

经典

海参菜

主编·刘泉



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

海参从古至今均被认为是药食两用的
高档滋补品。

海参性温，味甘咸，可补肾经，益精髓，消痰
涎，摄小便，壮阳疗痿，杀疮虫。

海参营养丰富，含胆固醇极低，脂肪含量
相对较少，特别适宜高血压、高脂血症、冠心
病患者及老人、儿童、体质虚弱的人食用。



经典海参菜

刘 泉 主编



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

经典海参菜/刘泉 主编.-青岛: 青岛出版社, 2010.3

ISBN 978-7-5436-6182-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第022440号

- 书 名 经典海参菜
主 编 刘 泉
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号 (266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 0532-80998664 13335059110
策划组稿 张化新
责任编辑 周鸿媛 杨子涵
摄 影 高玉德
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷
开 本 16开 (787毫米×1092毫米)
印 张 10
字 数 100千
书 号 ISBN 978-7-5436-6182-0
定 价 48.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 美食类



主编 刘泉

刘泉（刘全），1970年8月19日出生，性格坚毅，为人正直，敢为人先。现任淄博驿泰宴宾楼总经理。座右铭：实力说服一切。

刘泉先生为中国烹饪大师，国家级评委，满汉全席擂主，东方美食学院客座教授，中国海参文化传播中心主任，中国海参文化研究会会长，被誉为“中国海参王”，先后荣获国际、国内烹饪大赛金奖七次、银奖一次，2002年度获“中国最受瞩目的青年名厨”称号，背上切肉的绝技荣获全国首届绝技绝活鉴定大赛最高纪录奖和最高厨艺奖，被CCTV授予“神刀”称号。2007年8月被中国烹饪协会授予突出贡献奖勋章，2009年5月15日，被授予首批“中国烹饪艺术家”称号。专著有《吃海参》、《燕鲍翅参菜典》等。

手机：13070839059 13953366768

网址：WWW.canyin120.COM

邮箱：liuquan197208@163.com

QQ：1012780730

序言

FOREWORD

饮食，如同服装时尚一般，其发展也是有规律、有潮流的。改革开放以来，中国餐饮经历了四次浪潮，广东菜北伐占据高端市场，四川菜全国遍地开花，杭州菜掀起一阵旋风，湖南菜当今很受青睐。

中国饮食的第一次“口味流行发布会”1992年在青岛举办，会上提出“清淡、刺激、怀旧、营养”的八字口味流行趋势，这是我国餐饮专家首次对大众口味的发展流行进行探讨研究。2008年，《东方美食》杂志发布《2009年餐饮十大流行趋势》，其中预测餐饮食材中，海参将会大流行。预测很准确，在山东、辽宁的一些城市，卖海参的店面开始遍及大街小巷，海参已从渤海湾辐射到豫晋冀陕吉黑等省，目前正在跨过长江走向全国。

海参的制作比较复杂，鉴别、涨发、入味都有很强的技术性，一般人很难掌握。制作海参，鲁菜厨师拥有得天独厚的优势，他们继承了鲁菜千百年来积累的丰富烹饪经验，葱烧海参、肉末海参、蝴蝶海参等经典海参菜品都是出自鲁菜。经过他们的潜心钻研，近年来又在海参的厨艺创新方面取得了许多新突破，如仲拉海参、清余海参、刺身海参等都属于创新菜品。鲁菜厨艺界人才辈出，青岛的烹饪艺术家刘泉就是其中的佼佼者。

我第一次见到刘泉是1994年5月，当时，我的朋友开了一家四星级酒店，为了提高菜品质量，他派酒店的厨师长来找我，这个厨师长就是刘泉。他身材不高，两眼炯炯有神，当时给我留下的印象是非常勤奋好学。15年过去了，

刘泉一步一个脚印，执著地钻研厨艺，特别是对海参的研究取得了很多突破。2006年他出版的《吃海参》一书，就记录了他当时的研究成果。针对这本书的改进，我们有过一次彻夜长谈。今天我又看到了这部《经典海参菜》的书稿，比之前所著《吃海参》有了很大超越，我能从字里行间看到他三年来为此所付出的努力。能取得这些成绩，我很为他高兴。

《经典海参菜》这本书汇集了刘泉先生多年来对海参文化的研究成果，包括海参种类、营养、鉴别、功效、涨发、烹制和活海参的暂养、加工等关于海参的各种知识与技巧。书中奉献精美的海参菜品120多道，既有传统的也有新潮的，中西合璧，南北结合；既有家常做法又有酒楼菜肴，还有全国历届海参美食节参赛作品经典回放，是一本实用性、操作性和收藏性都很强的专业书籍。

我相信，《经典海参菜》的出版，将对职业厨师和广大烹饪爱好者认识海参、制作海参起到很好的帮助作用。我期待着，刘泉先生在今后的烹饪事业中，能够取得更多的创新与突破，尽快形成自己独特的烹饪艺术风格，为中国烹饪事业的发展做出更大的贡献。



东方美食学院
《东方美食》杂志社

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, connected strokes.

