

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，以屏性繁殖，馴化培育，品質特優，果實旺盛，且提早開花結果。
- (1) 場示範區全高工作，已開始在果。
2. 紫玉為本場特選農產物，生性野蠻，若馴化馴，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。 歡迎。

請注意：蘇芬苗(大量供應)  
本場特選自產蘇芬苗：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