

易 辉 / 主 编



附赠光盘

常用干料发制技法

CHANGYONG



GANLIAO

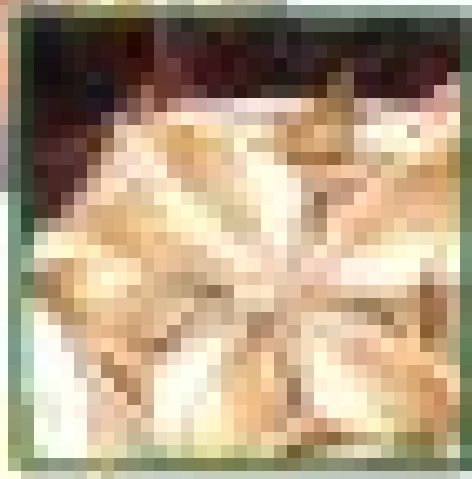


FAZHIJIFA



辽宁科学技术出版社

常用干料发制技法



图书在版编目 (CIP) 数据

常用干料发制技法/易辉主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007. 3

ISBN 978-7-5381-4880-0

I. 常... II. 易... III. 食品-原料-处理-方法
IV. TS972.111

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第 120623号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市北陵印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 184mm × 260mm

印 张: 6

字 数: 165千字

印 数: 1~4000

出版时间: 2007年3月第1版

印刷时间: 2007年3月第1次印刷

责任编辑: 刘兴伟

封面设计: 冯守哲

版式设计: 于 浪

责任校对: 李 雪

定 价: 38.00元 (附赠光盘)

联系电话: 024-23284354

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lnkj.com.cn>

常用干料 发制技法



易 辉 主编

辽宁科学技术出版社

沈 阳

主编简历



易 辉 1967年生人，大专文化。中国烹饪协会名厨专业委员会委员。辽宁省高级烹饪鉴定师，中国烹饪大师，高级烹调师。曾获得中国优秀行政总厨，辽宁省食文化代表人，沈阳首届青年厨师技艺表演赛荣获金牌。从事餐饮工作 20 余年。曾任沈阳九歌城主厨、辽宁省国际射击俱乐部餐饮部经理兼行政总厨、北京隆泽园餐饮部经理兼行政总厨，现任辽展饭店行政总厨。

编委会

主 编	易 辉				
顾 问	刘国栋	吴雪艳			
编 委	秦世龙	程永军	陈向明	佟德全	
	潘合武	于洪宝	孙庆生	关 键	
	于海军	高 伟	纪胜山	张幸福	
	邵广生	李 杰			
摄 影	赵 飞	(沈阳市兆天丰商务摄影设计工作室)			
	Feizhao82@hotmail.com				

目 录

CONTENTS



一、干货原料概述 005



二、干货原料发制技法 ... 006

1. 水发法 006
2. 油发法 007
3. 盐、沙发法 007
4. 碱发法 007
5. 火发法 007



三、水产品发制技法 ... 008

- 燕窝 008
- 鲍鱼 009
- 鱼翅 011
- 海参 013
- 干贝 016
- 鱼肚 017
- 鱼唇 018
- 明骨 019
- 鲍片 019

- 章鱼干 020
- 墨鱼干 020
- 鱿鱼干 020
- 鱼皮 021
- 干虾仁 022
- 淡菜 022
- 蚝豉 023
- 海蜇 023
- 海螺干 024
- 裙边 024
- 咸鱼干 025
- 乌鱼蛋 026



四、动物原料发制技法 ... 027

- 哈士蚂油 027
- 熊掌 028
- 驼蹄 028
- 紫驼峰 029
- 鹿鞭 029
- 牦牛耳 030

金华火腿	031
鹿筋	031
蹄筋	032
鹅掌筋	033
腊鸭	033
腊肉	034
鸽肚	034



五、植物原料发制技法 ... 036

松茸	036
冬菇	036
日本花菇	037
猴头蘑	038
牛肝菌	038
竹笙	039
笋干	039
木耳	040
黄耳	041
雪耳	041
元蘑	042
口蘑	042
陈草菇	043
发菜	043
黄花菜	044
万年青	045
干芽菜	045
梅干菜	046
桔梗	046

