

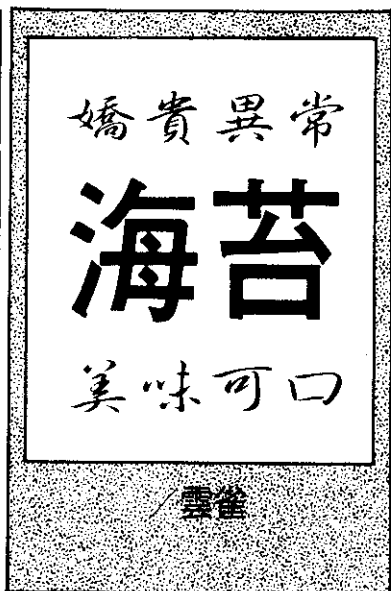
海 苔在中國古書上稱為「神仙藥」，是東方人愛吃的食品，據說有長生不老之效。古時，只有貴族才吃得到，也是日本進貢中國皇帝最珍貴的禮品。

海苔的生存與繁殖全受水溫、潮汐、陽光影響，最早時是從淺海的礁岩上一點一滴辛勤地採擷而來，直到一九四六年，發現了海苔孢子的發芽體，人工養殖才開始。

採收·製造

每年三月海苔業者開始養殖孢子，要等到九月的海水溫度降低到攝氏廿二度時，才能開始育苗，經過約五十天的細心培育，這些「嬌貴」的海苔長到十八公分長時，才可以採收，再過二十天的培育，又可再收割，一般而言可收割三至四次，其中以十二月到次年一月新摘的海苔最為老饕喜歡，此時期摘的海苔最為鮮嫩甘甜，是海苔的上品。

採收後的海苔，加上處理舖在固定的方型框中，以前用手舖時，兩個熟練的工人一起，一天頂多能舖到四百至五百張，現在半人工，半機器作業，一小時可舖到



三千張左右。

乾燥是製造海苔的最後過程，以前採陽光乾燥法，在海苔專業區的每戶人家，全家總動員的話，每天頂多僅能乾燥一千至一千五百張。機械化的現代，將採收後的海苔經清水洗滌，以切截機切細，加入適量的水，充份攪拌成爲海苔的懸濁液倒入固定尺寸的方型框中，經由離心脫水機脫水，乾燥機乾燥，三小時後就製造很潔淨的乾海苔了。

由於海苔極其「嬌生慣養」，因此海苔的加工處理過程需在收後的二十小時之內完成，否則便會因死亡而失去原有的風味。

營養價值

最令人不可思議是海苔的營養價值，在日本很多愛美的女性都知道，常吃海苔頭髮黑又亮，且是營養豐富的最佳美容食品，它脂肪含量僅百分之零點七與肉類脂肪高達百分之三十一點六，海苔顯得「動人」多了。

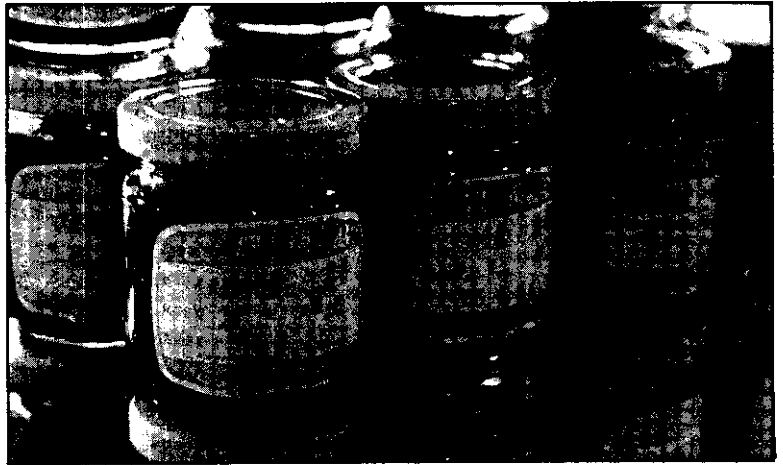
海苔的珍貴在於其包含的蛋白質比肉類、牛奶、水果更豐富，海苔的蛋白質在35.6%以上，肉類是14.6%，牛奶僅3%，水果1%，而一張小小的海苔竟含十二種高單位維他命，沒有一種食品所包含的維他命像海苔這麼豐富，它的維他命國際單位是1128.16，牛奶是85.18，肉類是0.77。也就是說一張海苔的維他命含量等於一個雞蛋，四張等於半磅奶油，海苔的維他命C含量比水果還要多兩倍。

