

# 干海带结 烤干 大兴 5000 (g)

产品名称	干海带结 烤干 大兴 5000 (g)
公司名称	福州台江区大兴食品有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:大兴 净重:5000 (g) 保质期:365 (天)
公司地址	中国 福建 福州市台江区 福州市
联系电话	86 0591 83638284

## 产品详情

品牌	大兴	净重	5000 (g)
保质期	365 (天)	水分含量	15 (%)
原产地	福建	售卖方式	散装
特产	否		

海带是一种营养价值很高的蔬菜，每百克干海带中含:粗蛋白8.2克，脂肪0.1克，糖57克，粗纤维9.8克，无机盐12.9克，钙2.25克，铁0.15克，以及胡萝卜素0.57毫克，硫胺素（维生素b1）0.69毫克，核黄素（维生素b2）0.36毫克，尼克酸16毫克，能发出262千卡热量。与菠菜、油菜相比，除维生素c外，其粗蛋白、糖、钙、铁的含量均高出几倍、几十倍。

### 购海带常识

海带是一种海藻类蔬菜,即可以野生又可以养殖,目前多以养殖为主。我国漫长的海岸线(渤海、黄海、东海)一带均有海带养殖。它是一种纯天然的海洋植物,生长在海底,常长成大片,故有海底森林之称,一般长度在3~4m左右,海带喜水温较低浅海中生长,是一种经济价值较高咸寒无毒的海洋产品。海带产品目前主要有三种:干海带、盐渍海带和速食海带。干海带是以鲜海带直接晒干或加盐处理后晒干的淡干、盐干海带。盐渍海带是以新鲜海带为原料,经烫煮、冷却、盐渍、脱水、切割(整理)等工序加工而成的海带制品。速食海带是以鲜海带或淡干海带为原料经洗刷、切割、热烫或熟化、干燥制成的熟干品或调味熟干品。

消费者选购注意以下事项:

#### 一、如何选择干海带

选择干海带时,首先看其表面是否有白色粉末状附着,因为海带是含碘最高的食品,另外还含有一种贵

重的营养药品-甘露醇。碘和甘露醇尤其是甘露醇呈白色粉末状附在海带表面，不要将此粉末当作已霉变的劣质海带，没有任何白色粉末的海带反而质量较差。其次，观察海带以叶宽厚、色浓绿或紫中微黄、无枯黄叶者为上品。另外，海带经加工捆绑后应选择无泥沙杂质，整洁干净无霉变，且手感不粘为佳。

## 二、选择正规大商场、超市购买

随着海带的营养价值和药用价值越来越被人们所接受，海带小包装产品和深加工产品也将逐渐进入大型超市，因此建议消费者尽量从大型超市或商场购买标签完整、有一定品牌的海带产品。

## 三、选择标有"qs"标志的产品

购买海带选择标有"qs"标志的海带产品。因为具有"qs"标志产品的企业，国家已经对其生产必备条件、人员素质、质量管理体系等一整套过程进行了严格的审核，审核通过后其生产的产品才允许市场准入，因此标有"qs"标志的海带产品比较安全。

## 四、颜色不正常的海带谨慎购买

海带的正常颜色是褐绿色和深褐绿色，海带经盐制或晒干后，具有自然灰绿色，颜色鲜艳，翠绿色的海带购买时要慎重。海带买回家后如果清洗后的水有异常颜色，也应该停止食用，以免影响身体健康。

海带经烹炒后以其肉质鲜嫩、价廉物美、营养丰富且具有特殊的药用价值而深受消费者的喜爱，成为了人们最喜爱的水产美味佳肴之一。但消费者在食用和烹饪时还需注意以下几点：

1、食用海带时从安全角度出发，清洗干净后，根据实际情况用水浸泡，并不断换水，一般用清水浸泡6小时以上。但如果是质量能够保证的无公害海带，就不必费心了，因为浸泡时间过长，海带中的营养物质如水溶性维生素、碘、甘露醇、无机盐等也会溶解于水，营养价值就会降低。

2、海带是人们公认的营养物质，海带中含有的碘物质是人体不可缺少的微量元素。吃海带是人们补充碘的主要补充手段，但吃海带时一定要适量，不要把海带视为主菜天天吃，因为摄入过多的碘也会对身体产生健康影响。

3、海带买回来后尽可能在短时间内食用掉，或拆封后应贮存在保温条件良好的冷藏柜中，因为拆封后的海带在储存过程中由于不良的贮存环境会随着营养成分的降解，微生物的繁殖，有害成分的增加等原因而变质。如果海带经水浸泡后像煮烂了一样没有韧性，说明已经变质不能再食用。

### 4、怎样让海带柔软

可用以下方法：用淘米水泡发海带，即易发、易洗，烧煮时也易酥软；也可在煮海带时加少许食用碱或小苏打，但不可过多，煮软后，将海带放在凉水中泡凉，清洗干净，然后捞出即可食用了。

另一种方法是把成团的干海带打开放在笼屉里隔水干蒸半小时左右，然后用清水浸泡一夜。用这样方法处理后的海带不但又脆又嫩，用它来炖、炒、凉拌，都柔软可口。