

飲食養生叢書

海藻食療



美容・防癌・抗衰老・益壽延年・養血潤燥

SEAWEEDS FOR HEALTH

陳而康編著・香港得利書局出版

• 飲食養生叢書 •

海藻食療

陳而康編著 蔡康非繪圖

香港得利書局出版

飲食養生叢書

海 藻 食 療

編著者：陳 而 康

出版者：香 港 得 利 書 局

香港鰂魚涌芬尼街2號D

發行者：萬里書店有限公司

香港鰂魚涌芬尼街2號D

印刷者：詩文印刷有限公司

九龍觀塘偉業街160號四樓

全一冊 定價港幣三十元

一九八八年五月版

版權所有 *不准翻印*

前言

海藻為近年頗提倡的天然健康美容食品，它的經濟價值較高，其用途早在遠古時代就已被人類發現。海藻在全世界大概有數千種，但作為食用的約有四十多種，其中最為人熟知的莫如紫菜、昆布、羊栖菜、裙帶菜、石花菜等。雖然海藻在食療、藥用及美容護膚方面已引起了注意，但真正了解的人却不多。其實，海藻中含有大量的礦物質、維他命、纖維質及碳水化合物，可治療高血壓、動脈硬化、甲狀腺腫大、貧血、糖尿病及癌症等，所以把海藻稱作是健康長壽的特效藥，實在也不為過。

由於現代都市的物質文明，人們的飲食生活起了很大變化。尤其是香港的生活節奏緊張，連求學期的兒童都已開始在外面用膳，攝取的食物往往以精加工，含高脂肪、高熱量及防腐劑、添加劑的居多，這樣，就容易導致營養失衡，日久也會導致百病叢生。

本書是〈飲食養生叢書〉之一。書中除向讀者介紹了有關海藻的種類、營養成分及用途外，更提供了適合都市人口味的海藻食譜，讀者不妨細讀，若能依法炮製，不僅對健康人有裨益，還可作常見病患者的食療呢。

目次

前 言	1
彩色插頁	9 ~ 16
概論篇	17
1. 海藻的分類	17
2. 可供食用的海藻種類	19
3. 經常食用海藻的特性及用途	19
4. 海藻對健康效果的新發現	27
5. 海藻的用途廣泛	27
6. 海藻作肥料、飼料佳	28
7. 利用海藻開發能源	29
8. 海藻對頭髮的功效	30
9. 海藻對美容的功效	31
10. 海藻是神奇的健康食物	31
營養篇	33
11. 東西方飲食的差異	33
12. 海藻的營養成分	35
13. 海藻對人體的作用	36
14. 常吃海藻延年益壽	38
15. 石花菜的用途	39
16. 礦物質對人體的作用	39

17. 海藻堪稱碘的銀行·····	41
18. 海藻含蛋白質多·····	42
19. 海藻吸收多種礦物質·····	43
20. 高蛋白質高熱量飲食的危害·····	43
21. 鈣對人體的功用·····	45
22. 羊栖菜含鈣量多·····	45
23. 營養學家對鈣質的見解·····	46
24. 吸收鈣、磷比例不要失衡·····	47
25. 維他命對人體的功用·····	48
26. 紫菜的維他命 A、B 含量多·····	49
27. 多吃海藻彌補維他命 B 的不足·····	51
28. 紫菜的維他命 C 含量多·····	52
29. 海藻在大腸內的作用·····	53
30. 海藻與大豆同煮的功效·····	54
31. 海藻與菇類同煮營養倍增·····	56
32. 海產食物營養佳·····	56
33. 海藻彌補魚類營養的不足·····	57
34. 羊栖菜豬肉飯的營養分析·····	58
35. 海藻加醋營養倍增·····	60
36. 利用海藻製的“魚子醬”·····	60

食療療····· 63

37. 海藻食療好處多·····	63
38. 海藻的藥理效果·····	64
39. 海藻的新評價·····	64
40. 民間治病良方多用海藻·····	65
41. 多吃紫菜抗疾病·····	65
42. 海藻治糖尿病與關節炎·····	66
43. 海藻治便秘·····	67
44. 海藻預防大腸癌·····	68

45. 海藻抗癌力強·····	69
46. 海藻能治胃癌·····	70
47. 海藻食療抗癌要持之以恆·····	72
48. 海藻治療胃潰瘍·····	72
49. 維他命U的秘密·····	73
50. 多吃海藻防肺癌·····	74
51. 紫菜減低尼古丁的毒害·····	75
52. 減肥的訣竅·····	76
53. 海藻治療高血壓·····	76
54. 中性脂肪的增加危及健康·····	77
55. 動脈硬化的害處·····	78
56. 海藻類食物是肥胖症的救星·····	79
57. 昆布水的效能·····	80
58. 海藻葉綠素驅除胆固醇·····	81
59. 海藻降低胆固醇值的秘密·····	82
60. 海藻治療貧血·····	83
61. 海藻補充鈣質·····	84
62. 貧血與飲食生活有關·····	84
63. 多吃海藻推遲衰老·····	85
64. 海藻防治甲狀腺障礙·····	86
65. 紫菜、羊栖菜能預防貧血·····	87

