

张淑梅

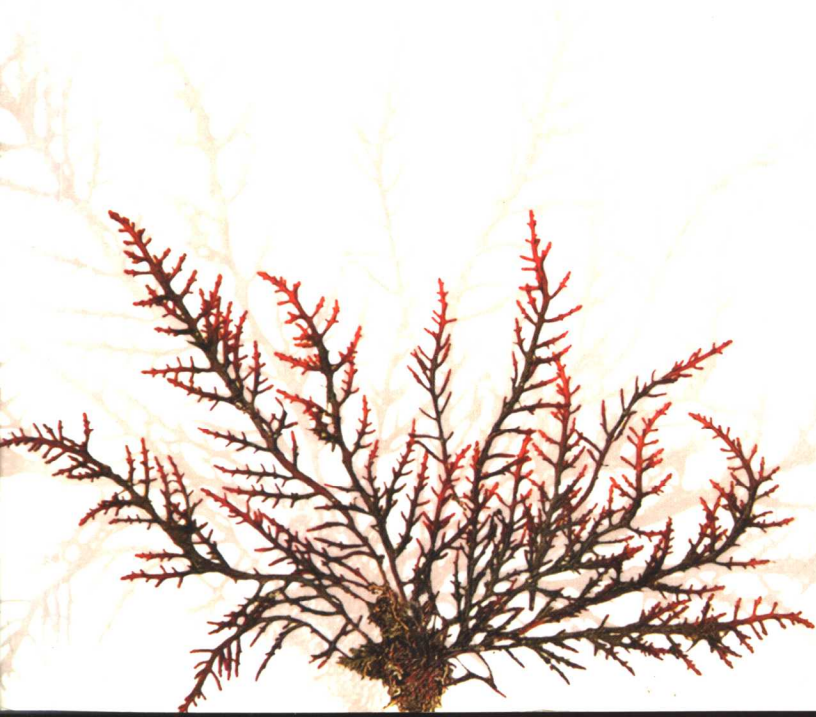
编著

# 海藻治百病



HAIZAO ZHIBAIBING

农村读物出版社





# 海藻

## 治百病

张淑梅 编著



农村读物出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

海藻治百病/张淑梅编著. —北京: 农村读物出版社,  
2003. 4  
(生活百味)  
ISBN 7-5048-4132-3

I. 海... II. 张... III. 海藻-食物疗法  
IV. R282.710.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 014296 号

---

|       |                                          |
|-------|------------------------------------------|
| 出 版 人 | 傅玉祥                                      |
| 责任编辑  | 张鸿燕                                      |
| 出 版   | 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)         |
| 发 行   | 新华书店北京发行所                                |
| 印 刷   | 中国农业出版社印刷厂                               |
| 开 本   | 850mm×1168mm 1/32                        |
| 印 张   | 7                                        |
| 插 页   | 1                                        |
| 字 数   | 171 千                                    |
| 版 次   | 2003 年 8 月第 1 版      2003 年 8 月北京第 1 次印刷 |
| 印 数   | 1~6 000 册                                |
| 定 价   | 10.00 元                                  |

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

# 海藻

治百病



裙带菜



网地藻



海蒿子



海带



铜藻

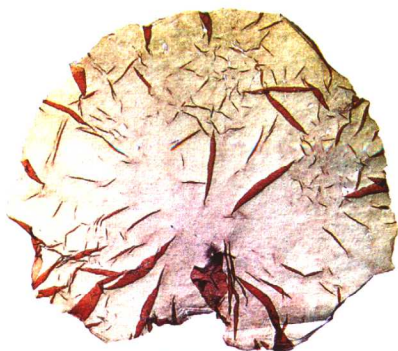


鹅肠菜

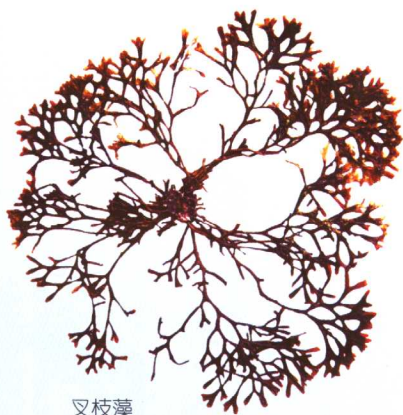




凹顶藻



边紫菜



叉枝藻



扁江蓠



肠浒苔



缘管浒苔



礁膜

刘勤学 王署杭 摄影



## 前言

海藻在植物界的分类地位很低，属于低等的海洋隐花植物，经常光顾我们餐桌的海带、裙带菜、紫菜就是这类植物。与陆地植物相比，生活在浩瀚海洋中的海藻，既没有复杂的根，也没有粗壮的茎，更没有鲜艳的花和甜美的果，可谓貌不惊人的“小植物”。“人不可貌相”，植物也如此。海藻其貌不扬，却具有着非凡的医疗保健功能。