醫療功效

醫生也會建議高血壓患者應常食海苔，醫學上證明海苔包含消除膽固醇的物質，能防止動脈硬化和高血壓。此外它含適量的纖維素，有促進消化，新陳代謝之用，是文明大腸中的清道夫。

一份醫學報告指出一個人每天攝取海苔0.1至0.2毫克，就可防止貧血、口腔炎、下痢。攝取0.6至1.2毫克，可防止惡性貧血。攝取1.2毫克，可防止腳氣、便秘、浮腫、心肥大等。攝取1.5至2.5毫克，則可防止咽喉炎、脫毛、白內障。攝取3至4毫克，可防止皮膚炎。攝取11毫克，可防止口舌炎、胃腸病、皮膚炎、神經症狀。攝取65毫克，則可防止壞血病。

臺灣雖然四面環海，由於水溫、潮汐、天候，幾乎沒有「海苔」生產的條件，唯一產地——澎湖也因產量少，含沙量高，成本合算起來不見得比進口的低。近兩、三年來，因調味海苔的風行，海苔的價格也創造了突破性的「理想」價格，禮盒包裝的一百束裝的調味海苔，已由原先五百多元降低至三百元之譜。



海苔醬的營養價值十分豐富，常吃能促進消化，有助新陳代謝。

品質判斷

一位經營南北貨十幾年的老闆指出，海苔的價格與品質好壞可差上十倍。海苔好壞可從顏色、光澤、製作、香味等五要素決定，好的海苔是暗黑色（烤過暗綠色），有自然光澤，纖維細嫩，味道鮮甜，入口即化，好壞與厚、薄無關。選購時可將海苔對著光，東看有無破洞，如果完整無空隙就是上等海苔。

國內的調味海苔，原料

整張進口，各廠家再調出各家不同風味的調味料，調味過的海苔割裁後，就成了極佳的零嘴食品，也是下酒、喝茶好「菜」。

食用方法

海苔食法很多，可以沾點醬油包飯吃，也可直接在小火上烤，烤過的海苔沾些芥末醬油，美味無比，或者花些工夫做成海苔料理。除了各式壽司外，又可拌麵，和飯吃。海苔蛋花湯也是人們熟知的一道湯，烤裡脊牛肉海苔捲、炸雞肉海苔捲、炸豆腐海苔捲、海苔吐司捲，更將海苔的應用在美食上發揮極致，令人食指大動。

海苔很容易受潮，應保持在沒有濕氣的地方，並避免陽光照射。開封後的海苔最好放在罐子裡，並放些乾燥劑密封，買了及早吃就是保持新鮮味道的最好方法。

幻燈片教材 特價供應 土壤肥料系列

1. 作物與土壤肥料
2. 土壤的組成
3. 微生物的作用
4. 土壤之養分保持·酸性異中和
5. 肥料的性質與種類

6月底以前訂購贈送OM-2PH檢定器1台

友玉企業股份有限公司
新營郵政120 電話(06)6322511
郵政劃撥03228868友玉公司帳戶

發售的消息：

1. 本場特選優良紫玉種苗，以勝性繁殖，馴化培育，品質特優，果實旺盛，且提早開花結果。
2. 紫玉為本場特選農產物，生性野蠻，若馴化繁殖，經濟省工，收穫期長，頗受人所稱讚，經濟效益高潛力無限。
3. 紫玉苗加植藥劑，少病，少蟲，少少或，增加收入。 藥劑。

請注意：蘇荔苗(大量供應)
本場特選自產蘇荔苗：專為綠化環境用，目前有四萬株種苗：每株0.2公分樹齡2至4株 / 30公分 / 50公分

廣興種苗場 負責人：賴雪

住址：南投縣埔里鎮四維路77號
電話：(049)901776・983701(夜)
苗圃電話：(049)931979