作者／陳聰松　行政院農業委員會水產試驗所水產加工系

■澎湖紫菜養殖海域。(攝影：蔡萬生)



紫菜

多食長壽・老少咸宜

古今中外都公認海藻類是一種很好的健康食品，而且也經統計調查，進食海藻多的地方，其居民都較爲長壽。在本省這些海藻類中最受人們垂青食用的首推紫菜，諸如調味紫菜片（高崗屋海苔、元本山海苔、山海山海苔……等）、紫菜湯、紫菜醬、紫菜壽司……等，樣樣都有廣大的消費群，可說是一種老少咸宜的健康食品。

紫菜屬於紅藻類(*Rhodophyta*)，頭髮菜目(*Bangiales*)，頭髮菜科(Bangiaceae)，紫菜屬(*Porphyra*)。歐美各國稱爲“laver”，日本則稱爲海苔(Nori)。全世界約有50種左右，而本省產的主要紫菜種類爲：杉葉紫菜(*Porphyra angusta* 產於基隆八斗子、野柳)、長葉紫菜(*Porphyra dentata* 產於台北縣老梅、澎湖)、荷葉紫菜(*Porphyra crispata* 產於台北縣野柳、馬岡、宜蘭縣大里)、圓葉紫菜(*Porphyra subobiculata* 產於台北縣老梅、石門、花蓮縣壽豐鄉、基隆八斗子)、牡丹紫菜(*Porphyra* sp. 產於屏東縣佳洛水)。

我國自嵊泗列島以南至珠江口附近沿岸皆有生產長葉紫菜，本種爲北太平洋西部特有種類，除我國外，還分佈於朝鮮半島和日本中部至九州間的太平洋沿岸。在澎湖每年一、二月間爲天然生產期，主要產於姑婆、屈爪、定鉤及雞善……等諸島嶼，其他地區亦有零星分佈，產量不多，供不應求。除天然生產外在澎湖地區有半浮動筏式紫菜養殖，以及金門地區的水泥支柱式紫菜養殖，但紫菜原料仍大量仰賴進口。

中醫食療古代文獻

依據『中國食療大全』及『水產品的食療與健康』中記載，紫菜性甘、咸、寒。功能化痰軟堅、清熱利尿、補腎養心、降低血壓。臨床上常可用於癭瘤、腳氣病、水腫、淋病、甲狀腺腫大、淋巴結核、慢性氣管炎、咳嗽等。其古代文獻所舉功效如下：

1.《本草經集注》：至癭瘤結氣。

2.《食療本草》：下熱氣，若熱氣塞咽喉者，汁飲之。

3.《本草綱目》：病癭瘤腳氣者宜食之。

4.《隨息居飲食譜》：和血養心，清煩滌熱，治不寐，利咽喉，除腳氣癭瘤，主時行瀉痢，析醒開胃。

5.《國藥藥理學》：乾嚼之，治肺壞疽的起始吐臭痰者。

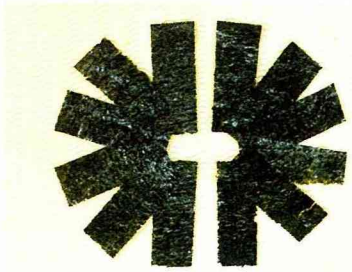
6.《現代實用中藥》：治水腫，淋疾，濕性腳氣，甲狀腺腫，慢性氣管炎，咳嗽。



■原料紫菜片。(攝影：黃珮芬)



■紫菜醬。(攝影：黃珮芬)



■調味紫菜片。(攝影：黃珮芬)



■紫菜壽司。(攝影：黃珮芬)

一般營養和機能成分

每100克乾紫菜之一般成分和營養組成爲：水分11.4克、粗蛋白質35.6克、粗脂肪0.7克、碳水化合物44.3克、粗灰分8.0克、維他命A 44,500 I.U.、維他命B_1 0.25毫克、維他命B_2 1.24毫克、維他命C 20毫克、菸鹼酸(Niacin) 10.0毫克。也有文獻指出每100克乾紫菜含胡蘿蔔素1.23毫克、鈣330毫克、磷440毫克、鐵32毫克、碘1800毫克。