海藻体内含有多种生物活性物质，不仅能治疗感冒、咳嗽、气管炎、便秘、肠炎、腮腺炎、痔疮、蛔虫、水肿、风湿、跌打损伤、甲状腺肿、淋巴结核、甲沟炎、脚气等常见病，还能治疗高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、肥胖等现代富贵病和癌症、艾滋病、重金属中毒、辐射伤害等疑难杂症。目前，海藻已经在数十种疾病的治疗上发挥出无法替代的作用，随着研究的深入，海藻的医疗保健作用会得到更广泛的开发。将来，高血压、高血脂、冠心病、糖尿病等现代富贵病和癌症、艾滋病、重金属中毒、辐射伤害等疑难杂症很可能被海藻征服！

海藻好比天然大药库，其中蕴藏的多种与人类生命质量密切相关的活性物质，具有非凡的医疗保健功能，无论是食用，还是药用，都会为人类的繁荣和发展做出贡献。

近几十年来，世界上不断出现像艾滋病那样令人闻之丧胆的新病毒，而且由于长期使用抗生素等药物，还出现了许多抗药性的新疾病。严峻的形势使药学家更是把目光转向了海洋和海藻。



海洋占据整个地球 70% 的面积，是迄今已知的最大生命栖息地，不仅具有地球上所有的元素，还具有陆地上两倍的有机物种类。生活在其中的海藻，具有陆地植物无法比拟的优势。首先，海藻的生长空间是三维的，整个藻体沉浸在营养丰富的海水介质中，全身各个部位都可以从海洋中吸收营养；其次，海藻的生长环境是流动的，不断更新补充的海水“营养液”，不会使藻体产生饥饿或营养不良的现象。特殊的生长环境，使海藻的化学组成与陆地植物存在着明显的差异，不仅有陆地植物所具有的成分，还有许多陆地植物没有的特殊成分。目前，已经发现的海藻物质主要有碳水化合物、含氮化合物、色素类、脂类、萜类、酚类、维生素和无机元素等八大类。正是这些藻类物质的作用，奠定了海藻医疗保健功能的基础。通过现代高科技手段，将活性物质提取出来，进一步合成药物，在新病毒、新疾病的治疗上一定能发挥出更大的作用，既为人类战胜各种病魔带来了新希望，也为我国的传统医学的发展提供了新契机。

总之，海藻是大自然赋予人类的珍贵财富。人类应该认识海藻、重视海藻、充分利用海藻，使海藻真正成为人类健康的保护神、持续发展的源动力！

编 者



# 目 录

## 前言

## 1. 认识海藻 ..... 1

海藻的特点 ..... 1

海藻治病历史悠久 ..... 2

海藻治病基础可靠 ..... 4

海藻保健面广效高 ..... 11

中国常见药用海藻简介 ..... 20

## 2. 海藻的应用常识 ..... 42

如何保存干紫菜 ..... 42

如何判断紫菜是否变质 ..... 42

受潮的紫菜烘干后能恢复营养吗 ..... 42

紫菜烘烤后为什么颜色变绿 ..... 42

紫菜烘烤后为什么味道发生变化 ..... 43

家庭如何煮海带 ..... 43

干海带表面的白霜是怎么回事 ..... 44

海带煮前浸泡好不好 ..... 44

贮存苹果和粮食时海带的作用 ..... 44





|                           |    |
|---------------------------|----|
| 吃海带也能引起过敏反应 .....         | 45 |
| 海带是味精的始祖 .....            | 45 |
| 豆腐最好与海带配食 .....           | 45 |
| 吃海带能抵御寒冷 .....            | 45 |
| 朝鲜族妇女产后吃海带的习惯是怎么形成的 ..... | 46 |
| 韩国的松亭海带节 .....            | 46 |
| 裙带菜与蘑菇同食可提高免疫力 .....      | 47 |
| 韩国人为什么喜食裙带菜 .....         | 47 |
| 浒苔与厦门春饼 .....             | 47 |
| 浒苔与古诗 .....               | 48 |
| 石花菜裱画不生虫子 .....           | 49 |
| 琼胶与海凉粉是什么关系 .....         | 49 |
| 燕窝与石花菜 .....              | 49 |
| 螺旋藻的保健功能是怎样被挖掘出来的 .....   | 50 |

