

凉拌海带丝

美食

浣溲

鎏賤龔浜庸細2009/05/27 10:59

将海带300克洗净，切成细丝后煮半小时，捞出放凉，不需加盐，加蒜茸、香油、醋、味精等调料后，即可食用。

海带是一种海洋蔬菜，含碘、藻胶酸和甘露醇等，可防治甲状腺肿大、克汀病、软骨病、佝偻病。吃海带可增强单核巨噬细胞活性，增强机体免疫力和抗辐射能力。