

在我们的日常生活中，膳食的选择对于我们的健康至关重要，而食物中的纤维素类食材对于我们的肠道健康也是有很大的帮助的。今天我们将给大家介绍几款具有润肠通便，刮油排毒作用的“洗肠菜”，帮助大家更好地维护肠道健康。

二、芹菜

芹菜中含有大量且多样的营养成分，其中最有名的是纤维素，此外还有加强免疫系统的多种维生素和矿物质。芹菜可以用来制作沙拉、青汁、炒饭和煮汤等多种美食，我们这里推荐的是芹菜炒鸡块。

制作过程：

- 1、取一根芹菜，洗净、斜切或好看的尺寸切成段备用。
- 2、鸡块加入适量的盐、淀粉和料酒搅拌均匀，腌制5分钟备用。
- 3、平底锅放少量的油，热后加入葱、姜炒香。
- 4、加入切好的鸡块，中火煎至两面上色；然后低火焖煮5分钟，直到鸡块熟透。
- 5、最后，加入盐和芹菜段，中火翻炒一分钟，使之入味，即可食用。

四、菜花

菜花是一种低热量、高营养的蔬菜，含有多种维生素和矿物质，对于促进肠道健康十分有用。炒菜花是我们经常会用到的做法。

制作过程：

- 1、菜花洗净，切成小朵备用。
- 2、锅中加入适量油，热后加入葱姜蒜煸香，放入干辣椒和花椒粒炒香；炒出香味后把菜花倒入锅中煸炒，煸炒至断生即可。
- 3、最后依据口味加入适量盐、鸡精、生抽、老抽，煸炒均匀之后，洒上葱花，即

可盛出，装盘食用。

这些食材都是容易购买、做法简单的“洗肠菜”，可以隔三差五的食用，以促进肠道健康。当然，不要忘记平衡膳食，多食新鲜的蔬菜、水果和粗粮等，以保持健康

。

有任何意见和建议欢迎评论吐槽，如果觉得对您有帮助，欢迎点赞关注！
您的支持是对我们最大的鼓励！