### 3. 海藻的食用方法 .....

|                      |    |
|----------------------|----|
| 紫菜食谱 .....           | 51 |
| 紫菜与婴幼儿食谱 .....       | 54 |
| 紫菜与日本料理 .....        | 57 |
| 裙带菜食谱 .....          | 58 |
| 裙带菜与日本料理 .....       | 60 |
| 海带食谱 .....           | 61 |
| 海藻与婴儿食谱 .....        | 77 |
| 海带与日本料理 .....        | 78 |
| 浒苔食谱 .....           | 78 |
| 浒苔与日本料理 .....        | 80 |
| 羊栖菜食谱 .....          | 81 |
| 家庭培养的新鲜螺旋藻如何食用 ..... | 83 |



|           |    |
|-----------|----|
| 其他 .....  | 84 |
| 海蕴 .....  | 84 |
| 铁钉菜 ..... | 85 |
| 萱藻 .....  | 86 |
| 鹅肠菜 ..... | 87 |
| 绳藻 .....  | 88 |
| 昆布 .....  | 88 |
| 鹿角菜 ..... | 89 |
| 软丝藻 ..... | 90 |
| 礁膜 .....  | 90 |
| 石莼 .....  | 91 |
| 蕨藻 .....  | 92 |
| 海门冬 ..... | 92 |
| 石花菜 ..... | 92 |
| 海萝 .....  | 93 |
| 麒麟菜 ..... | 93 |
| 琼枝 .....  | 94 |
| 角叉菜 ..... | 94 |

#### 4. 海藻治百病 ..... 95

|                |     |
|----------------|-----|
| 感冒 .....       | 95  |
| 气管炎、支气管炎 ..... | 96  |
| 咳嗽 .....       | 101 |
| 肺结核 .....      | 104 |
| 鼻衄（鼻子出血） ..... | 105 |
| 近视眼 .....      | 106 |
| 咽喉肿痛 .....     | 106 |
| 咽喉炎 .....      | 110 |



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 胃溃疡 .....              | 113 |
| 急、慢性胃肠炎 .....          | 113 |
| 痢疾 .....               | 116 |
| 便秘 .....               | 117 |
| 牙龈肿痛 .....             | 122 |
| 腮腺炎 .....              | 122 |
| 痔疮 .....               | 123 |
| 高血压 .....              | 124 |
| 心绞痛 .....              | 130 |
| 淋巴结核 .....             | 131 |
| 神经衰弱 .....             | 134 |
| 肾炎 .....               | 135 |
| 水肿 .....               | 136 |
| 小便不利（尿闭） .....         | 139 |
| 尿道炎 .....              | 142 |
| 淋病、艾滋病 .....           | 143 |
| 睾丸肿痛 .....             | 143 |
| 老年性白内障 .....           | 144 |
| 跌打损伤 .....             | 144 |
| 风湿 .....               | 145 |
| 疮疖、瘰疬、疔毒、疱疹等外科疾病 ..... | 146 |
| 皮肤瘙痒、湿疹、麻疹 .....       | 153 |
| 颈淋巴结肿大 .....           | 154 |
| 甲状腺肿 .....             | 158 |
| 寄生虫 .....              | 174 |
| 甲沟炎 .....              | 177 |
| 脚气 .....               | 177 |
| 中暑 .....               | 178 |
| 肿瘤 .....               | 180 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 高血脂 .....        | 194 |
| 动脉硬化 .....       | 195 |
| 肝脾肿大 .....       | 196 |
| 脂肪肝 .....        | 197 |
| 痤疮（暗疮、青春痘） ..... | 199 |
| 白发、断发、枯发 .....   | 201 |
| 肥胖 .....         | 204 |
| 虚弱症 .....        | 209 |
| 糖尿病 .....        | 209 |
| 产前、产后异常 .....    | 210 |
| 输卵管阻塞性不孕 .....   | 211 |
| 胆囊息肉 .....       | 211 |
| 泛发性寻常疣 .....     | 211 |

