

黑木耳是我们餐桌上的常客，它被誉为“素中之荤”、“菌中之王”。不仅含有丰富的微量元素，还有菌菇多糖和大量的膳食纤维，对护血管、防便秘、提高免疫力等都有帮助，很适合想要控制体重和控血脂的朋友。

传统中医学认为，黑色是入肾的，黑色的食物往往有补益肾脏的作用，《本草纲目》载黑木耳

具有“益气不饥，轻身强志”的功效，这里的“志”就是指木耳对肾的补益作用。

黑木耳一直是脆脆的感觉，经常被用来做凉拌菜或炒菜，你有没有想过为什么黑木耳不能像白木耳那样被用来炖甜品呢？

我们先来看看，黑木耳和白木耳有什么区别？

白木耳和黑木耳都属于菌类蔬菜，但黑木耳属于木耳科，白木耳属于银耳科（所以白木耳也叫做银耳），它们的能量、碳水化合物和膳食纤维含量都很相近。其中黑木耳维生素 E、钙和钙含量远高于白木耳。

关键营养素对比 / 每 100 克

白木耳能煮出黏稠的汤汁，必须归功于白木耳成分中的多糖物质！长时间小火熬煮，细胞壁被破坏，其中的多糖会溶到水中并吸水膨胀，状态就会变得黏乎乎。

虽然黑木耳和白木耳的多糖含量看起来差不多，但无奈黑木耳的细胞壁比较厚，多糖溶出来比较困难些，所以平时我们更常熬煮银耳来制作软软糯糯的银耳羹。

平常把干木耳泡好需要好长时间，小二教你一招，3分钟泡发木耳！

把木耳上的根部掰掉或者剪掉，放进玻璃餐盒，放1勺淀粉或面粉，可以把木耳上难以清理干净的褶皱都清理吸附干净；

放一点糖，帮助木耳发起来，加入50°C左右的温水，搅拌一下；

盖上密封盖，摇晃3分钟，打开盖子，木耳基本上也就发起来了，这样随发随吃，避免了隔夜发泡的污染危险。

这种方法还可以用于泡发腐竹、香菇等。另外要注意黑木耳不宜泡发过久，减少细菌滋生，最好一次不要做太多，现吃现做。

凉拌木耳、木耳炒肉、木耳炒鸡蛋、清炒山药木耳、木耳饺子，木耳炖鸡汤.....

除了这些常见的吃法，小二推荐大家一种新吃法！

木耳搭配大蒜做酱可以当做小菜配粥、配饭吃，不仅对身体有益，而且很方便，牙口不好的人吃起来也更舒服。

强烈推荐大家放一些花椒油，味道会非常独特。

提示：黑木耳中所含的铁都是非血红素铁，吸收利用率较低，为了提高铁的吸收率，建议搭配新鲜的蔬果吃，因为新鲜蔬果中的维生素C可以促进非血红素铁的吸收

。

来源：CCTV回家吃饭