民間食物療法

我國民間紫菜食療治病，由來已久，茲彙整各項文獻資料，簡列歸納其功能如下：

1. 氣管炎、喉炎：乾紫菜15克，牡蠣50克，遠志25克，用水煎服。或用紫菜、石蓴各25克，貝母、黃芩各15克，用水煎服。

2. 甲狀腺腫：乾紫菜、昆布各25克，夏枯草、黃芩各15克，用水煎服。或用紫菜、海蒿子各25克，牡蠣50克，夏枯草15克，用水煎服。

3. 頸淋巴結核：乾紫菜8克，用水煎服，日服2次，連服2個月。或每天沖紫菜湯喝。

4. 高血壓：乾紫菜、決明子各25克，用水煎服。或用紫菜適量，每天加到米飯中食用。

5. 水腫、濕性腳氣：乾紫菜、車前子各50克，用水煎服。或先煎車前草，取濾液加紫菜煎服。

6. 肺濃腫：乾紫菜適量，乾嚼後徐徐咽下，或將紫菜研磨成細末，每次服用6克，日服3次。

7. 支氣管炎：(1)乾紫菜、石蓴各15克，貝母、黃芩各10克，用水煎服，每日2次。(2)乾紫菜、牡蠣、遠志各適量，用水煎服。

8. 水腫、痲疹：乾紫菜、車前草各30克，先煎車前草取汁，再加紫菜煎服。

9. 失眠、驚悸、怔忡、癭瘤：紫菜豬心湯：乾紫菜50克，豬心250克。紫菜洗淨泡發，豬心剖開洗淨，放入沸水中焯去血水，撈出洗淨切片。鍋內放豬油燒熱，煸香蔥姜，放入豬心，烹料酒煸炒至水乾。加入清水，鹽燒煮至豬心熟爛，加入紫菜燒沸，出鍋食用。



■澎湖紫菜採收情形。(攝影：蔡萬生)

10.補虛、補氣血：紫菜猴頭湯：乾紫菜20克，水發猴頭100克，瘦豬肉50克，雞蛋清1個，荸薺片25克，火腿片25克。猴頭切薄片，入沸水中焯透撈出。豬肉剁成肉泥放入碗中，加蛋清、澱粉、鹽、味精、料酒、豬油、清湯攪成糊狀。另一只盤內抹上豬油，將紫菜揉碎，猴頭片在蛋糊中蘸勻，粘上紫菜放盤內，上籠蒸5分鐘取出。鍋內加入清湯，放入荸薺片、火腿片、料酒、醬油、胡椒粉。湯開後加入味精，撇去浮沫，盛入大碗內。

將蒸好的猴頭片放入湯內(漂起最好)即成。

11. 消渴贏虧、癭瘤病人輔治，有潤膚、烏髮、健美作用：紫菜豬肉湯：乾紫菜50克，瘦豬肉250克，將紫菜清水泡發，去雜洗淨。豬肉洗淨，入沸水中焯一下後撈起切絲。鍋內加豬油，燒熱後放入煸香蔥姜，加入豬肉煸炒再倒入料酒，至水乾，注入清水，加入味精、鹽，煮至肉熟，加入紫菜燒沸即可。

12. 補腎益精、調中和胃，增進食欲、幫助消化，智力發育：將白蘿蔔250克洗淨切細絲，蝦米25克加入料酒少許，脹發好；乾紫菜5克撕碎放入湯碗中。並將炒鍋加花生油10毫升上火燒熱，加入發好的蝦米、蔥末5克及姜末2克爆香，再加入料酒少許和適量水，煮沸後5分鐘倒入白蘿蔔絲，加鹽2克及味精1克調味後再煮5分鐘，沖入盛紫菜的湯鍋中，淋上少許香油即可食用。

13. 青春期機體缺碘，甲狀腺腫：將瘦豬肉100克洗淨切片或切塊，置火上燉煮，再加入紫菜15克，煮熟放入調味品，食肉飲湯。

行政院新聞局

金鼎獎 推薦的優良叢書



經濟植物（一）

介紹蕎麥、薏苡、芡實、樹薯、山藥、美人蕉、向日葵…等36種經濟植物之經濟效益，加工利用途徑，栽培繁殖及發展前途。（彩色精印）

■定價：380元

經濟植物（二）

介紹酪梨、蒟蒻、薑黃、構樹、三七、紫蘇、油菊、蝴蝶蘭等…29種經濟植物之效益，加工利用栽培繁殖法。（彩色精印）

■定價：440元



青草集

介紹蘆薈、靈芝、夏枯草、金線蓮、八角蓮、九層塔、魚腥草、枸杞、毛地黃、決明子、海芙蓉、蒲公英、落葵…等60餘種青草。（彩色精印）

■定價：320元

台北市溫州街14號 郵政劃撥00059300豐年社

洽詢電話：02-2362-8148分機30 每次郵購另附掛號郵資60元