

第二版

爱心家肴
·Aixinjiayao

增加30道海参菜品

Ai Xin Jia Yao Chi Hai Shen

吃海参

刘泉 主编

青岛出版社

Qingdao Publishing House



吃海参

(第二版)



主 编 刘 泉
青 岛 出 版 社



图书在版编目 (CIP) 数据

吃海参 (第二版) / 刘泉 主编. - 青岛: 青岛出版社, 2006.1

(爱心家肴)

ISBN 978-7-5436-3522-7

I. 吃... II. 刘... III. 海参纲-菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 151144 号



刘泉

国家高级烹调技师

东方美食学院客座教授

满汉全席擂主, 山东省药膳协会常务理事

青岛宴月楼餐饮有限公司总经理

2002 年度中国最受瞩目的青年名厨

青岛海奥餐饮管理公司首席顾问

中国海参文化传播中心主任

2005 年背上切肉表演荣获中华神刀绝技奖

个人作品先后荣获国际、国内七金一银

(联系电话: 13070839059)

书 名 吃海参 (第二版)

主 编 刘 泉

编 者 贾传刚 王广新 王 震 于宗祥 杨德起

王 涛 程肆清 赵德聪 刘东晨

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)

邮购电话 13335059110 0532-80998664

责任编辑 张化新 周鸿媛

责任校对 杨子涵

封面设计 樊君妍

摄 影 周学武等

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司

出版日期 2007 年 3 月第 2 版 2007 年 3 月第 2 次印刷

开 本 16 开 (710 × 1000 毫米)

印 张 8

定 价 29.80 元 (版权所有, 违者必究)

目录 CONTENTS

关于海参

海参简介.....	6
常见海参的种类.....	7
海参的鉴别.....	10
海参的营养成分.....	11
海参的功效.....	12
海参的涨发.....	13
海参食用禁忌.....	17



海参菜品

一品活海参.....	18
水蛋芙蓉海参.....	20
乌龙戏牡丹.....	21
秘制黄刺参.....	22
海参捞饭.....	24
南瓜海参粥.....	26
蒜泥活海参.....	28
特色烧乌元参.....	30



整烧白猪婆参.....	32
海参牛尾汤.....	34
鲍参翅肚羹.....	36
海南风味活海参.....	38
山芹海参粥.....	40
椰子海参.....	42
金汤刺参.....	44
麻辣梅花参.....	46
木瓜海参.....	48
海参沙拉.....	50
脆香海参.....	51
太极海参羹.....	52
肉末刺参.....	54
紫甘蓝海参.....	56
辽参扣鸭掌.....	58
虎芽海参.....	60
陈醋拌活海参.....	61
乌龙戏珠.....	62

白灵菇扣刺参·····	64
生吃活海参·····	66
过桥海参·····	67
海参佛跳墙·····	68
丰壶海参·····	70
韭黄海参·····	72
海参捞面·····	73
玉龙吐珠·····	74
特色酿刺参·····	76
葱烧海参·····	78
荆芥拌活海参·····	80
豉油活海参·····	81
什锦活海参·····	82
特色拌活海参·····	83
花菇刺参·····	84
沙参烧方肉·····	86
鲍汁梅花参·····	88
双龙会·····	90
养颜海参·····	92
珍珠海参·····	94
水晶海参饺·····	96
双参凝神·····	98
鹌鹑海参松·····	100
海参烧蹄筋·····	102
清汤活海参·····	103
香酥海参·····	104
五彩梅花参·····	106
浓汤碧绿海参·····	108
海参寿司·····	110
刺参锅贴·····	112
酱爆活海参·····	114

番茄海参羹·····	116
沙律海参卷·····	118
至尊活海参·····	120
蜇头拌活海参·····	122
养生活海参·····	123
素熬海参·····	124



关于海参

Guan Yu Hai Shen



海参为棘皮动物，身体略呈圆柱形，柔软，口和肛门在身体两端，口的周围有触手。

海参生活在海底，以各种海底小生物和海藻为食。

海参种类很多，常见的有刺参、乌参、梅花参等，营养极其丰富。

海参种类繁多，全世界有1100多种，但能食用的仅有80余种。其中，刺参的营养与经济价值最高。特别是我国北方浅海（水深20米以下为浅海）海域生长的刺参，含人体所需的活性物质和微量元素最丰富，已是世界公认的最佳滋补品之一。



