁肚丝 / 12

第二章 更年期综合征牛肉类 炒菜

枸杞牛肉丝 / 13

陈皮牛肉片 / 13

炒陈皮牛肉松 / 14

山药炒牛肚 / 14

黄精爆牛肉片 / 15

砂仁爆牛肚头 / 16

杜仲炒牛腰 / 16

沙苑炒牛鞭 / 17

山楂牛肉干 / 17

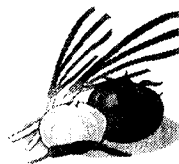
香砂炒牛舌 / 18

菟丝子炒牛肝 / 19

丁香炒牛杂 / 19

锁阳首乌炒牛肝腰 / 20

山药炒牛肠 / 20





第三章 更年期综合征羊肉 炒菜

枸杞叶炒羊肉丝 / 22

枸杞子炒羊肉丝 / 22

苁蓉炒羊肉片 / 23

菟丝炒羊鞭 / 23

淫羊藿炒羊鞭 / 24

沙苑炒羊肝 / 25

杜仲砂仁炒羊腰 / 25

玉竹炒羊心 / 26

山药炒羊肚 / 26

山茱萸炒羊杂 / 27

妙香炒羊舌 / 28

山楂炒羊肠 / 28

玫瑰花炒羊心尖 / 29

子姜当归炒羊肉 / 29

韭菜炒羊肝 / 30

酱醋羊肝 / 30

第四章 更年期综合征鸽鹌雀 炒菜

人参炒乳鸽 / 31

首乌炒鸽肝 / 31

菟丝子炒鸽蛋 / 32

山药炒鸽片 / 32

山药炒鹌鹑 / 32

玉竹炒鹌片 / 33

沙苑炒鹌蛋 / 34

天麻炒白鸽 / 34

淫羊藿炒麻雀 / 35

核桃仁炒雀蛋 / 35

核桃仁炒鸽丁 / 35

沙苑核桃仁炒鸽蛋 / 36

第五章 更年期综合征猪肉类 蒸菜

红枣蒸肘子 / 37

大枣蒸扣肉 / 37

山药蒸排骨 / 38

黄精蒸排骨 / 39

茯苓粉蒸肉 / 39

茯苓粉蒸排骨 / 40

糯米蒸龙眼肉 / 40

红枣蒸糯米肉 / 41

何首乌蒸猪肝 / 41

沙苑子蒸猪肝 / 42

山药蒸肚条 / 42

党参蒸猪肚 / 43

人参蒸米肚 / 43

荷叶蒸排骨 / 44

荷叶糯米蒸肉 / 44

天麻蒸猪脑 / 45

黄芪蒸肥肠 / 45

菟丝子蒸肝羹 / 46

破故纸蒸猪腰 / 46

第六章 更年期综合征牛肉类 蒸菜

- 丁香米粉蒸牛肉 / 47
- 香砂蒸牛肉 / 47
- 山楂蒸牛肉 / 48
- 陈皮蒸牛肉 / 48
- 苹果蒸牛肉 / 49
- 草豆蔻蒸牛肉 / 49
- 紫河车大枣蒸牛肉 / 50
- 杜仲蒸牛腰 / 50
- 沙苑子蒸牛肝 / 51
- 巴戟天蒸牛肉 / 51
- 菟丝子蒸牛鞭 / 52
- 山药蒸牛肚 / 52
- 柏子仁蒸牛心 / 53
- 酸枣仁蒸牛心 / 53
- 党参蒸牛肠 / 54

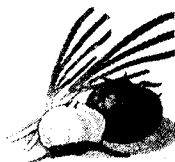
第七章 更年期综合征羊肉类 蒸菜

- 全当归蒸羊肉 / 55
- 生姜当归蒸羊肉 / 55
- 菟丝子蒸羊肉 / 56
- 枸杞子蒸羊肉 / 56
- 枸杞子蒸羊肝 / 57
- 红花蒸羊肝 / 57
- 山茱萸蒸羊肝 / 58

- 沙苑子蒸羊肝 / 58
- 仙茅蒸羊腰 / 59
- 淫羊藿蒸羊腰 / 59
- 巴戟天蒸羊腰 / 60
- 玉竹蒸羊心 / 60
- 柏子仁蒸羊心 / 61
- 沙苑子蒸羊鞭 / 61
- 杜仲蒸羊腰 / 62
- 紫河车蒸羊肉 / 63

