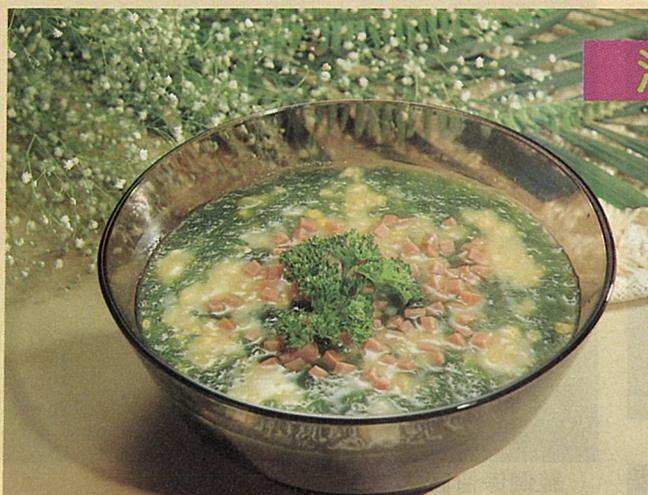


海苔食譜

漁業局／高孔希

海菜亦稱海苔礁膜，是海洋蔬菜的一種。本身主要產地為澎湖及台灣北部沿岸岩礁地區，本省尚無養殖，摘收者皆為天然野生，產期在12月至翌年4月間。日本則多為人工養殖，目前需求量日增，於是多從台灣進口補充其不足，再加工回銷台灣，賺走不少外匯。由此可知，台灣製造之海苔食品與日本的製品只是口味的差異，似無迷信日本貨的必要。

海苔的營養成份：其蛋白質可媲美豆類，維生素A、C含量甚高(例：維生素A含量比青椒多10倍，比蕃茄多50倍)且低熱量。尤其可貴的是含多量氨基甜菜鹼，此種成分已被證實有降低膽固醇之作用。目前海苔多以海苔醬或海苔片之型態食用，為消費者特製作6道海苔之食譜，變換一下您的口味並祝您身體健康。



海苔濃湯

海苔濃湯

材料：乾燥海苔 2兩
玉米醬 1罐
洋火腿(切末) ½碗
鹽 1茶匙

作法：1. 將乾海苔用3碗水泡發後煮沸。
2. 俟煮至黏稠狀倒入玉米醬、鹽，稍煮1分鐘起鍋，撒上哈姆末即可。

海苔柴魚湯

海苔柴魚湯

材料：乾燥海苔 1兩
柴魚花 ½兩
鹽 1茶匙

作法：將乾海苔用3碗水泡發後，加入柴魚花及鹽，用中火煮至湯呈黏稠狀即可。



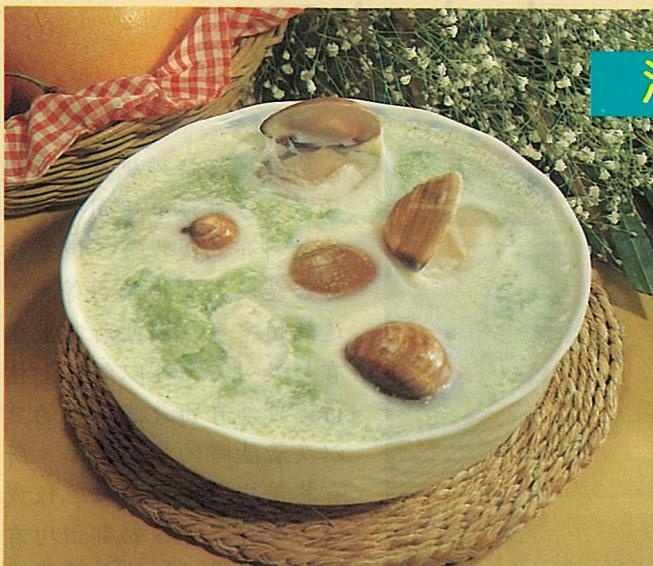
翠玉濃湯

翠玉濃湯

材料：乾燥海苔 2兩
魷仔 3兩
鹽 1茶匙
麻油少許

作法：1. 將乾燥海苔用3碗水泡發後煮沸。
2. 俟煮至黏稠狀，加入魷仔及鹽再煮沸，加入數滴麻油即可。





海苔燉蛋

海苔燉蛋

材料：乾燥海苔 ½兩

雞蛋 4粒

鹽 ½茶匙

文蛤 5粒

作法：1.將乾燥海苔用1碗水泡發，加入雞蛋及鹽打勻，投入文蛤。

2.俟水沸以大火蒸25分鐘或放入電鍋蒸（用1杯水）。

翠背草蝦

翠背草蝦

材料：乾燥海苔 ½兩

草蝦 12尾

竹籤 12支

作法：1.乾燥海苔用水 ½碗泡發。

2.草蝦洗淨背剝去泥腸，用竹籤穿過固定以免加熱彎曲。

3.將海苔以蛋汁或番薯粉黏附蝦背。

4.油沸炸熟撈起。



海苔魚條

海苔魚條

材料：乾燥海苔 4兩

魚漿 8兩

絞肉 4兩

① 洋蔥（切丁）¼個

鹽 ½茶匙

作法：1.乾燥海苔用果汁機絞成碎末。

2.①料拌勻分成12個沾上海苔末，搓成條型。

3.油沸以小火炸熟撈起即可。 ■