# 1. 认识海藻



## ● 海藻的特点

### ◆ 海藻是低等植物

植物界由藻类、苔藓、蕨类和种子植物组成。根据植物体结构的复杂程度及功能的完善程度，植物学家把植物界分成两大类，即低等植物和高等植物。藻类是唯一的低等植物，不论是形态结构，还是功能分化，都是最简单、最低级的。海藻虽然生活在海洋中，但与其他藻类一样，形态简单，功能分化不完善，因而也是低等植物。

### ◆ 海藻是光合自养生物

凡是自养生物，其体内都含有叶绿素和类胡萝卜素。海藻中因普遍存在光合作用的关键色素——叶绿素和类胡萝卜素，所以被称为光合自养生物。即不但能为自身的生长发育生产营养物质，还能为海洋中、陆地上的其他生物提供营养物质。

### ◆ 海藻没有生殖和营养器官的分工

陆生高等植物，整个植物体的各个部分有着明确的分工：根起固定与吸收作用，茎起输导和支持作用，叶起光合作用，花和果起传播后代的作用。根据功能差异，人们称根、茎、叶为营养器官，花和果为生殖器官。海藻没有根、没有花、没有果、没有输导组织，结构上比高等植物简单得多，其功能划分也比较模



糊，即没有明确的营养与生殖分工。当藻体生长到一定阶段，要进行生殖时，由藻体某部分细胞直接变成生殖细胞，产生新个体。如一个单细胞藻类，当进入生殖期时，会通过两种方式繁殖后代：一种是通过细胞分裂实现个体增殖；另一种是通过细胞内的原生质分裂来进行，即细胞质和细胞核等内含物发生分裂，产生数个原生质体，每个原生质体包含一个新细胞核形成孢子，孢子冲破母细胞壁，在水中直接萌发为新个体。当然，这是海藻最简单的一种繁殖方式，即单细胞藻的无性繁殖。多细胞藻体的无性繁殖和有性繁殖与之相比稍微复杂一些，但也是通过孢子进行，而不是用花和果实。

## 海藻治病历史悠久

◆ 在中国，早在 2 000 多年前就用海藻治病

根据专家考证，中国海藻的应用最早是从食用和药用开始的。虽然没有文献确切指出中国何时开始食用海藻、利用海藻治疗疾病，但在 2 000 多年前的《尔雅》中已经有海藻的文字记录了。在《尔雅》中，有这样的记述：“藻，海藻，註云药草也，一名海萝，如乱发生海中”，不但指出羊栖菜是一种状如乱发的海藻，还明确了羊栖菜是一种能够治疗疾病的药草。

以后各个时期，在各种本草著作和地方史志中相继出现了许多有关海藻形态、习性、用法、药性、功效等的相关记述，书中牵涉到的海藻都是与人类生活密切相关的食用、药用种，用今天的话说，它们都具有医疗保健作用。

《神农本草经》是我国现存







最早的一部中草药专著性文献，著于公元1至2世纪。书中将羊栖菜称为“海藻”和“落首”，指出羊栖菜“味苦”，性“寒”，“主瘰瘤气，颈下核，破散结气，痈肿癰疽坚气，腹中上下鸣，下十二水肿”。在《神农本草经》的基础上，祖国医学进一步挖掘了羊栖菜的药用功效，进一步指出，羊栖菜具有软坚散结、消痰利水、降压去脂的功效，可治疗甲状腺肿大、淋巴结核、高血压、高血脂、恶性肿瘤等疾病。如今，羊栖菜不仅作为中草药海藻的杰出代表广泛用于多种疾病的治疗，还引起了世界的关注，成为食品和药品争相开发的首先对象。

从《尔雅》至19世纪中叶的近2000年间，各类古代文献中出现的海藻名称有55个，出现的海藻种类有23个，治疗的病种涉及痔疮、肺部热痰、肠中湿热、水肿、小便不利、瘰瘤、瘰疮、颈淋巴结核、疝气、脚气、面热、肥胖、腹腔寄生虫等十几种。

总之，中国有着悠久的历史海藻药用史。历史的积淀和古人的经验，为中国药用海藻的开发利用打下了深厚的基础。祖国医学不仅继承了古代医学的成就，还扩大、发展了海藻的医疗保健作用。目前，药用海藻的种类已经增加为130种左右，海藻治疗的病种超过50余种，涉及感冒、咳嗽、气管炎、便秘、肠炎、腮腺炎、痔疮、蛔虫、水肿、风湿、跌打损伤、甲状腺肿、淋巴结核、甲沟炎、脚气等常见病，高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、肥胖等现代富贵病，癌症、艾滋病、重金属中毒、辐射伤害等疑难杂症。