第八章 更年期综合征鸡、鸭 类蒸菜

- 当归蒸鸡 / 64
- 红枣北芪蒸鸡 / 64
- 田七红枣蒸鸡 / 65
- 海马蒸鸡 / 65
- 海龙蒸鸡 / 66
- 川明参蒸鸡 / 66
- 枸杞子党参蒸鸡 / 67
- 枸杞子人参蒸鸡 / 67
- 雪莲花童子鸡 / 68
- 红枣党参蒸鸭条 / 68
- 南沙参蒸子鸭 / 69
- 天冬蒸子鸭 / 69
- 黄精百合蒸子鸭 / 69
- 玉竹红枣蒸子鸭 / 70
- 西洋参蒸子鸭 / 70
- 麦冬蒸子鸭 / 71





山茱萸蒸子鸭 / 71
红杞三七蒸鸡 / 72
地黄甜鸡 / 73
虾仁龙马童子鸡 / 73
红杞蒸母鸡 / 74
归芪蒸母鸡 / 74
荷叶粉蒸鸡 / 75
虫草汽锅鸡 / 76
红枣蒸鸡 / 76
鹿鞭蒸鸡 / 77
参芪蒸子鸡 / 77
虫草蒸全鸭 / 78
清蒸罗汉鸭 / 78

第九章 更年期综合征春季食疗煲

山楂瘦肉子鸡煲 / 80
玉竹苡仁子鸭煲 / 80
黄精猪肘煲 / 81
沙参心肺煲 / 81
虫草全鸭煲 / 82
百仁全鸭煲 / 82
虫草鹌鹑煲 / 83
银杏鸡煲 / 83
果仁排骨煲 / 84
玉竹猪心煲 / 84
百合鲜藕乌鸡煲 / 85
参芪子鸭煲 / 85

枣杏子鸭煲 / 85
参精猪肘煲 / 86
菊茱乌鸡煲 / 87
玄参猪肝煲 / 87
双耳鱼肚煲 / 88
桃仁墨鱼煲 / 88
西洋参团鱼煲 / 88
太子参猪肺煲 / 89
五味子红枣兔肉煲 / 89
生地猪尾煲 / 90
党参石斑鱼煲 / 90
人参红枣鳗鱼煲 / 91
川明参红杞墨鱼煲 / 91
大枣川明参鱿鱼煲 / 92
银耳黄芪土鸡煲 / 92
五果鸡煲 / 93
天麻红枣鸡煲 / 93
枸杞松子鸡煲 / 94
荸荠红枣子鸭煲 / 95
枸杞栗子鸡煲 / 95
芡实莲子鸡煲 / 96
竹荪红杞乌鸡煲 / 96
山药胡萝卜子鸭煲 / 97

第十章 更年期综合征夏季食疗煲

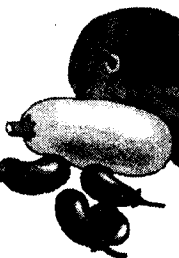
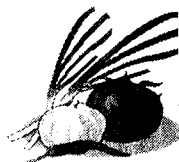
荷叶乌鸡煲 / 98
地黄乌鸡煲 / 98

参麦团鱼煲 / 99
 砂仁鲫鱼煲 / 99
 牛膝膳鱼煲 / 100
 百合翠衣鳝鱼煲 / 100
 五仁乌鸡煲 / 101
 百合豆蔻乌鸡煲 / 101
 参须乌鸡煲 / 102
 荷叶乌鸡泥鳅煲 / 102
 参荷白鳝煲 / 103
 二荷鳢鱼煲 / 103
 赤豆鹤鹑煲 / 103
 百合螺肉煲 / 104
 百合绿豆子鸭煲 / 104
 二冬杏仁乌鸡煲 / 105
 薏苡仁二豆子鸭煲 / 105
 鲜藕荸荠乌鸡煲 / 106
 莲米苡仁子鸭煲 / 106
 薏苡仁木耳鳝鱼煲 / 107
 槟榔山楂鹤鹑煲 / 107
 鲜藕山药鹤鹑煲 / 108
 鹤鹑冬瓜煲 / 108
 苡仁冬瓜子鸭煲 / 109
 荸荠冬瓜子鸭煲 / 109
 番茄牛尾煲 / 110
 莴笋胡萝卜鹤鹑煲 / 110
 荸荠胡萝卜白鸭煲 / 111
 百合胡萝卜子鸭煲 / 112
 天冬鹤鹑煲 / 112

