

食用菌种类繁多，主要分为“菇”“菌”“蕈”“蘑”“耳”等，常见的有香菇、草菇、黑木耳、银耳、猴头蘑、榛蘑等。

香菇又名香蕈、冬菇，又有花菇（菌盖有天然裂纹的香菇）、厚菇、薄菇之分，其中以花菇质量较优。香菇质嫩肉厚，营养丰富，干香菇蛋白质含量可高达15%以上，因此有“素中之肉”的美称。

黑木耳是一种胶质真菌，具有清肺益气、补血活血的作用。新鲜黑木耳因胶质含量高而不易贮藏，一般制成干制品进行销售。银耳又名白木耳，含有17种氨基酸和各种维生素。

消费者在选购食用菌时，除了查看包装上的厂名、厂址、净含量、生产日期、保质期、产品标准号、质量等级等内容是否齐备外，还可以通过“眼看、鼻闻、手握”对产品进行感官检验：

1、眼看：黑木耳宜选择耳面黑褐色、有光亮感，用水浸泡后耳大肉厚、有弹性的产品。有些黑木耳中夹杂有相互粘裹的拳头状木耳，主要是在阴雨多湿季节因晾晒不及时而造成的，此类木耳质量相对较差。香菇一般以体圆齐整，杂质含量少，菌伞肥厚，盖面平滑为好。银耳宜选购耳花大而松散，耳肉肥厚，色泽呈白色或略带微黄的产品，好的银耳蒂头无黑斑或杂质，朵形较圆整，大而美观。如果银耳花朵呈黄色，一般是下雨或受潮烘干的。太黄的银耳可能是陈货，口感较差。

2、鼻闻：质量好的食用菌应香气纯正、自然无异味，不要购买有刺鼻气味的产品。鲜食用菌若闻着有酸味则可能变质，不宜食用。

3、手握：选购干制食用菌时应选择水分含量较少的产品，若含水量过高则不仅压秤，而且不易保存。黑木耳如果握之声脆，扎手，具有弹性，耳片不碎则说明含水量适当；若握之无声，手感柔软则可能含水量过多。香菇若手握菌柄有坚硬感，放开后菌伞随即膨松如故，则质量较好。

食用菌产品要存放在通风、透气、干燥、凉爽的地方，避免阳光长时间照射。由于食用菌营养丰富，易氧化变质，可用铁罐、陶瓷缸等可密封的容器装贮，内部衬以食品袋。平时要尽量少开容器口，封口时注意排出衬袋内的空气。食用菌大都具有较强的吸附性，宜单独贮存，以防串味。