

**古**今中外都公認海藻類是一種很好的健康食品，經統計調查，食用海藻多的地方，居民都較為長壽。海帶是本省居民最常食用的海藻類，消費量很大，由於很難在本省大量養殖，所以海帶都是仰賴進口。因生鮮海帶很難長期保鮮，都以乾海帶的形態從產地引進，所以食用前必須適當浸水膨潤，方可調理成各式佳餚。

目前本省最常見的消費方式是將浸水膨潤的海帶切絲，或調味製卷販售食用，餐館料理中也常見海帶佳餚，還有製成海帶醬、海帶果……等休閒食品，確是一種老少咸宜的健康佳品。

海帶屬於褐藻門(Phaeophyta)，海帶目(Laminariales)，海帶科(Laminariaceae)，海帶屬(*Laminaria*)。主要海帶種類為：海帶(*L. japonica*)、糖海帶(*L. saccharina*)、掌狀海帶(*L. digitata*)、極北海帶(*L. hyperborea*)、狹葉海帶(*L. angustata*)、楔基海帶(*L. ochotensis*)。台灣北部及東北部生長於潮間帶中部岩石上的小海帶(*Enterachne binphamiae*)，也是屬於褐藻門海藻。日本人稱海帶為昆布(如 *L. japonica* 叫「真昆布」音 ma-combu)。

國人稱海帶為江白菜、黑菜、海馬蘭等，也有叫綸布、海昆布，它是一種大型食用藻類。我國大陸沿海地



■曬乾的海帶。(攝影 / 黃珮芬)

# 海帶

## 含碘最高·滋潤頭髮烏黑發亮

區有天然海帶分佈，生長於水溫較低的海水中，且沿海已有大量人工養殖。海帶藻體呈黑褐色，扁平呈帶狀，最長可達7公尺，春、夏、秋季採收，陰乾備用。

### 中醫食療古代文獻

依據『中國食療大全』及『水產品食療妙用』中記載，海帶性咸、寒。軟堅化痰，利水泄熱。臨床上常可用於癭瘤結核、疝瘕、腳氣病、水腫、鎮咳平喘、祛脂降壓等。主要用於甲狀腺腫、頸淋巴結腫大、慢性氣管炎、肝脾腫大、高血脂症和高血壓等。但脾胃虛寒、食欲不振、腹瀉腹脹者不宜食用，且老人食海帶後不要立即喝茶，也不要馬上吃酸澀的水果，以免影響鐵的吸收。此外，有些乾海帶含砷量較

高，應反復浸泡後食用。其古代文獻所舉功效如下：

1.《玉揪藥解》：清熱軟堅、化痰利水。

2.《醫林纂要》：補心、行水、消痰、軟堅。消癭瘤結核、攻寒熱瘰癧、治腳氣水腫、通噎膈。

3.《本草綱目》：治水病、癭瘤，功同海藻。

4.《名醫別錄》：主十二種水腫，癭瘤聚結氣，瘰瘡。

5.《本草匯言》：海帶去癭行水，下氣化痰。

6.《藥性本草》：利水道，去面腫，治惡皰鼠瘻。

### 一般營養和機能成分

每100克乾海帶中含碘24毫克(碘含量居食物之首)、胡蘿蔔素0.57毫克、蛋白質8克、脂肪0.1克、鈣1177

毫克、鐵 150 毫克、磷 216 毫克、鈷 22 毫克、維他命 B<sub>1</sub> 0.09 毫克、維他命 B<sub>2</sub> 0.36 毫克、菸鹼酸(Niacin) 1.6 毫克及一定量的維他命 C，其中糖、鈣、鐵的含量超過菠菜、油菜幾倍至幾十倍。海帶中褐藻膠含量達 24.3%，甘露醇 11.13%~17.67%。

## 民間的食物療法

我國民間以海帶食療治病，由來已久，茲彙整各項文獻資料，簡列歸納其食療功能及各種食譜如下：

### 1. 甲狀腺、頸淋巴結腫大

(1) 海帶、海蒿子各等量，研成細末，以米湯製丸，每日 3~5 克，常服。

(2) 海帶研粉，每日進食 15 克，分 3 次食用，或用海帶作菜常食。

(3) 海帶、夏枯草各 20 克，海蒿子、白芥子各 10 克，水煎服。

(4) 海帶 30 克，海藻 15 克，水煎服。

(5) 海帶 500 克，切碎，用 1000 毫升白酒浸泡 20 天，去渣，每日早晚各飲 1

小杯。

(6) 海帶 60 克，黃藥子 12 克，水煎服。

(7) 海帶、紫菜、龍鬚菜、昆布各 15 克，煎煮代茶飲。

(8) 在海帶將燉熟時，加入白蘿蔔再燉熟，調味後吃菜喝湯。

(9) 海帶連浸泡水與鴨子共燉，每週服 2 次。

### 2. 高血壓

(1) 海帶、綠豆各 60 克(或 100 克)，煮食，每日 1 劑。

(2) 海帶 50 克，切成 30 毫米長一段，決明子 15 克，煎服。連食 4 天。

(3) 海帶、荸薺適量，共煮後食用。

### 3. 浮腫

海帶 250 克、醋 50 克、白糖、麻油、醬油、鹽、薑、蔥各少許。先將海帶泡發，切絲，然後用油鍋煽炒蔥、薑片刻，放入其它調味料，加水少許，再放入海帶絲炒熟後作菜餚常食。

