



海蘊，是一種絲狀藻類，其特徵是帶有黏性，同時具有嚼勁的低熱量的養生食材，具有豐富的營養價值和多種養生功效。海蘊中富含的褐藻糖是一種能夠啟動免疫功能的物質，有助於增強人體的免疫力，具有抗氧化效果，並且能夠減緩細胞老化的速度。今期為大家介紹用海蘊做的菜式，一起享受這種美味的絲狀藻類，為身體帶來健康和能量。

◆文、攝：小松本太太



營養豐富提升免疫力

低熱量養生食材「海蘊」

海蘊中含有豐富的鐵和鈣，這些營養素對於維持血液循環和心血管健康至關重要。鐵能夠改善血液循環，促進體內的氧氣運輸，有助於預防貧血。而鈣是維持骨骼和牙齒健康所必需的營養素，同時也對心臟和血管功能起着重要的支持作用。其中褐藻糖還具有降低膽固醇的作用，關注血糖及血脂的人群尤為適合。此外，海蘊也含有豐富的維生素C，有助於提高免疫力和促進膠原蛋白的生成，保護身體免受病菌和疾病的侵害。加上，海蘊中的抗氧化成分還能抑制引起胃潰瘍的幽門螺旋菌，有助於維護消化系統的健康。

海蘊番茄湯

材料：
海蘊50克、番茄150克、厚揚絹豆腐200克、鹽少許

- 製法：**
1. 海蘊洗淨、瀝乾、切段備用；
 2. 番茄切成1.5厘米丁粒備用；
 3. 厚揚絹豆腐切成1.5厘米丁粒備用；
 4. 鍋內注水500毫升、燒至沸騰後加入切妥備用的番茄及厚揚絹豆腐，水再沸騰時，轉中火煮約7分鐘至湯汁顏色轉濃；
 5. 加入海蘊轉大火煮至沸騰後立即熄火，下鹽調味即成。



涼拌海蘊

材料：
海蘊50克、青瓜100克、名荷20克

- 製法：**
1. 海蘊洗淨、瀝乾、切段備用；
 2. 青瓜、名荷洗淨切絲放入盛皿內；
 3. 將海蘊置入盛皿內；
 4. 調味拌勻，食前注入盛皿內與各物拌勻即成。



調味：
殺物醋30毫升、糖5克



海蘊煎薯餅

材料：
海蘊150克、薯仔100克、免治雞肉100克、薄力小麥粉30克、片栗粉30克、韓國泡菜20克

- 製法：**
1. 海蘊洗淨、瀝乾、切碎備用；
 2. 韓國泡菜用剪刀剪碎備用；
 3. 薯仔洗淨、去皮、用爪菜板刨絲放入大碗內備用；
 4. 將海蘊、免治雞肉、韓國泡菜、薄力小麥粉及片栗粉放入大碗內與薯仔絲拌勻成為薯餅坯；
 5. 把薯餅坯平均分作8份；
 6. 燒熱易潔平底鑊，下油，將薯餅坯放入煎至兩面金黃，以鑊鏟輕叩中央位置確認全熟即成。

收藏

「探索獲國——以姚河塬為主寧夏出土西周文物展」正在寧夏博物館展出，本次展覽集中了寧夏文物考古研究所、固原博物館、寧夏博物館藏西周時期的骨器、陶器、石器、玉器、青銅器等珍貴文物488件，分為尋跡「西周獲國」、「解讀獲國」、「寶藏獲國」三個單元，以物明史，實證了寧夏地區數千年的文明發展以及各民族交往交流交融的歷史，展期直至5月30日。

◆文、攝：香港文匯報記者 王尚勇 寧夏報道



此次展覽內容涵蓋紅河流域區域系統考古調查和姚河塬西周城址，以文物類型為單元標識，系統展示紅河流域區域系統調查成果，再現姚河塬西周城址的布局、形制和埋葬制度，揭開這處史籍未記載的西周諸侯國「獲國」都邑城址的神秘面紗，也是自2017年寧夏文物考古研究所對紅河流域開展區域系統考古調查至今對彭陽姚河塬西周城址考古發掘成果的首次全面呈現。