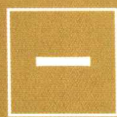
薏仁	047
地瓜干	047
黄瓜干	048
茄子干	048
萝卜干	049
土豆干	050
蕨菜	050
干豆角	051
芦荟	051
菊花	052
人参	052
大枣	053
陈皮	053
胡椒	054
白果	054
花椒	055
牡蛎	055
蝎子	056
豇豆	056
腐竹	057
莲子	057
百合	058
石花菜	059
海带	059



六、食物相克 061



七、食物相宜 071



干货原料概述

干货原料是指原来鲜活的动植物原料,经过脱水加工后制成的烹饪原料。鲜活原料有新鲜嫩滑等特点,但因其含水量多,给微生物的生长、繁殖提供了温床,使原料很快腐烂变质。原料生产属季节性的,其他季节就不能取用;原料生产属地域性的,非产区就无法享用,尤其是交通不发达的地区。鲜活原料经过晒、晾、烘等方法,经脱水加工之后,原料中的细菌会被大量消灭;且由于水分大量减少,原料干燥,这样保存贮藏的时间就会长久,并且可以跨季节使用,可以供应非产地使用。交通不便的地区,也有机会品尝到海洋的美味佳肴。干货原料比鲜活原料体积小,重量轻,更主要的是易于保存管理,方便运输,对于开展商贸活动,促进物资交流,丰富烹饪原料市场,推动饮食服务事业的发展和繁荣国民经济,都有重要意义。

有些干货原料经脱水加工后,更突出其香、甜、爽、脆的美味,受到消费者的喜爱。如干贝、虾米、鱿鱼、香菇等干货原料,经加工后另有一番鲜香特殊的美味,是鲜活原料所不及的。

干货原料包括:动物性海味原料、植物性海味原料、动物性陆生原料、植物性陆生原料及陆生菌类、藻类干料等。

干货原料的涨发方法有许多种,一般是根据干料的性质、干制的方式和烹调的需要而定的。通常采用的有水发法、油发法、盐沙发法、火发法和碱发法五种。有很多干货原料需要把这五种涨发方法混合在一起使用。

1.水发法 *shuifafa*

水发法是干货涨发普遍使用,并且应用范围最广的一种方法。它是把干料浸泡水中,让其通过吸收水分后逐渐回软、涨发变大的一种方法。使用油发、盐发、沙发、碱发的干料,有些也需用水发配合使用。

水发法又分为冷水发和热水发两种。

(1) 冷水发

冷水发是把干料直接投放于冷水中浸泡,使其吸足水分恢复松软的一种方法。使用这种方法的一般是质地较嫩软、体形较小的容易泡发的干料,经过冷水浸泡之后,便可发透,使其恢复原来柔软状态。例如木耳、香菇、干黄花菜、竹笙等。

而一些质地韧硬、干老以至夹沙、带骨的干料,需要经过煮、蒸、煲、焖等方法进行热水泡发,才能达到使用目的,不少干料事前也需要用冷水浸泡才行。

(2) 热水发

热水发是指将干料经过处理后放在热水中浸泡或经过煮、煲、焖等方法处理,使其涨大、回软的一种方法。

凡属粗硬老韧的干料,大都要经过热水泡发。热水泡发能使干料迅速吸收水分后回软,缩短水发过程。有些原料还需经过煲、焖等较长时间的加热,才能发透。

用热水发干料有两种情况,一种是直接把干料投于热水之中,另一种是先用冷水浸泡后,再用热水泡发,这取决于干料的性质。但无论上述哪一种情况,用热水涨发干料,水温、加热方式、加热时间,都会因为干料性质的不同而千差万别。

概括起来,大体有下列几种情况:

①用温水泡。温水的温度有高有低,一般冬天水温宜高一些,夏天水温可低一些。例如粉丝、干墨鱼都适宜用温水浸泡。

②用慢火煲。有些坚硬干品,需要长时间的加热,才能使其回软发透。但如果用猛火加热,会造成原料表层软烂,而原料内部却仍很坚实,以至涨发不均匀,例如干鲍鱼的涨发,就需先用冷水浸泡使其回软,再用慢火久煲,使其从外到里,逐步涨发回软。

③用多种火力煮。对一些含有胶质的干料及一些容易碎散的干料,宜用蒸、煮等涨发方法,使原料能保持其胶质或维护其原来的形状。例如鱼翅经过去沙脱骨之后,就需用猛火烧开,再改中火、慢火煮,使鱼翅充分吸收水分发透。

