

*Auricularia auricula-judae*

最高  
鈣、鐵

# 黑木耳

別稱：雲耳、木耳



滋補強身。

表面：啡黑色  
背面：灰色  
食用口感：軟滑  
樣本數量<sup>[1]</sup>：10  
每100克的售價：  
\$23.3-\$72.5 (相差逾2倍<sup>[2]</sup>)

# 雪耳

別稱：銀耳、白木耳

最高  
水溶性  
纖維、鉀

*Tremella fuciformis*



滋陰潤肺。

表面/背面：黃白色  
食用口感：爽滑  
樣本數量<sup>[1]</sup>：9  
每100克的售價：  
\$12.7-\$130.3 (相差逾9倍<sup>[2]</sup>)

*Auricularia polytricha*

最高  
非水溶性  
纖維

# 白背木耳

別稱：白背黑木耳、毛木耳



益氣活血。

表面：啡黑色  
背面：灰白色  
食用口感：爽脆  
樣本數量<sup>[1]</sup>：9  
每100克的售價：  
\$7.9-\$30.9 (相差約3倍<sup>[2]</sup>)

註 [1] 分類是根據樣本的產品名稱、包裝資料或店舖提供的資料。  
[2] 每100克價格最高與最低的差距。