



** 營養午餐報報 **

2023.11.28

黑木耳&白木耳(銀耳) 有什麼不同呢?

今日甜湯：

銀耳蓮子湯



- ✓ 屬於六大類食物中的 **蔬菜類**
- ✓ 營養成分：膳食纖維、礦物質(依木耳種類)……
- ✓ “**白木耳**”煮起來有黏稠感，是因為含有豐富的「**水溶性膳食纖維**」，並不是膠原蛋白喔！（膠原蛋白只存在動物組織中）



潤肺養陰

白木耳 銀耳、雪耳
擔子菌門銀耳綱

富含維生素B、磷、膳食纖維
以及獨特銀耳膠質

白中帶黃、色澤平均
濕潤而無黏膩感

營養
價值

挑選
原則

雖然名稱相似
但兩者同門不同綱
親緣關係疏遠

黑木耳 木耳、川耳
擔子菌門傘菌綱

富含鈣、鐵、鉀、膳食纖維
含鐵量是豬肝的5-7倍

黝黑透亮、肉厚結實
無黏稠異味

益氣潤燥