海参简介

Hai Shen Jian Jie

海参从古至今均被定为药食两用的高档滋补品。《本草纲目拾遗》中对渤海湾刺参有这样的描述“……性温补，足敌人参，故名海参，味咸，补肾经，益精髓，消痰涎，摄小便，壮阳疗痿，杀疮虫。”因此，渤海湾刺参是古代山东辽东半岛地方大员向皇帝、皇妃和有势力的大臣进贡或送礼的首选。自古有“滋补靠海参（软化心脑血管和降低血脂浓度），抢救靠人参（扩张心血管和增加血液含氧量）”的说法。

海参还有补益养生之功效，营养学家建议，一般人群可以分春、秋季食用海参，有条件的四季食用则更佳。而健康状况欠佳者，应经常食用海参，特别是在早餐前空腹食用效果更好。用海参做成各种美味佳肴，也可以获得很好的营养保健或治疗效果。

国内外科学家采用现代科学手段对海参营养成分进行分析，发现海参肌肉的营养成分与鱼相似，两者的主要成分都是蛋白质，但海参营养成分和活性物质最丰富的部位不是肌肉，而是海参体壁真皮结缔组织中的体壁内腔膜和真皮结缔组织内腺管。因此，鉴别海参质量的方法之一就是看海参上述体壁内腔膜和真皮内腺管是否完整、丰满。按国家标准加工的淡干海参应该是完整的（外观为灰色或黑灰色，刺尖，尾部开口处能见到

肉质厚度层次），而多遍盐加工的海参则有不同程度的损坏。

但是，有些食用者和饭店经营者缺乏对食用刺参的了解，在烹饪加工时把营养丰富的体壁内腔膜和真皮结缔组织内腺管（民间俗称海参里子和筋）——富含海参酸性黏多糖、皂甙海参素酸核及18种氨基酸等活性物质，还含有碘、锌、铜、锰等30多种微量元素——给扔掉了，这实在是太可惜了。

