

学名: *Laminaria japonica* Aresch

分类: 褐藻门、褐藻纲（本门仅此一纲）、海带目、海带科、海带属。

别名: 昆布、江白菜。

形态: 藻体褐色，长带状，革质，一般长 2-6 米，宽 20-30 厘米。藻体明显地区分为固着器、柄部和叶片。固着器假根状，柄部粗短圆柱形，柄上部为宽大长带状的叶片。在叶片的中央有两条平行的浅沟，中间为中带部，厚 2-5 毫米，中带部两缘较薄有波状皱褶。也是藻类植物，象根的部分只是起到固着作用的根状物，象叶的部分叫叶状体。



营养价值: 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。

海带是一种含碘量很高的海藻。养殖海带一般含碘 3~5%，多可达 7~10%。从中提制得的碘和褐藻酸，广泛应用于医药、食品和化工。碘是人体必须的元素之一，缺碘会患甲状腺肿大，多食海带能防治此病，还能预防动脉硬化，降低胆固醇与脂的积聚。

海带中褐藻酸钠盐有预防白血病和骨痛病的作用；对动脉出血亦有止血作用，口服可减少放射性元素锶-90 在肠道内的吸收。褐藻酸钠具有降压

作用。海带淀粉具有降低血脂的作用。近年来还发现海带的一种提取物具有抗癌作用。海带甘露醇对治疗急性肾功能衰退、脑水肿、乙性脑炎、急性青光眼都有效。脾胃虚寒者少食用。

工业上用海带提取钾盐、褐藻胶、甘露醇，用来代替面粉浆纱、浆布，制酒时用作澄清剂，还可作医疗用品。