

最近能明显感觉到气温变冷，秋天真的已经到来了。秋季气温冷暖不定，气候干燥，人的身体在这时候十分脆弱，很多人开始了秋季养生计划。

食物养生是一种很常见的方法，通过吃一些食物进行滋补，确实很有用。秋天宁可不吃肉，也要常吃这菜，高营养低脂肪，味道特别香。

有些素食比肉的营养价值还要高，比如说菌类食品。

草菇的蛋白质高于一般的蔬菜，而且比肉类的脂肪低很多，是非常营养的一种食物。接下来小编给大家分享一道草菇炒木耳的做法，赶快来学吧！

## 草菇炒木耳



步骤 2.先煸炒肉片，断生后放入草菇和木耳。



步骤 4.起锅。