2. 油发法 *youfafa*

油发法是指将干料投入油中,通过加热使浸炸的原料所含的水分挥发,并逐步膨胀松脆的一种方法。

油发法适用于结缔组织较多或含胶质较重的干料。例如猪肉皮、蹄筋等原料。有些干料既可用于水发,也可用油发,如鱼胶(鱼肚)。用于油发的干货,必须干燥,如原料受潮,必须晒干或烘干,否则不能均匀发透。使用油发方法的用油量,必须充足,油要浸没过涨发的原料。油发是一项耐心细致的工作,要时时细致观察。温油低时投料,一般常用慢火加热,让干料随着油温的升高而慢慢涨发。待油温升高,干货涨发起来,这时要及时将油锅端离火位,让油温降低,待油温降低后,再端回火位继续炸发。有时要起落数次,直至发透为止。还有些干料只需直接投入热油中,使其迅速膨胀松脆。

部分干料油发后,应用时还需放入热水中浸泡回软,并经过去油腻和洗净之后,方可用于制作菜肴。

3. 盐、沙发法 *yanshafafa*

盐发、沙发是指用粗盐或沙,经炒烫之后把干料投入,经过反复翻炒和把干料埋进热盐和热沙之中,使之膨胀松脆的一种方法。

一般用于油发的干料,也可用于盐发、沙发。经油发过的原料色泽油亮,外观较美;而经沙发过的原料表皮比较暗淡,有些还夹带少许微沙。现在基本不用沙发。盐发与沙发的干料,在烹制菜肴前同样要用热水浸泡回软,去污、除沙或盐,洗刷干净。

4. 碱发法 *jianfafa*

碱发法是指原料经清水浸泡之后,放到碱溶液中浸泡至一定的时间,再用清水浸漂,使干料膨胀发透的一种方法。

用碱水泡发干料,有两大弊端,一是破坏原料中部分营养成分,二是使原料的鲜美滋味受损。因此,碱发法有助于干料迅速涨发回软的优点,而且许多坚硬老韧的干料,都可以用碱水涨发。碱发法出成率较高,一般多为水货经销商牟取利润所使用。

5. 火发法 *huofafa*

将干货原料放在火上烧燎,使其表面硬皮松软破裂的一种方法。一般情况下,宜火发法和水发法联合使用。

燕 窝 yanwo

产地及鉴别：又名燕菜，为金丝燕及同属燕类的羽毛及苔藓、海草、海藻等物质混合其经胃消化腺分泌的黏液筑垒而成的窝、巢。多筑在海岛的悬崖峭壁上，形状似陆地的燕子窝，故而得名。燕窝可分为官燕、毛燕和血燕。传统中医所说：“血燕是金丝燕吐血所筑，药用价值最高”。其实不然，血燕为棕尾金丝燕受外界环境影响所吃的矿物质食物分泌黏液而生成，绝非是吐血生成。红色泽会因摆放时间而加深，质量是没有变化的。从形状可分为燕盏、燕条、燕片、燕碎和燕角。燕窝由于产量低，属于珍稀原料，市场售价较高。由于利益驱使，一些不法商人开始造假或以次充好。目前市面上燕窝的造假方法主要有三种：一是染色燕窝，是以低价的白燕窝染成高价的黄燕窝或血燕窝；二是涂料燕窝，有许多不法商人把涂料（如木薯粉、鱼胶粉、鸡蛋、树脂、浆糊等）涂于劣质燕窝盏的表面，目的是令燕盏看起来较光亮较厚密，而且令其重量增加，从而赢得更高利润，这类产品在外表上不易鉴别；三是全假燕窝，用以树脂或漂白的海苔等冒充即食燕窝或燕碎来牟利。另外，也有不法商人用猪皮经油炸或沙炒，再切碎，用鸡蛋清和均匀，再烘干冒充或剁碎冒充。



血燕



血燕以发制



官燕



官燕



碎燕



碎燕

发制方法：根据燕窝的品质涨发方法有三种：①官燕和血燕涨发方法是将燕窝放入清水中浸泡12小时使其松散后捞出，用镊子摘净绒毛，放入沙煲，加入清水（500克的水加1克特立素），上小火煮制5~10分钟停火。换清水，投入冰块，放入冰柜中冷藏12小时，见燕窝蓬松发起略有弹性即可。

