

云耳和木耳的区别是什么？

木耳有好几个分类，功效都差不多：黑木耳，东北小木耳，云耳。云耳可以说就是木耳，只不过一般来讲云耳是高海拔产品，而木耳则是所有长于木头上耳朵状真菌体的通称。

云耳是木耳其中的一个种类，这三种木耳都有益气、润肺、补脑、轻身、凉血、止血、涩肠、活血、强志、养容等功效;含有大量的碳水化合物、蛋白质、铁、钙、磷、胡萝卜素、维生素等营养物质。云耳含有丰富的植物胶原成分，它具有较强的吸附作用，对无意食下的难以消化的头发、谷壳、木渣、沙子、金属屑等异物也具有溶解与氧化作用。

这下分清楚了吧，这三种，黑木耳为朵最大，云耳其次，东北小木耳最小。

云耳和木耳的区别是什么？

??木耳有好几个分类，功效都差不多：黑木耳，东北小木耳，云耳。云耳可以说就是木耳，只不过一般来讲云耳是高海拔产品，而木耳则是所有长于木头上耳朵状真菌体的通称。

云耳是木耳其中的一个种类，这三种木耳都有益气、润肺、补脑、轻身、凉血、止血、涩肠、活血、强志、养容等功效;含有大量的碳水化合物、蛋白质、铁、钙、磷、胡萝卜素、维生素等营养物质。