

大家好，我是温妮，现代人物质生活条件越来越好了，因此在饮食上，可选择的食物也是相当丰富，各式各样好吃的食物让你眼花缭乱，看到好吃的总忍不住大开杀戒，身体堆积的脂肪也就越来越多，胖了我们肉眼可见，但吃的饮食残留垃圾以及毒素，我们是看不见的，同样需要引起重视，否则会加重肠胃的负担。这菜它是人体天然的“肠道清洁工”，隔三差五吃一次，作用相当于给身体“大扫除”！



黑木耳一些地方也称云耳，它有着“肠胃清道夫”的名号，黑木耳营养物质丰富，当中所含的一种结构植物胶质有很强的吸附能力，可以帮助我们消化吸收，同时，可以在很短时间内吸附肠道的灰尘杂质以及毒素等，并将其集中起来排出体外，经常食用黑木耳，对身体是非常好的。



第一步，将以上食材准备好，取几朵干木耳进行泡水处理，木耳泡发以后会膨胀很多，因此不要泡太多量了。建议最好是使用温水泡，时间最快效果最好，太烫的话营养物质都会流失的，而冷水则需要很长时间。



第三步，起锅烧水，将山药丢下去焯水，时间不用很长，一会就好，这样可以保持山药的清脆之感，焯好以后装盘备用。水不用倒掉，这时候把木耳也一起放进来焯水片刻，捞出来控干水分备用。

第四步，起锅烧油，油热以后把木耳、山药、黄瓜一起放下去翻炒，为了保持食材的原汁原味，在这里我没有使用蒜米以及小米辣，不喜欢清淡口味的可自行添加。