海参对其生长海区的环境要求很苛刻：必须海藻生长繁茂（海参的食物），必须有泥沙和礁石（海参的活动场地）。每年的4~6月和10~12月为海参的最佳生长期。

海参在动物界中是唯一夏眠的动物，水温超过18℃，海参就会停止生长进入夏眠，这也是海参的特别之处。



常见海参的种类

Chang Jian Hai Shen De Zhong Lei

● 刺参

又名灰参，体呈圆筒形，两端钝圆，周身有实凸刺，呈灰色或灰白色。



● 黄玉参

又名黄肉参，全身暗黄色，体呈长圆筒状，肉质较厚，口感较好，身上有壳刺。



● 仿刺参

又名方参，形如长方筒状，有规则的4排刺，很像刺参，但体形比刺参大。



● 克参

又名乌狗参，黑色，形如圆筒状，两端较细。



● 胶东刺参

长圆筒状，体色呈黑褐色，全身有4~5排刺，刺不长且较少。





● 大乌参

属大型海参，黑褐色，短圆筒形，体大而粗壮，两端钝圆，身披棘皮，表皮无刺，涨发后质地软糯。

● 梅花参

又名凤梨参，属大型海参，黑灰色，体呈长圆筒状，上有许多梅花形肉刺，故名。

● 白石参

体呈长筒形，灰白色，嘴及肚下发白，身体刺较少且短。

● 猪婆参

典型的大型海参，分白猪婆参和黑猪婆参两种，肉质较厚且硬，涨发率高，有少许肉刺，刺短且粗。

● 青岛活海参

体呈长圆形，黑色或淡灰色，有少许尖刺。

● 威海刺参

长圆筒状，土黄色，全身有刺。

● 辽参

长圆筒状，黑色，全身有刺且刺尖长。

● 蝴蝶参

又名参皮、参片，属大型海参，一般表皮无刺，但有带状凸起。加工时切成片状，晒干后自然卷成花状，故名蝴蝶参。



● 白肚参

因肚下发白故名白肚参，体型不大，肉质不厚，口感较脆。



● 关东参

又名日本红参，棕红色，全身刺较多且排列整齐，涨发率较高，肉质较厚，产于日本北海。



● 黄刺参

又名明玉参，长筒形，全身有刺，但刺短刺粗，土黄色，体型较大，肉质较厚，颜色较淡，口感较好。



● 沙参

又名秃参，体型中等，全身无刺，肉质较细，口感滑利。



● 胶东活海参

体呈长圆形，黑色或淡灰色，有4~5排刺。



● 乌元参

体呈长圆筒形，表皮无刺，黑褐色，多产于澳洲，肉质较硬，经过煲制后有胶质，一般体型较大。



海参的鉴别

Hai Shen De Jian Bie

海参的品种、产地不同，质量也不同，其鉴别方法如下：

● 刺参的鉴别

普通刺参：一般是4排刺，刺不规则，分布乱。

中级刺参：一般也是4排刺，但是刺与刺之间排列整齐，刺尖长。

珍品刺参：一般5排刺，刺与刺之间排列整齐，刺尖长。

● 从外观体型鉴别

佳品体型大，肉质厚，体内无沙。
次品体型小，肉质薄，原体内不剖，腹内有沙粒。

● 个头鉴别

一级品：每500克参在35个以内，均匀，体型端正，刺尖长。

二级品：每500克参在80个以内，其他同上。

三级品：每500克参在130个以内。



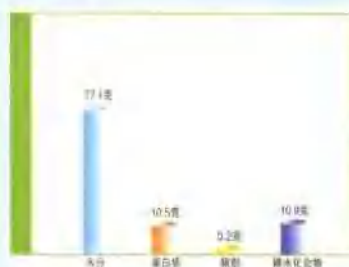
海参的营养成分

Hai Shen De Ying Yang Cheng Fen

活海参、干海参、水发海参均含有丰富的营养素。

1 每100克活海参所含的营养

单位：克

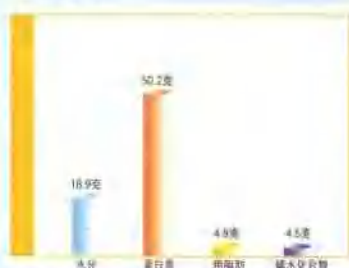


单位：毫克

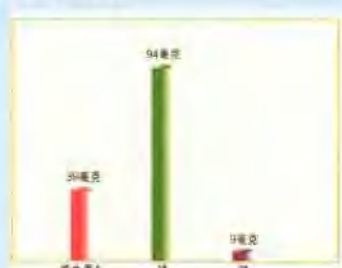


2 每100克干海参所含的营养

单位：克



单位：毫克



3 每100克水发海参所含的营养

单位：克



单位：毫克



海参的功效

Hai Shen De Gong Xiao

海参含有丰富的营养元素，食之可以强身健体。中医认为，海参对预防甲状腺肿大、软骨病、神经衰弱等均有一定疗效，且有滋补与促进乳汁分泌的作用。

海参中的特殊成分——海参素可以抑制肿瘤生长。海参素是从海参的体壁、内脏、腺体和居维氏器等部位提取的物质。研究表明，海参含有海参皂甙，即所谓的海参素或称“海参毒素”、“刺参毒素”等。海参素由于具有溶血性，对许多动物都是有毒的，但它又具有神经肌肉活性，有明显的抗肿瘤作用。海参素还是一种抗霉剂，在6~25微克/毫升的浓度时，能抑制多种霉菌生长，并对蛋白质的合成和能量代谢有一定的促进作用。

刺参所含有的酸性黏多糖作用也很明显，研究发现，刺参体壁上的真皮结缔组织、体腔、内腺管及内脏中含有的酸性黏多糖对人体生长、愈创、抗骨质增生、预防组织硬化和动脉硬化等有着特殊功效。黏多糖又是一种广谱抗癌药物，对肿瘤有特殊疗效，尤其是对乳腺癌、淋巴肉瘤等均有明显抑制作用，同时还具有较强的抗转移作用。此外，刺参黏多糖还可治疗放射性损伤和促进造血功能恢复。