◆ 在日本，最初只有神灵和贵族才能享用海藻

日本是海藻的消费大国，1996年的统计资料显示，全世界每年消费海藻54万吨，其中，日本一个国家的消费量就达25万吨。可见，日本人对海藻的喜食程度。日本人几乎每天都吃海藻，海藻已经成了生活中不可缺少的食物。日本人之所以对海藻如此偏爱，除了因为海藻有营养，还与海藻食用史有



关。

在日本，海藻最初只是神灵的贡品。在公元 300~400 年，正值大和朝廷成立前后，人们开始用海藻供奉神灵，这一习俗直到今天还保留着，日本北九州市的裙带菜神社和下关市的住吉神社在每年春节的清晨，都要在海中举行裙带菜收获仪式，并借此之机用裙带菜供奉神灵。

由于当时的语言“神”与“上”为同义词，所以，统治者觉得供“神”就是供“上”，海藻既然是神灵喜欢的，当然应该是统治者的上品，于是，统治者不断从沿海地区调集大量的海藻分配给贵族、官僚、僧侣及神职人员，只有在满足上层社会需要的情况下，普通人才有可能享用一点。通过中国的《后汉书》，我们知道，当时的日本国王向中国汉朝统治者进贡的礼品之一就是海藻，可见，当时的日本把海藻推崇到什么程度。

除了祭奠神灵和供奉贵族外，在 15 世纪的武士时代，海藻在日本还充当过军粮。自 17 世纪初的江户时代，海藻才真正进入寻常百姓的餐桌。从此，海藻逐步成了日本人饮食生活不可缺少的食物。

在 9 世纪初的平安时代，日本出版了一本名为《本草和名》的图书，书中借鉴中国海藻治病的经验，记载了多种海藻的药用功效。自平安时代起，日本民间对海藻治病就十分推崇，在日本的关西地区，青年女性至今还保留着在每月的 18 日使用荒布疏通经血的习俗。

## 海藻治病基础可靠

### ◆ 海藻是人类补充矿物质的最好选择

矿物质是人体不可缺少的营养物质，成人体内矿物质的含量占体重的 4% 左右。人体缺少矿物质会引起一系列异常反应如：



缺铁会引发贫血等缺氧症状；缺钾会使血压升高；缺镁易引发心血管疾病；缺钙影响骨骼健康；缺碘影响荷尔蒙的分泌；缺锌影响智力；缺硒会引发癌症……

海藻中铁的含量普遍较陆地蔬菜高，100 克鲜羊栖菜、浒苔、紫菜、裙带菜、石莼的铁含量分别为 55 毫克、32 毫克、23 毫克、7 毫克和 5.3 毫克。陆地蔬菜与之相比，铁的含量普遍较低，即使大家公认的高铁蔬菜——菠菜，铁的含量也不过为 3.7 毫克/百克（鲜菜）。

在人们的食物中，含钾丰富的种类并不多，海藻却有得天独厚的优势：每 100 克紫菜、海带、羊栖菜的含钾量分别为 1 640 毫克、1 503 毫克和 4 400 毫克。

含镁的食物不少，紫菜是其中之一。每百克紫菜中含有 460 毫克的镁。

大家都知道，喝牛奶能补钙，如果人体所需的钙全部由牛奶来补充，每人每天需要喝 600 毫升的牛奶。与牛奶相比，海藻是更经济的补钙食品。羊栖菜、裙带菜、海带、紫菜等海藻体内的钙含量十分高，每百克干藻的含量分别为 1 400 毫克、1 300 毫克、800 毫克和 600 毫克，如果人体所需的钙全部由海藻来提供，每人每天只需要吃 40 克干羊栖菜、60 克干裙带菜。

碘在自然界的分布十分有限，地壳中碘的浓度很低，而海水中碘的浓度却很高。由于海藻的富集作用，海藻体内碘的浓度比海水还高出许多，被称为碘王的海带体内碘的浓度达海水的 10 000 倍！碘是海藻对人类的最大贡献之一，目前各行各业使用的碘，包括加碘盐中的碘，都是从海藻中提取出来的。我国