黄精猪尾煲 / 113
 二冬鹤鹑煲 / 113
 南沙参冬瓜乌鸡煲 / 114
 北沙参冬瓜乌鸡煲 / 114
 五素煲 / 115
 西洋参红枣乳鸽煲 / 115

第十一章 更年期综合征秋季 食疗煲

核桃荸荠子鸭煲 / 117
 山药菊花猪肘煲 / 117
 山药苡仁蛤肉煲 / 118
 玉竹蜗牛猪肘煲 / 118
 土茯苓龟肉煲 / 119
 玉竹海参煲 / 119
 双耳海参煲 / 120
 西洋参鱼翅煲 / 120
 三鲜锁阳鱼翅煲 / 121
 雪蛤海参煲 / 121
 肉苁蓉鱼煲 / 122
 金樱乌鸡煲 / 122
 山药兔肉煲 / 123
 苡仁茯苓鹤鹑煲 / 123
 沙参鳗鱼煲 / 124
 养颜益寿煲 / 124
 竹荪苡仁海螺煲 / 125
 核桃荸荠兔肉煲 / 125





荸荠核桃老鸭煲 / 126
苡仁核桃乳鸽煲 / 126
白果苡仁乳鸽煲 / 127
二仁鹌鹑煲 / 127
赤小豆白鸭煲 / 128
山药芝麻兔肉煲 / 128
双花鲤鱼煲 / 129
菊花鲫鱼煲 / 129
五味子鲈鱼煲 / 130
太子参陈皮兔肉煲 / 130
龙眼核桃乌鸡煲 / 131
麦冬南沙参鹌鹑煲 / 131
北沙参麦冬鹌鹑煲 / 132
天冬北沙参老鸭煲 / 132
天冬南沙参老鸭煲 / 133
黄精天冬鹌鹑煲 / 133
百合黄精乌鸡煲 / 134
三仁乌鸡煲 / 134
首乌核桃乌鸡煲 / 135
三黑乌鸡煲 / 135

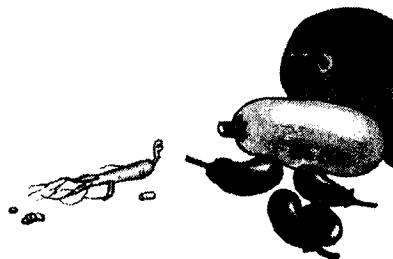
第十二章 更年期综合征冬季 食疗煲

复元鹿尾煲 / 137
龙马鹌鹑煲 / 137
壮阳狗肉煲 / 138
附片羊肉煲 / 138
当归生姜羊肉煲 / 139

乾坤狗肉煲 / 139
雪凤鹿筋煲 / 140
山药枸杞烧龙虾 / 141
沙苑醉翁虾 / 141
茯苓山药蒸鳗鱼 / 142
党参蒸石斑鱼 / 142
芪蒸鲑鱼 / 143
洋参炖鲍鱼 / 143
怀山枸杞蒸鱼翅 / 144
党参山药蒸鱼肚 / 144
党参蒸青鳝 / 145
枸杞红枣蒸白鳝 / 145
洋参枸杞蒸石斑鱼 / 146
龙眼红枣蒸石斑鱼 / 146
党参玫瑰蒸桂鱼 / 147
西洋参炖鱼翅 / 147
红玫瑰枸杞炖鱼翅 / 148
豆豉蒸带鱼 / 148
沙苑枸杞蒸黄鱼 / 148
山药扁豆炖鳊鱼 / 149
豆豉蒸鲛鱼 / 149
赤小豆煮鳢鱼 / 150
山药黄芪蒸鲑鱼 / 150
红枣山药蒸鲈鱼 / 151
首乌炖淡菜 / 151
百合红枣炖龟肉 / 152
红枣山药炖蟹肉 / 152
党参墨鱼汤 / 153
红枣沙参炖海参 / 153