海参的涨发

Hai Shen De Zhang Fa

● 干海参的涨发

1. 泡煮法

(1) 洗净刺参表面的灰、沙，放入干净的容器内，加入南方矿泉水泡至海参外部柔软（因为南方水比北方水软，更适合海参吸收，能使海参组织充分伸展）。因海参质地不同，泡的时间也不同，一般为8~24小时。



(2) 将海参捞入洁净的砂锅或钢锅中，加入南方矿泉水加热。水沸后改用小火，焖煮20分钟左右。



(3) 将海参捞出，用剪刀剪开，洗去泥沙，注意不要破坏内腔膜，不要破坏海参肠子及内腺管。洗净后，将其放入沸水中浸泡1个小时，水凉后再放入沸水中煮20分钟。如此反复几次。



(4) 挑拣软糯发颤的海参放入0℃的淡糖矿泉水中保鲜6~12小时。这时的海参具有刺尖、个大、有韧度、存放时间长等特点。



2. 家庭保温瓶（桶）法



(1) 将海参洗净后，用南方矿泉水浸泡10个小时，然后用煮开的矿泉水再泡2小时左右。

(2) 把海参装进保温桶中，加满开水，盖上瓶盖，待8~12小时以后将海参倒出。此时参体膨大，全身软而有弹性，可挑拣发得较好的烹制后食用。如有硬心，可继续泡发。

● 活海参的涨发

活海参从海上捕捞上来或从市场上买回来以后，要及时处理，或者及时养起来。

1. 水煮法



(1) 将海参去除内脏，摘除参嘴，用浓盐水煮20分钟。



(2) 换清水，放入海参再煮20分钟，取出。



(3) 将海参放入冰镇过的矿泉水中保鲜 20 个小时即完成涨发。烹制后即可食用。此时的海参刺尖、体大、口感好。

2. 高压锅压制法

将海参依上法处理干净，入开水锅中氽烫一下。在高压锅中加入开水，下入氽烫好的海参，盖上盖压制。当高压锅喷气时，改小火压制 18 分钟即好（注意，高压锅中的水量大约是海参重量的 3 倍，水太多、太少都会影响口感）。



● 梅花参的涨发

(1) 将梅花参放到火上燎烤，烤至外皮枯焦发黄时，放热水中泡至回软，用刷子刷去外皮，用清水洗净，放清水锅内烧沸，改用小火煮 1 小时。

(2) 待海参煮至回软后，将其从头至尾顺长剖开，去除内脏、泥沙及参牙，洗净后再放入水中煮 2 小时，如此反复多遍，待海参软糯即可。



● 海参涨发的注意事项

1. 海参的最大特点是软滑、糯嫩，因此涨发海参只需煮和焖。在焖时要掌握时间，先发好的先取出，以防过于酥烂。煮焖锅要大，加水量要多。最好用陶器，热量恒定，涨发效果最好。

2. 几乎所有光参都有刺皮，故都可采取先烧焦外皮铲净刺皮后再水发的方法。烧要匀，铲要净，但不要伤肉。

3. 涨发过程忌油、碱、盐。海参未涨发透遇油，油会粘附海参表面造成缩水，使水分难以渗入，造成海参涨发不匀；遇碱易造成外表腐烂；遇盐易使海参发不透。

4. 海参涩辣味的去除。有些海参有涩辣味，去除的方法是加醋，前提是海参已经涨发好。涨发好的海参每500克放入50克水、25克醋精拌匀，待海参收缩后，再用流动水冲净，泡20小时，复原后取出漂净，可除涩辣味。

5. 海参剖腹去内脏时，紧贴海参的几条纵向肠状物不要急于除去，直到涨发完成时再除去，这样有助于海参在涨发过程中保持形体完整。

6. 热水瓶、焖烧锅、高压锅涨发海参都要注意防止发过，因为用这几种器皿涨发中途无法观察海参的情况。

7. 涨发好的海参要浸放在清水中，放进保鲜柜或是浸于冰水中保存，不能用迅速冷冻法保存，否则海参肉会变得像海绵般松空。

● 海参的涨发率

水发海参的涨发率在700%~800%，油发海参的涨发率为500%~700%，高压锅涨发海参的涨发率为500%~800%。

