

灵空山黑木耳

灵空山黑木耳的基本介绍

灵空山黑木耳——**沁源县特产**，木耳又称黑木耳，云耳，木蛾，黑菜，榆耳。灵空山黑木耳具有：滋润强壮，清肺益气，补血活血，镇静止痛等功效，黑木耳有润肺和清涤胃肠的作用，它也是纺织工人和矿山工人的重要保健食品。

营养价值

黑木耳含蛋白质、脂肪、多糖和钙、磷、铁等元素以及胡萝卜素、维生素 B1、维生素 B2、烟酸等，还含磷脂、固醇等营养素。木耳营养丰富，被誉为“菌中之冠”。每 100 克木耳中，水分占 93%，另含蛋白质 0.5 克、碳水化合物 7 克，能提供 104.7 千焦的热量。木耳能帮助消化系统将无法消化的异物溶解，能有效预防缺铁性贫血、血栓、动脉硬化和冠心病，还具有防癌作用。木耳散具有治疗溃烂诸疮和血崩的药理作用。

历史民俗

正黑木耳又名木耳、木蛾、树鸡、木机、云耳等,系营养丰富的天然食用菌,又是我国传统的保健食品和出口商品。我国人民采食利用黑木耳的历史悠久，远在公元前 73 年,戴圣者《礼记》就有记载。