### 4. 水腫、睪丸腫痛

海帶、海蒿子各 15 克，小茴香 6 克，水煎服。

### 5. 老年慢性支氣管炎

海帶浸洗後，切寸段，再連續用開水泡 3 次，每次半分鐘，撈出用白糖拌食，早晚各 1 次，連服 1 週。

### 6. 慢性咽炎

水發海帶 500 克，切成小塊，用水煮熟，撈入湯盆內，拌入白糖 250 克，醃漬 1 日後，即可食用。每日 2 次，每次食用 50 克。具有軟堅散結功效。

### 7. 甲狀腺分泌功能正常、烏髮秀髮

海帶燉豆腐：豆腐 200 克，海帶 100 克，將海帶用溫水泡發，洗淨切片。豆腐切成大塊，入沸水中煮沸撈出晾涼，切成小方丁。鍋內放油及蔥花、薑末煽香，再放入豆腐、海帶，然後注入適量清水燒沸，改用小火燉燒，加鹽。燉至海帶、豆腐入味，起鍋即可食用。此菜作為甲狀腺腫大、甲狀腺機能亢進、高血脂、高血壓、淋巴結腫大等患者的保健菜餚。常食可使甲狀腺分泌功能正常、烏髮秀髮。

### 8. 抗大腸癌作用、補血美容

海帶茶：海帶 500 克，泡軟切絲，再上鍋炒乾，裝



■經浸泡澎潤調味的海帶捲。(攝影 / 黃珮芬)

入瓷缸內備用。每日1次，每次3克，以開水沖泡，代茶飲用。用以防治甲狀腺機能障礙、高血壓及動脈硬化。有抗大腸癌作用、亦能補血美容。

## 9. 淋巴結核、甲狀腺彌漫性腫大

**海帶燉雞：**淨雞1隻(去毛及內臟，約1500克)，水發海帶400克。將雞切塊，海帶切成菱形，鍋內放入清水，再將雞塊下鍋，俟燒沸後撇去浮沫，加入蔥末10克、薑片15克、花椒2克、胡椒粉2克、料酒10毫升和海帶。用中火燉至雞肉熟爛時，加精鹽4克、味精3克，拌勻後即可食用。適用於淋巴結核、甲狀腺彌漫性腫大等症。亦可作治療食道癌的輔助飲食。

## 10. 癭瘤、瘰癧、高血壓、高血脂

**青椒海帶絲：**海帶150克，青椒150克。海帶用溫水泡發後洗淨切絲，青椒也切絲，分別入沸水中焯一下，滴乾水，放入盤中，拌入鹽、味精、麻油即成。此菜可作為癭瘤、瘰癧、高血壓、高血脂病人的食療菜餚。



■經浸泡澎潤細切的海帶絲。(攝影 / 黃珮芬)

## 11. 肝炎病人食療

**海帶排骨湯：**豬排骨300克，海帶100克。鍋內放入清水，再放入排骨、生薑、蔥、料酒，燒沸後撇去浮沫，用小火燉至肉熟，加入泡發洗淨切塊的海帶，燒至入味即可食用。主要作為肝炎病人食療菜餚。

## 12. 頸部淋巴結核、甲狀腺腫大、高血壓、冠心病

**海帶薏仁蛋湯：**海帶30克，薏仁30克，雞蛋3個。將海帶洗淨發泡，切塊，並將薏仁洗淨，一起放入水中煮至爛熟。把雞蛋放入油鍋炒熟，加海帶、薏仁湯，再加鹽、胡椒粉、味精調味即可食用。用於頸部淋巴結核、甲狀腺腫大、高血壓、冠心病的保健食譜。

**海帶蠔豉湯：**牡蠣肉100克，海帶30克，將牡蠣肉洗淨，放熱水中漲發，去雜洗淨後倒入碗中。將浸泡的水澄清濾至碗中，上蒸籠1小時取出。鍋內放少量豬油，放薑片煽香，加入料酒、肉湯、精鹽、味精，倒入牡蠣肉和湯，煮一段時間，用味精調味即可食用。對甲狀腺腫大、頸部淋巴結核有良好療效。



■經加工包裝成型的海帶果。(攝影 / 黃珮芬)

**海帶燜木耳：**發泡海帶250克洗淨去梗，切成3×4釐米塊，用沸水燙過撈起。乾黑木耳30克浸水後剔去雜質洗淨。蔥白10克切段，油豆腐100克切4×5塊。將炒鍋放置旺火上，倒入花生油30毫升燒熱，煽生薑4克、切段之蔥白，倒入海帶、木耳，加料酒25毫升、醬油20毫升、白糖10克、香醋10毫升及適量水燒30分鐘，調味精4克顛翻裝盤，淋香油5毫升，撒胡椒粉2克。

## 13. 冠心病、水腫、貧血

**海帶粥：**海帶30克，粳米150克，將海帶洗淨剁成細末，粳米洗淨後入鍋煮粥，放入海帶末，煮熟後加調味品食用。冠心病、水腫、貧血病人可經常食用。

**海帶丸子：**海帶細末與肉糊拌勻加上雞蛋，放入鹽、味精、太白粉、醬油適量，搓此混糊成小丸子，再入油鍋炸成海帶丸後食用。可用於冠心病、水腫、貧血病人輔助治療。

## 14. 慢性氣管炎、咳喘

**海帶根500克，生薑75克，紅糖適量，加水煉製成糖漿，每日服3次，每次15毫升，10天為1療程。或海帶製成2%的酞劑，每次15毫升，日服3次。**

## 15. 痲子

**海帶15克，綠豆30克，冬瓜60克，共煎後加白糖食用。每日1劑。**