

白木耳含有蛋白質、脂肪、鈣、硫、磷、鐵、鎂、鉀、鈉、維他命 B 等多種營養素，是很好的營養補充品；其中的抗腫瘤多醣，還能增強免疫細胞的吞噬能力，動物實驗可抑制腫瘤生長，對放射損傷也有保護作用。

中醫認為，白木耳味甘、性平，能養陰潤肺、益胃生津、止血、補虛損；除了對便秘有效外，還能改善久咳喉癢、月經不調、大便出血、飲食不振、口渴、過勞所致的倦怠乏力等，對高血壓、血管硬化等疾病，也有輔助治療的效果。

白木耳用於滋養調補，宜採煮食，而當成藥物治病，宜蒸食，冬令進補則應燉食；但因白木耳較為滋膩，若有風寒引起的咳嗽、濕熱生痰的咳嗽，均忌食用。

煮食的方法，可將白木耳 1 錢泡發過夜，加大棗 10 枚及清水適量，煮熟後加冰糖食用，每天一次。燉食可將泡發的白木耳，加冰糖及清水適量，用文火燉成膠體。蒸食則將白木耳 2 錢泡發後放入碗內，置電鍋或蒸籠裡蒸熟，加適量冰糖即可。