②燕窝先用清水投洗一遍，再放入80℃热水中浸泡3小时，然后用镊子将绒毛除净，再放入100℃水中泡1小时左右，即可烹调食用。如果质地较差，发制时间应相对缩短。

③将燕窝先用清水投洗一遍，再放入100℃开水中，加入少许食用碱，泡制10分钟捞出，然后用镊子将绒毛摘净，加入清水冲洗净碱味即可。

保管方法：将涨发后的燕窝放在清水盆中，入冰柜冷藏保存。

营养与功效：燕窝是一种驰名中外的高级滋补品。干品每100克含蛋白质4.2克，糖类7.7克，热量81千卡，钙107毫克，磷8毫克，铁1.2毫克。燕窝的补益作用极佳，凡久病体虚、羸瘦乏力、气怯食少者，都可把它当成补品。燕窝还具有抗衰老、美容养颜的功效。

忌食：平素肺胃虚寒，或痰湿停滞，或外有表邪者切忌。



大厨提示

燕窝上火时间不宜过长，达到松软略带弹性即可。

鲍 鱼 baoyu

产地及鉴别：鲍鱼分鲜鲍和干鲍，为方便储存将鲜活鲍鱼经风干等处理后制作而成的干鲍鱼，是海味干货中名贵的烹饪原料。其中，以日本清森县所产的网鲍品质最佳。另外，还有产于日本岩手县的极品鲍、产于日本清森县大间埠的麻窝鲍、产于中东沿海的中东鲍以及产于菲律宾的苏洛鲍、中国大连鲍、越南鲍、韩国鲍等。干鲍以溏心为佳。



麻窝鲍



网鲍



极品鲍

发制方法：将开水放入保温桶中，再放入鲍鱼浸泡6~8小时，使鲍鱼有充分的时间和温度吸足水分而回软，将鲍鱼取出，用牙刷刷净鲍鱼表面的污物，用刀剔除鲍鱼开口尾部杂质及鲍鱼肠，如有鲍鱼肉质较硬者，再放在清水中浸泡2~3小时（水中可加入食粉，按500克鲍鱼投入20克食粉的比例配制），至回软取出，接着将鲍鱼放入微开的清水中煲至鲍鱼能用竹签穿透为止。将鲍鱼、金华火腿、牛大骨、赤肉、排骨、老鸡等放入沙锅内用中慢火煲约12小时（待煲至8小时时加入一定的冰糖效果更佳）即好。鲍鱼与肉料同煲能让鲍鱼吸收其他的滋味和进一步的涨发。发好的鲍鱼口感嫩滑，色泽鲜明，气味芳香，味道鲜美。

保管方法：涨发后的鲍鱼用原汤密封或用橄榄油（或净色拉油）密封，放入冰柜中冷藏存放。



洗净的鲍鱼和上汤

将金华火腿、牛大骨、赤肉、排骨、老鸡
入汤中

上火煲制8小时



从鲍鱼汤中捞出煲好的鲍鱼



发制好的鲍鱼

即可。随用随取。大约可存放7天,时间长了,品质、味道都要降低,甚至变质无法使用。

营养与功效: 每100克鲍鱼含蛋白质40克,脂肪0.9克,碳水化合物33.7克。还含有10余种氨基酸、多种维生素等。鲍鱼补而不燥,养肝明目,止渴通淋,主治肝热上逆、头晕目眩、骨蒸劳热、青盲内障、高血压、眼底出血等症。鲍鱼肉质细嫩爽脆,因其肉味鲜美,且产量较少,是世界公认的名贵海产食品。丰富的氨基酸是其肉质鲜美的根源,因而鲍鱼有“海味之冠”之美称。鲍鱼除具有较高营养价值外,对人体还有医疗的作用。根据动物志上记载:鲍鱼具有广谱的抗菌、抗病毒的作用。中医学认为,使用鲍鱼既可滋补肝肾,益精明目,又能滋阴清热,是“补而不燥”的食疗佳品。

鲍鱼虽好,但不是每个人都可享受。因为其内含丰富的蛋白质,所以胃功能不好的人,食用不慎容易引起胃痛;痛风患者及尿酸高者则只能喝汤,不能吃肉;鲍鱼的内脏更不能轻易食用,因为内脏中所含的光感色素会增强人体对阳光的敏感性,如果食用不当,会在晒太阳后出现皮肤瘙痒和针刺感,还可能发生水肿和皮肤溃疡。感冒发热、伤风咳嗽未愈者,不宜食用鲍鱼;而夜尿颇频、气虚哮喘、血压不稳、精神难以集中者宜常吃鲍鱼。

