

海蜇的营养知识详细介绍

使用提示：每餐约 40 克



海蜇知识介绍：

海蜇又名水母、白皮子，犹如一顶降落伞，也像一个白蘑菇。形如蘑菇头的部分就是“海蜇皮”；伞盖下像蘑菇柄一样的口腔与触须便是“海蜇头”。海蜇皮是一层胶质物，营养价值较高，海蜇头稍硬，营养胶质与蜇皮相近。中国是最早食用海蜇的国家，晋代张华所著的《博物志》中就有食用海蜇的记载。今天，海蜇已成宴席上的佳肴。

海蜇属腔肠动物，海蜇呈伞形，在水中漂浮，产于我国沿海各地。夏秋季是捕捞旺季，捕捞后加明矾和盐压榨，除去水分，洗净后再用盐渍。海蜇按产地分，有南蜇、东蜇、北蜇等品种。南蜇以福建、浙江所产最好，个大，浅黄色，水分大、脆嫩。东蜇产于山东烟台、又有沙蜇、棉蜇之分。沙蜇泥沙含于肉内，不易洗掉，牙碜；棉蜇肉厚不脆。北蜇产于天津北塘，色白个小，比较脆嫩，质量较次。海蜇的打捞季节一般是在夏秋季节。

海蜇营养分析：

1. 海蜇含有人体需要的多种营养成分，尤其含有人们饮食中所缺的碘，是一种重要的营养食品；
2. 含有类似于乙酰胆碱的物质，能扩张血管，降低血压；
3. 所含的甘露多糖胶质对防治动脉粥样硬化有一定功效；
4. 海蜇能软坚散结、行淤化积、清热化痰，对气管炎、哮喘、胃溃疡、风湿性关节炎等疾病有益，并有防治肿瘤的作用；从事理发、纺织、粮食加工等与尘埃接触较多的工作人员常吃海蜇，可以去尘积、清肠胃，保障身体健康。

海蜇补充信息：

1. 清洗海蜇皮：将海蜇皮平摊在案板上，切成丝状，泡入 50%浓度的盐水中，用手搓洗片刻后捞出，把盐水倒掉，再用 50%浓度的盐水浸泡，这样连续两三次，就能把夹在海蜇皮里的泥沙全部洗掉。
2. 质量好的海蜇圆形完整，颜色呈乳白或淡黄，有光泽，无血衣、泥沙和红斑，质坚实，并有拉力和韧性，放在鼻下闻无腥臭味；将海蜇皮揉开，越大越白越薄、质地越坚韧越好。劣质海蜇皮则皮小瘦薄，色暗或发黑，无光泽，血衣多，含细粒沙质，肉质发酥易裂，无韧性。
3. 海蜇以片大，色白或淡黄色，有光泽、无血里，砂子，松脆爽口为上品。

海蜇适合人群：

一般人群都能食用

1. 适宜中老年急慢性支气管炎，咳嗽哮喘，痰多黄稠之人食用；适宜高血压病，头昏脑胀，烦热口渴，以及大便秘结者服食；适宜单纯性甲状腺肿患者食用；适宜醉酒后烦渴者食用；
2. 脾胃虚寒者慎食。

海蜇食疗作用：

味咸、性平、入肝、肾经；

具有清热化痰、消积化滞、润肠通便之功效；

用于阴虚肺燥、高血压、痰热咳嗽、哮喘、瘰疬痰核、食积痞胀、大便燥结等症。

海蜇食物相克：

海蜇忌与白糖同腌，否则不能久藏。

海蜇做法指导：

1. 食用凉拌海蜇时应适当放些醋，否则会使海蜇“走味”；
2. 有异味者为腐烂变质之品，不可食用；新鲜海蜇不宜食用，因为新鲜的海蜇含水多，皮体较厚，还含有毒素，只有经过食用盐加明矾盐渍 3 次（俗称三矾），使鲜海蜇脱水 3 次，才能让毒素随水排尽；
3. 海蜇配木耳，润肠，美肤嫩白，并能降压，长期食用，有益健康；
4. 海蜇在食用前一定要用清水洗净，去掉盐、矾、血里、砂子，再用热水氽一下，然后切丝拌凉菜用。