荸荠炖海蜇 / 154
 荸荠田螺汤 / 154
 党参炖黄鳝 / 155
 洋参燕窝汤 / 155
 人参蒸燕窝 / 156
 虫草燕窝 / 156
 冰糖燕窝 / 157
 枸杞鹌蛋燕窝 / 157
 雪蛤燕窝 / 157
 珍珠燕窝 / 158
 珍珠雪蛤 / 158
 虫草雪蛤 / 158
 枸杞雪蛤 / 159
 龟胶雪蛤 / 159
 鹿胶雪蛤 / 160
 银耳雪蛤 / 160
 银耳粥 / 160
 银耳鹌蛋 / 161
 蜂蜜银耳 / 161
 枸杞银耳火腿汤 / 161
 山药扒猴头菌 / 162
 芪烧猴头 / 163
 归芪猴头 / 164
 乌参紫菜烩猴头 / 165
 山药炖猴头 / 165
 山药烩竹荪 / 166

红杞酿竹荪 / 167
 茯苓竹荪卷 / 167
 枸杞炒香菇 / 168
 首乌炒牛肝菌 / 169
 山药炒松茸 / 169
 红枣松茸炖乌鸡 / 169
 菊花炒芹菜 / 170
 大蒜山药炒莧菜 / 170
 枸杞炒薤菜 / 171
 山药炒藕丝 / 171
 马蹄炖藕 / 172
 枸杞炒荠菜 / 172
 大蒜拌马齿苋 / 172
 荸荠炖胡萝卜 / 173
 红枣枸杞番茄汤 / 173
 双耳炒菠菜 / 174
 怀山炒大白菜 / 174
 百合炒大白菜 / 175
 玉竹炒大白菜 / 175
 天冬炒大白菜 / 175
 麦冬炒大白菜 / 176
 白扁豆炖冬瓜 / 176
 薏苡仁炖冬瓜 / 177
 百合炒丝瓜 / 177
 麦冬炒苦瓜 / 177
 玉竹烧茄子 / 178



第一章 更年期综合征猪肉类炒菜

黄精炒肉丝

配方：黄精 20 克 猪瘦肉 250 克 莴笋 50 克 淀粉 30 克 料酒 15 克 蛋清 1 个 盐 5 克 酱油 10 克 味精 3 克 姜 3 克 葱 10 克 素油 30 克

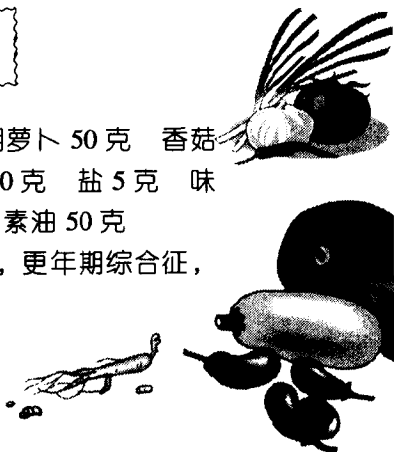
功效：补中益气，滋阴润肺，强健筋骨，轻身减肥。适用于体虚乏力，心悸气短，肺燥、干咳，糖尿病，更年期综合征等症。

制作：1. 将黄精用黑豆煮熟，切成丝；瘦猪肉洗净，切成丝；莴笋去皮，洗净，切成丝；姜切丝，葱切花。
2. 将肉丝放入碗内，再放入淀粉、酱油、蛋清、盐、味精，抓匀。
3. 将炒锅置武火上烧热，下入素油烧至六成热时，下入姜葱爆香，随即下入肉丝、黄精、莴笋丝、料酒、盐、味精，炒熟即成。

白木耳炒肉片

配方：白木耳(银耳)20 克 猪瘦肉 200 克 胡萝卜 50 克 香菇 30 克 淀粉 30 克 料酒 15 克 酱油 10 克 盐 5 克 味精 3 克 蛋清 1 个 姜 5 克 葱 10 克 素油 50 克

功效：滋阴润肺，双补气血。适用于肺热咳嗽，更年期综合征，气血两虚等症。





- 制作：**1. 将白木耳用温水浸泡 4 小时，除去蒂和杂质，撕成瓣；胡萝卜去皮切片。
2. 猪瘦肉切成片，加入淀粉、酱油、蛋清、盐、味精，抓匀。
3. 姜切片，葱切段。
4. 将炒锅置武火上烧热，下入素油烧六成热时，下入姜葱爆香，再下入肉片、木耳、胡萝卜片、料酒、盐、味精，炒熟即成。