【营养成分】 每100克可食部分中含水分74.9克,蛋白质19克,脂肪3.4克,碳水化合物1.5克,热量474千焦耳,还含有一定数量的矿物质和维生素。

【药用价值】 具有补肾肝、解酒毒及明目等功效。

〔食用价值〕鲍鱼肉质细嫩，味极鲜美，营养丰富，历来被视为海产八珍之一。鲜食、干制均可。适于烧、扒、烩等烹调方法，可制成“红烧鲍鱼”、“扒松茸鲍鱼”等名菜。



大厨提示

鲍鱼的浸泡和煨、煲的时间一定要够，这样才能使鲍鱼涨透回软。

鱼翅 yuchi

产地及鉴别：

名称有：(1) 天九翅 (2) 群翅 (3) 黄胶翅 (4) 杀清翅 (5) 白清翅 (6) 海虎翅 (7) 骨翼翅 (8) 软沙翅 (9) 疏骨翅 (10) 五羊翅 (11) 春翅 (12) 鲨婆翅 (13) 鲨公翅 (14) 珍珠群翅 (15) 蝴蝶青翅 (16) 牙拣翅 (17) 扇翅 (18) 天使翅 (19) 白蝉翅 (20) 青莲翅 (21) 密骨翅 (22) 牛皮鲨翅 (23) 磨盆鲨翅 (24) 黑鲨翅 (25) 竹鲨翅 (26) 油翅 (27) 金钱骨翅



蝴蝶青翅



金钱骨翅



天九翅



白清翅 (发制好的)



白蝉翅



群翅



海虎翅



五羊翅



牙拣翅

发制方法:



将鱼翅放入温水中, 焖至回软



将鱼翅上火煲制 4 小时



剪掉翅头



用小刀刮下多余的翅肉



发制好的鱼翅



①发杂翅:

涨发方法: 先将体形较小的杂翅放入钢桶中, 加入温水浸泡, 使翅身受足水分, 即放入开水桶中盖上盖, 焖至水凉, 然后即可进行褪沙和刮净表面黑衣, 之后再放入干净的开水中, 再焖至水凉, 拆去翅骨, 放在清水中反复漂洗干净即成。

保管方法: 最后将鱼翅放入保鲜盒内, 倒入冷水使水没过鱼翅, 放入冰箱, 冷藏备用。

②发散翅:

涨发方法: 先将鱼翅用清水浸泡 2 小时, 然后斩去翅头, 再用清水漂洗 1 小时, 为的是洗去其他翅虫, 接着用竹筴子夹起。钢桶中放入清水烧开, 把夹好的鱼翅放入慢火煲约 4 小时, 捞起用清水漂凉。冷冻后洗去翅肉, 再用清水漂约 30 分钟。然后再用竹筴子夹起, 用沸水煲约 2 小时, 至发透为止。其后将鱼翅倒入漏网中, 用清水洗净鱼翅中的细沙, 再用姜法酒、沸水滚过即成。

保管方法: 最后将鱼翅放入保鲜盒内, 加入冷水使水没过鱼翅, 放入冰箱冷藏备用。

③发鲍翅:

涨发方法: 钢桶中放入清水烧开, 放入鱼翅, 盖上盖, 待水再开起后, 熄火焖约 4 小时, 至能褪沙为度, 然后取出褪沙 (煮时间长了鱼皮易破裂, 容易夹杂沙粒难以清洗干净)。待褪完沙后, 将鱼翅理顺, 用竹筴子夹起, 重新放入加满清水的钢桶中, 用重物压住鱼翅, 用微火将水烧开, 煲约 4 小时, 至鱼翅发透为止 (由于鱼翅老嫩不同, 煮时应随时检查, 随时拣出发透的鱼翅), 然后捞起用清水漂洗, 漂水时也需要用重物压着鱼翅, 以免翅针被水流冲走。其后将姜汁酒倒入钢桶中, 放入鱼翅, 小火煨制一会儿, 以除去腥味, 再用清水冲凉。

保管方法: 将鱼翅取出放入保鲜盒中, 加入清水没过鱼翅, 放入冰箱中冷藏备用。

④发金钱骨翅:

