

木耳



产地 陕西汉中

别名 云耳木耳又叫木菌。木耳生长在朽木上，没有枝叶，受湿热余气而生。

营养成分 优质天然补血，减肥防癌治便秘。

性味 木耳：甘，平。

主要功效 补气养血；润肺止咳；止血；降压；抗癌；气虚血亏；肺虚久咳；咳血；衄血；血痢；痔疮出血；妇女崩漏；高血压；眼底出血；子宫颈癌；阴道癌；跌打伤痛

品种分类 1、木耳 2、毛木耳 3、皱木耳 4、燕耳

食用方法 1.凉拌

以辣椒、香菜等配料拌制而成。清爽适口，营养丰富，尤其适宜夏季食用

2.黑木耳红枣汤

黑木耳10克，红枣50克，加适量的水，把黑木耳和红枣煮熟后，加入白糖即可。有健脾、补血、调经的功效

3.荸荠炒黑木耳

荸荠8个，干黑木耳20克，新鲜尖米椒若干；炒锅加热下食用油烧至5成热，下蒜末和米椒慢慢爆香。放荸荠在油里翻炒几下，接着下黑木耳同炒，炒至黑木耳有一点软塌即可出锅。具有清热，化痰，消积。治温病消渴，黄疸，热淋，痞积，目赤，咽喉肿痛，赘疣的功效

注意事项

- 1.出血性中风患者由于凝血功能较差，要慎食。
- 2.发生脑出血后就要慎用
- 3.手术及拔牙前后，避免大量吃黑木耳，咯血、便血、鼻出血等患者也不宜食用
- 4.黑木耳一定要煮熟才能吃

文献记载

《日用本草》治肠癖下血，又凉血

《纲目》治痔。木耳各木皆生，其良毒亦必随木性，不可不审，然今货者，亦多杂木，惟桑、柳、楮、榆之耳为多。

《药性切用》润燥利肠。



西安鸿云（集团）有限公司
XI'AN HONEYED CORPORATION

陕西省西安市碑林区东大街130号A座3862室
电话：029-87453333 传真：029-87457777
<http://www.lusgroup-health.com>