枣仁炒猪舌

配方：酸枣仁 15 克 猪舌 1 只 嫩竹笋 50 克 料酒 15 克 盐 5 克 味精 3 克 姜 5 克 葱 10 克 素油 50 克

功效：养肝，宁心，安神，敛汗。适用于虚烦不眠，惊悸怔忡，烦渴虚汗，更年期综合征等症。

- 制作：**1. 将酸枣仁放入锅内炒香，加 100 毫升清水煎煮 10 分钟，滤取汁液。
2. 将猪舌用沸水煮六成熟捞起，刮去舌苔，切成薄片；竹笋洗净，切成薄片；姜切片，葱切段。
3. 将炒锅置武火上烧热，再将油放锅内，烧至六成热时，下入姜葱爆香，随即下入舌片、药液、竹笋片、料酒、盐、味精，炒熟即成。

砂仁杜仲炒腰花

配方：砂仁 6 克 猪腰子 2 个 杜仲 10 克 胡萝卜 50 克 莴笋 50 克 黑木耳 20 克 料酒 15 克 淀粉 30 克 盐 5 克 味精 1 个 味精 3 克 酱油 10 克 姜 5 克 葱 10 克 素油 50 克

功效：补肝肾，强筋骨，健脾胃。适用于腰膝酸软，阳痿，滑精，胃寒，更年期综合征等症。

制作：1. 将砂仁去皮，炒香，研成细粉；杜仲用盐水炒焦，打成细末。
2. 将猪腰子洗净，破两半，除去白色腺腺，切成腰花，放入碗内，加入淀粉、蛋清、酱油、味精、盐抓匀；姜切片，葱切段；胡萝卜、莴笋去皮切片；木耳撕成瓣。
3. 将炒锅置武火上烧热，下入素油烧至六成热时，下入姜葱爆香，随即下入腰花、杜仲、砂仁粉、料酒、黑木耳、莴笋、胡萝卜片、酱油、盐、味精，炒熟即成。

沙苑炒猪肝

配方：沙苑子 20 克 猪肝 250 克 豌豆苗 50 克 黑木耳 20 克
淀粉 30 克 蛋清 1 个 酱油 10 克 料酒 15 克 盐 5 克
味精 3 克 姜 5 克 葱 10 克 素油 50 克

功效：补肾固精，养肝明目。适用于遗精，早泄，白带，头晕，腰膝酸软，尿频余沥，目暗，更年期综合征等症。

制作：1. 将沙苑子炒香，用 100 毫升水煮 8 分钟，滤取药液；豌豆苗择取嫩尖，洗净；黑木耳用温水发透，去蒂及杂质，撕成瓣；姜切片，葱切段。
2. 将猪肝洗净，切薄片，放入碗内，加入蛋清、酱油、淀粉、盐、味精，抓匀。
3. 将炒锅置武火上烧热，加入素油烧至六成热时，下入姜葱爆香，再放入猪肝、药液、黑木耳、豌豆苗、料酒、盐、味精，炒熟即成。





砂仁炒肚片

配方：砂仁 6 克 猪肚 300 克 嫩竹笋 50 克 料酒 10 克 酱油 10 克 盐 5 克 味精 3 克 姜 5 克 葱 10 克 素油 50 克

功效：消食开胃，行气化湿，温脾止泻，温胃止呕，安胎。适用于脘腹胀痛，食欲不振，恶心呕吐，胎动不安等症。

- 制作：**1. 将砂仁去皮，用文火炒香，研成粉末，嫩竹笋洗净，切薄片；姜切片，葱切段。
2. 猪肚洗净，用沸水煮熟，切薄片备用。
3. 将炒锅置武火上烧热，下入素油烧六成热时，下入姜葱爆香，再下入肚片、料酒、嫩竹笋、酱油、盐、味精、砂仁末，炒熟即成。

玉竹炒心片

配方：玉竹 30 克 嫩竹笋 50 克 猪心 1 个 淀粉 30 克 料酒 15 克 蛋清 1 个 盐 5 克 味精 3 克 姜 5 克 葱 10 克 素油 50 克

功效：养阴润燥，生津止渴。适用于热病阴伤，咳嗽，烦渴，虚劳发热，小便频数，心悸，更年期综合征等症。

- 制作：**1. 将玉竹用温水发透，切成 4 厘米长的薄片；嫩竹笋洗净，切成薄片；姜切片，葱切段。
2. 猪心洗净，切薄片，放入碗内，加水淀粉、蛋清、酱油、料酒、盐、味精、抓匀。
3. 将炒锅置武火上烧热，加入素油烧至六成热时，下入姜葱爆香，再投入猪心片、玉竹、竹笋、料酒、酱油、盐、味精，炒熟即成。