西周王朝「最西北」的疆域

寧夏姚河塬遺址考古曾被評為「中國十大考古新發現」，被評委專家評價為「五個最西北」：最西北的西周早期封國都邑城址、最西北的西周早期諸侯級墓葬、最西北的甲骨文發現地、最西北的原始瓷器出土地、最西北的鑄銅作坊遺址。

寧夏六盤山勢險峻，自古以來，既是關中平原的天然屏障，又是北方重要的分水嶺，黃河水系的涇河、清水河、葫蘆河均發源於此。這裏處於北方農牧交錯地帶，是歷史上華戎攻伐融合區域，文化內涵豐富。發源於六盤山東側的彭陽縣新集鄉寶家山莊的紅河，古稱陽晉川水，隋唐時期稱洪（橫）川河。紅河流域人類活動頻繁，是一處古代人類繁衍生息的重要區域。2017年，寧夏文物考古研究所對紅河流域開展區域系統考古調查，於紅河上游北岸支流李兒河和大河、小河交匯的三角台塬地發現姚河塬西周城址。經考古勘探和發掘工

作，確認城址面積92萬餘平方米，布局完整，時代延續至春秋早期。考古工作隊先後發現了城牆、護城壕、高等級墓葬區、鑄銅作坊區、宮殿建築基址、水網、道路等重要遺蹟，這是西北地區首次發現的諸侯國都邑城址。

同時，此次考古共發現甲骨文150餘字，涉及國別以及與戎人的征戰，是周戎關係重要的史料和新發現，為目前所知甲骨文發現最西北的邊地和中原商周文字及占卜文化的覆蓋區，通過專家對出土的甲骨文解讀，姚河塬西周城址其國別為「獲國」。史料記載，周王室採用「封建親戚，以藩屏周」的管理模式，將土地分封給周王室後裔、功臣、商遺民等，為周天子鎮守疆域。因此，姚河塬城址所在的「獲國」，是西周王朝最西北的疆域。

早期諸侯級別墓葬標準

從出土的「獲國」文物，可看出西周早期諸侯級別的

墓葬標準。獸面紋銅車軸飾，在橢圓筒形箍的一端，連以長方形板，箍的一周與板的正面均飾有獸面紋，箍中部有對稱的方形穿孔。西周時期是車馬制度開始的時代，馬車被作為等級、身份的體現物。由此，車馬器就顯得尤為重要；鑿鈴：銅質。分鈴球、鈴體、鑿座三部分，鈴體上有輻射形鏤空，是安置在車衡之上的響器，馬車前行時發出悅耳的聲音。象牙梳：整器分為梳鈕、梳背、梳齒三部分。梳鈕飾雷紋；梳背雕刻饕餮紋，眼部原鑲嵌有綠松石，正反兩面紋飾相同。鳳鳥：青玉，透光。鳳鳥作站立回首狀，管鑽圓眼，鈎喙，頸部飾雲紋，兩側各有一彎鈎狀羽毛，鳥身飾垂鱗紋，單足着地，分尾向下，尾部飾雲紋，正背面紋樣相同。

紅河流域區域系統考古調查成果以及姚河塬西周城址考古成果，進一步豐富了寧夏百年考古成就，證實了寧夏地區4萬年的人類史、一萬年的文化史、5,000年的文明史以及各民族交往交流交融史，為探索中華文明起源，鑄牢中華民族共同體意識，增強文化自信提供了重

要依據。

填補西周歷史研究空白

姚河塬城址從西周早期延續到春秋早期，貫穿整個西周歷史。該城址為研究3,000年以前的西周早期歷史提供了豐富的實物資料，填補了西周歷史研究的空白，也填補了寧夏地方史研究的空白。同時，將六盤山地區的建制史提前了1,000年。

據寧夏博物館講解員戴麗介紹：「發現獲國是首次公開發布了寧夏彭陽姚河塬西周城址考古成果取得的重大發現，神秘「獲國」首次揭開面紗，內容涵蓋紅河流域區域系統考古調查和姚河塬西周城址，讓觀眾領略了西周風采，探尋了西周文化根脈，下一步寧夏博物館將以此殊榮為契機，進一步加強文物保護、科研、宣傳教育等工作，立足本館藏品，提高展覽的觀賞性和教育性，積極與國內博物館建立業務合作關係，實現館際互助與資源共享，擴大文物交流互鑒。」