海藻食譜····· 89

昆布汁——“出汁”的製法·····	90
羹湯的製法·····	90
西式豆腐海藻拼盤·····	92
海藻鷄尾·····	92
海藻鮮蔬沙律·····	93
四色海藻沙律·····	93
海藻墨魚沙律·····	94

涼拌三絲	94
海藻大會串	95
海藻拌黃瓜	95
紫菜鷄蛋菠菜卷	96
羊栖菜黃瓜沙律	97
羊栖菜蒟蒻沙律	97
海藻貝片檸檬香沙律	98
淮山紫菜卷	98
羊栖菜豆腐拼鮮蔬	99
羊栖菜煮油豆腐	99
片菜冬菇燴紫菜	100
章魚黃瓜拌紫菜	100
油豆腐羊栖菜包	100
醋醃紫菜拌蝦仁	102
炸紫菜豬肉卷	102
紫菜魚蝦卷	103
烤紫菜	104
昆布油炸豆腐壽司	104
海帶炆豬蹄湯	105
紫菜肉絲蛋花湯	105
昆布片炒肉絲	106
昆布叉燒卷	106
昆布梅汁沙丁魚	107
裙帶菜拌三菇	107
紫菜炸肉丸	108
脆炸裙帶菜粟米	108
昆布豆腐湯	110

生抽王紋昆布黃豆	110
昆布汁鷄茸溜豆腐	111
昆布炒肉絲	111
昆布煮鯉魚	112
醋煮昆布池魚	112
鯉魚昆布煮蘿蔔	113
鷄肉裙帶菜卷	114
裙帶菜豆腐什錦湯	114
玉草馬頭魚蒸昆布	116
裙帶菜蒸海魚	117
昆布卷燴什錦豆	117
裙帶菜檸檬汁乾魚	118
裙帶菜煮小魚	119
裙帶菜拌干貝黃瓜	120
羊栖菜釀油豆腐壽司飯	120
西式壽司飯盒	122
羊栖菜飯	122
昆布汁鷄茸蛋飯	123
奶油裙帶菜	124
昆布煮油豆腐	124
輕便飯盒	126
茶巾壽司	126
裙帶菜蒸鮭魚	127
海苔卷24款	128
鯉魚西式海苔卷(箕作)	128
炸海鰻鱺海苔卷(和幸)	128
鹹牛肉海苔卷	128

魚糕西洋菜紫菜卷	129
牛油果梅啫喱紫菜卷	129
辣椒黃豆秋葵海藻包	129
茼蒿墨魚海苔卷	129
芝士鹹鱈魚子片菜海苔卷	129
蔥芽梅肉海苔卷	129
鹹鱈魚子冬蔥海苔卷	132
蟹肉蛋海苔卷	132
炸薯蓴海苔卷	132
炸蓮藕紫菜卷	132
貝肉蔥紫菜卷	132
烤鱸魚紫菜卷	132
炸魚蝦鷄肉紫菜卷	133
牛肉紫菜卷	133
炸墨魚鮮蝦紫菜卷	133
什錦豆腐紫菜卷	133
黃瓜熟蛋梅肉紫菜卷	133
牛肉冬菇紫菜卷	134
鷄茸紫菜卷	134
烤鴨肉紫菜卷	134
鱈魚紫菜卷	134



香酥肉紫菜卷
(製作法見第134面)



淮山紫菜卷
(製作法見第98面)



西式豆腐海蔬拼盤

(製作法見第226頁)



奶油蝦青豆

(製作法見第226頁)



紫菜魚蝦卷

(什錦海鮮卷)



紫菜





2



3



5



6



8

- ① 裙帶菜
- ② 浸發後的裙帶菜
- ③ 黃瓜熟蛋梅肉紫菜卷(製作法見第133面)
- ④ 羊栖菜
- ⑤ 浸發後的羊栖菜
- ⑥ 鱈魚紫菜卷(製作法見第134面)
- ⑦ 昆布
- ⑧ 浸發後的昆布

①炸魚蝦雞肉紫菜卷(製作法見第133面)

②炸薯茸海苔卷(製作法見第132面)

③紫菜炸肉丸(製作法見第108面)

④昆布梅汁沙丁魚(製作法見第10

⑤生抽王炆昆布黃豆(製作法見第

