

不少家庭都贮存着一些干海带，放着不急于食用。一些人认为它和其他海产品一样，可以长时间贮存。

其实，海带买回来后应尽可能在短时间内食用。如果不能食用完，应把拆封后的海带冷藏 in 冰箱或冰柜中，因为拆封后的海带在储存过程中受温度，光照等因素的影响，它的营养成分会有所降解，相反，微生物会不断繁殖，有害成分也会不断增加，这些原因都会促使海带发生变质而不能食用。

在食用海带时，应清洗干净后，根据实际情况用水浸泡，并不断换水，一般浸泡6小时以上。如果海带在经水浸泡后像煮烂了一样没有韧性，说明它已经变质了，就不要再食用。

海带变软有窍门

方法一：用淘米水泡发海带，或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。

方法二：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。