

昆布



基本資料

【名稱】昆布，海帶

【來源】本品為海帶科植物海帶*Laminaria japonica* Aresch.或翅藻科植物昆布（鵝掌菜）*Ecklonia kurome* Okam.的乾燥葉狀體。夏、秋二季採撈，曬乾

【炮製】除去雜質，漂淨，稍晾，切寬絲，曬乾

【性味】鹹，寒

【歸經】歸肝、胃、腎經

【功能主治】軟堅散結，消痰，利水。用於癭瘤，瘰癧，睪丸腫痛，痰飲水腫

【用法用量】6~12g



《本草經疏》：“昆布，鹹能軟堅，其性潤下，寒能除熱散結，故主十二種水腫、癭瘤聚結氣、瘰癧。東垣雲：癭堅如石者，非此不除，正鹹能軟堅之功也。詳其氣味性能治療，與海藻大略相同。”

鑒別

【海帶】

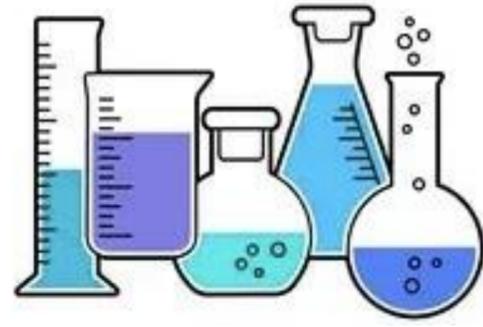
- 捲曲折疊成團狀，或纏結成把
- 全體呈黑褐色或綠褐色，表面附有白霜。用水浸軟則膨脹成扁平長帶狀，長50~150cm，寬10~40cm，中部較厚，邊緣較薄而呈波狀
- 類革質，殘存柄部扁圓柱狀
- 氣腥，味鹹

【昆布】

- 捲曲皺縮成不規則團狀
- 全體呈黑色，較薄。用水浸軟則膨脹呈扁平的葉狀，長寬約為16~26cm，厚約1.6mm；
- 裂片呈長舌狀，邊緣有小齒或全緣
- 質柔滑



現代藥理



- 碘和碘化物：防缺防缺碘性甲狀腺腫、調節內分泌（刺激垂體）、體內合成甲狀腺素
- 熱水提取物及硒：防癌作用，提高機體免疫力
- 岩藻多糖（膳食纖維）：調節體內血糖水平
- 不飽和脂肪酸EPA：預防心血管疾病
- 海帶氨酸及鉀鹽、鈣元素：降低人體對膽固醇的吸收，降低血壓
- 甘露醇：降低血壓、利尿和消腫的作用

食療

海帶燉豆腐

【**食材**】取海帶100克，豆腐200克，精鹽、薑末、蔥花、植物油各適量

【**煮法**】先將海帶用溫水泡發，洗淨切成菱形片，豆腐切成大塊，放入鍋內加水煮沸，撈出晾涼，切成小方丁。炒鍋加油燒熱，放入薑末、蔥花煸香，再放入豆腐、海帶。加水適量，燒沸後改用小火。加鹽，大約30分鐘即成

【**功效**】海帶燉豆腐補中益氣，軟堅散結，清熱利水，降壓平喘
日常食用，可以減肥，並可用於甲狀腺機能亢進症、頸淋巴結核、高血壓、高血脂等症的輔助食療

常用於食用的昆布種類

	特點及用途
真昆布	<ul style="list-style-type: none"> • 葉身寬而肉厚 • 主要用於製作高湯(混合式)、鹽昆布、佃煮昆布
羅臼昆布	<ul style="list-style-type: none"> • 葉身寬而柔軟，製作之高湯味清香 • 多於製作高湯(單味)、鹽昆布、昆布卷
利尻昆布	<ul style="list-style-type: none"> • 湯汁澄清而香氣柔和，質地較硬身 • 適用製作高湯(混合式)、清湯湯底
日高昆布	<ul style="list-style-type: none"> • 肉厚而柔軟，易煮透，但高湯帶少許混濁 • 佃煮昆布、昆布卷、關東煮、煮高湯
厚葉昆布	<ul style="list-style-type: none"> • 湯汁略帶苦味 • 適合於鹽昆布、昆布素、昆布捲
長昆布	<ul style="list-style-type: none"> • 細長，可至6-15米，生長速度快，易煮 • 多用於醋昆布、昆布卷等
細目昆布	<ul style="list-style-type: none"> • 葉身較幼，1年可採，表面滑溜黏性強 • 適合鹽昆布、佃煮昆布、納豆昆布等

昆布の主な産地



圖片來源:日本昆布協會

注意



- ▶ 切勿隨便自行採集
- ▶ 海帶雖含碘，作為糾正由缺乏碘而引起的甲狀腺功能問題，為減輕症狀的短期輔助性質；如屬甲狀腺病患者，應求診就醫；甲亢病人若是碘過多者必須忌食
- ▶ 海帶性質寒涼，脾胃虛寒蘊濕者／胃虛者／消化系統不良不宜
- ▶ 《品匯精要》：「妊娠不可服」
- ▶ 選購海帶以墨綠色、質厚，表面布滿白霜為佳，吃起來會較有口感及甘味，海帶需要密封存放在乾燥陰暗處，使用前要先浸軟