涨发方法: 将其用清水浸泡 12 小时待回软后, 加清水, 使其没过鱼翅, 放入 -20°C 的冷冻柜中速冻 3 小时 (使水表面结成薄冰), 取出放入 $0\sim 5^{\circ}\text{C}$ 的冰柜中, 冷藏 12 小时取出, 用清水洗净。

保管方法: 涨发后按烹调所需要的分量分成份放入盒中,并放入清水浸过表面,密封后放入冷冻柜中冷冻保存,使用前取出上屉蒸制15分钟即可。

营养与功效: 鱼翅自古便被列为海八珍之一,在清朝更是“满汉全席”上的珍品。其含蛋白质83.5%,是低糖、低脂肪食品。它富含胶原蛋白,能滋阴壮阳、益气开胃,又有预防骨骼老化、防骨刺等药用功效。鱼翅软骨中含有“鲨鱼软骨素”,能够防癌抗癌、滋养肌肤、延年益寿。



大厨提示

(1) 群翅必须去净腥味,才能加副料和调料上屉蒸制。

(2) 群翅扒制后芡汁不要过稠,也不要过稀。

海 参 haishen

棘属皮动物门,海参纲,海参属。生活在2~40m深的海底;适应水温为0~28℃,盐度为2.8%~3.1%;水温高于20℃时夏眠;饵料以泥沙中的动植物碎屑和底栖硅藻为主;繁殖期在6~7月;具有很强的再生能力;用途广,营养价值和经济价值高。据我国古代老中医记载,其药用价值可与人参媲美,故称海参。所制作的菜肴非常丰富多彩,它大多是以干货出现,需要涨发和处理。处理不当会有涩口的感觉。我国食用海参有几百年的历史,烹饪前辈给我们留下了宝贵的海参制作经验。在涨发方面,根据不同品种和产地,用火烧法、水发法、盐爆法、油炸法等方法。由于海参有夏眠的特性,当海水温度高于20℃时其进入休眠状态。所以其适合用冰水泡发和保管。

1. 辽参: 又称灰刺参。

产地及鉴别: 产于中国的山东沿海、辽东半岛以及朝鲜和日本。此种参参体壁肥厚,肉质细糯,刺多而挺,色泽有黄褐色和黑褐色及灰白色。有“淡水制”和“海水制”两种,以淡水制为最佳。

发制方法:

(1) 水发法: 将参用清水浸泡12小时后,换清水上小火煮20分钟后停火,待水冷却后漂水,开膛取内脏后漂水,加清水没过海参及适量的冰块,用保鲜膜封住其容器口(勿沾油脂及碱性物质)放入冰柜冷藏10小时后取出,换清水上小火煲15分钟,反复数次。在煮制过程中要注意观察其是否有发透的,如有,要取出另放在冰水中,其余的继续发制直至全部发透为止。

(2) 油发法: 将参放凉油中,上火逐渐加热炸至参浮起,捞出,沥干油,用沸水煮软,取出海参的内脏,再用清水漂洗3小时即可。

注意: 油发方法涨发时间短,但欠缺韧性,口感略差。营养损失很大,适合即时使用,不能保存,出成品率较低。

保管方法: 冷藏时温度要控制在0~5℃之间,不宜冻实。

注意: 在保管过程中杜绝一切油脂和碱类。

2. 花梅参: 又称凤梨参。

产地及鉴别: 海参纲中形体最大的一种,体长可达1m。背面肉刺很大,每3~11个肉刺基部相连呈梅花花瓣状,故而得名。



又因体形很像凤梨，故也称“凤梨参”。分布于西南太平洋，我国产于西沙群岛和海南岛海域。体大肉厚，品质佳，为我国南海主要食用海参。

发制方法：与灰刺参相同但因体形较大，上火次数更多，发制的时间更长。

3. 方刺参：又称方参，绿刺参。



产地及鉴别：主要产于中国北海及海南岛一带，其体形呈四棱形，而每个棱面都有一行圆头小刺，色泽上黄略红，个体不大。

发制的方法：与灰刺参相同。

4. 黄玉参：又称黄参。肉质肥厚，口感颇佳。



产地：主要产于我国南海一带。

发制的方法：与灰刺参相同。

5. 茄参：又称海地瓜。



体形和颜色都很似番薯，因此这种海参又被称为“海地瓜”。

产地：分布于我国沿海各地以及日本、菲律宾、印度尼西亚等浅海域。

发制方法：与灰刺参相同。