2009年11月于北京

CONTENTS

目录

关于海参

- 2 海参的分布
- 2 海参的一般形态特征
- 2 海参的生活环境及生活习性
- 3 海参的种类
- 4 海参的营养价值
- 5 海参的养生功效
- 6 海参的鉴别与选购
- 7 活海参的简易涨发方法
- 7 加工海参干品的方法
- 8 海参的专业涨发方法
- 9 海参的其他涨发方法
- 10 活海参发制新方法：先打花刀再发制
- 12 海参加工处理常见误区
- 14 海参涨发到什么程度口感最好？
- 15 活刺参的暂养
- 15 刺参鲜品的加工方法
- 16 刺参干品的发制方法
- 16 煮熟冻干刺参的加工方法
- 17 刺参肠的加工

- 18 刺参性腺的加工
- 18 刺参的精深加工
- 18 海参涨发和保存的注意事项
- 19 海参搭配宜忌
- 19 海参常见问题答疑

经典海参菜

- 22 温拌南美参
- 23 火龙果海参
- 24 海参疙瘩汤
- 25 冰镇南美参
- 26 酸辣活海参
- 27 清蒸海参
- 28 京葱烧刺参
- 29 金汤粟米煲海参
- 30 海参烧蹄筋
- 31 泉水鳎鱼炖海参
- 32 养生酱海参
- 33 金瓜海参盅
- 34 云南蘑菇海参盅
- 35 新派葱烧海参
- 36 马踏湖藕芽拌海参
- 37 烧肉扣海参
- 38 西洋菜炖海参
- 39 海参鱼翅羹
- 40 贵妃一品参
- 41 海参小豆腐
- 42 五福炖海参
- 43 潍坊萝卜炖海参
- 44 槐花蜜养颜参
- 45 海参烧裙边
- 46 沸腾梅花参
- 47 海参鱼翅汤饺
- 48 三宝海参王
- 49 酸汤羊脑炖海参
- 50 雪蛤扒海参
- 51 老豆腐炖海参
- 52 南国风情
- 53 三杯海参
- 54 马家沟芹菜烧刺参
- 55 太上皇参煲翅
- 56 金米辽参
- 57 雪耳百合炖海参
- 58 牛蒡炖海参
- 59 蟹黄烧海参
- 60 西红柿炖海参
- 61 四宝炖活海参
- 62 榴莲炖海参

- | | | | | | |
|----|-----------|-----|---------|-----|---------|
| 63 | 清汤活海参 | 92 | 沙锅杂粮海参 | 121 | 布袋蝴蝶参 |
| 64 | 麻汁高压参 | 93 | 鹿肉海参冻 | 122 | 纹丝海参羹 |
| 65 | 昆布炖高压参 | 94 | 一品海参盅 | 123 | 滋补海参 |
| 66 | 沙锅甜味烧海参 | 95 | 木瓜海参 | 124 | 韩式冷面拌海参 |
| 67 | 福禄三宝参 | 96 | 镡焗长岛参 | 125 | 海胆烩海参 |
| 68 | 菌汤炖海参 | 97 | 开胃葵花参 | 126 | 笨鸡炖海参 |
| 69 | 翡翠壮阳参 | 98 | 海参灌汤鹿肉丸 | 127 | 大雁冲海参 |
| 70 | 辣妹子烧海参 | 99 | 泡菜鹿肉煨辽参 | 128 | 虫草海参 |
| 71 | 鸡腰烧海参 | 100 | 寿司高压参 | 129 | 蒜泥活海参 |
| 72 | 双龙相会 | 101 | 锦绣脆海参 | 130 | 整烧白猪婆参 |
| 73 | 酥皮烤鹿肉海参 | 102 | 捞拌活海参 | 131 | 海参牛尾汤 |
| 74 | 海参捞三宝 | 103 | 御笔关东参 | 132 | 山芹海参粥 |
| 75 | 海参合饼 | 104 | 鹿尾扣辽参 | 133 | 海南风味活海参 |
| 76 | 海参素包 | 105 | 五彩嫩茄拌海参 | 134 | 脆香海参 |
| 77 | 海参小炒皇 | 106 | 冷锅海参 | 135 | 太极海参羹 |
| 78 | 鹿脑煨海参 | 107 | 纹丝海参太极羹 | 136 | 生吃活海参 |
| 79 | 海参菠菜卷 | 108 | 茶树菇炒海参 | 137 | 海参佛跳墙 |
| 80 | 海参大包 | 109 | 咖喱皇烧海参 | 138 | 荆芥拌活海参 |
| 81 | 酸辣鹿血海参 | 110 | 松茸乳鸽炖海参 | 139 | 丰壶海参 |
| 82 | 海参水饺 | 111 | 彩蝶戏海参 | 140 | 特色拌活海参 |
| 83 | 龙虾仔煲海参 | 112 | 荠菜海参羹 | 141 | 沙参烧方肉 |
| 84 | 养生活海参 | 113 | 金牛踏海 | 142 | 水晶海参饺 |
| 85 | 澳龙烧海参 | 114 | 醋焖海参 | 143 | 鲍汁梅花参 |
| 86 | 菠菜蛋花参 | 115 | 时尚海参锅 | 144 | 番茄海参羹 |
| 87 | 海参炆春笋 | 116 | 清汤野菜海参 | 145 | 刺参锅贴 |
| 88 | 西式盐焗生财参 | 117 | 猫耳朵烩刺参 | 146 | 至尊活海参 |
| 89 | 薏米养生海参 | 118 | 鲜虾白玉炖海参 | 147 | 一品活海参 |
| 90 | 一品鹿血蒸蒜蓉海参 | 119 | 紫菜蛋花参 | 148 | 肉末刺参 |
| 91 | 养生功夫海参 | 120 | 沙锅焗海参 | 149 | 海参捞饭 |

【关于
海参】

Guanyu haishen



海参是棘皮动物门、海参纲1100种无脊椎动物的统称。狭义的仅指海参属。海参属是海参纲最大的属，包括120多个品种。食用海参又包括海参属、刺参属和梅花参属等类别。海参在各地海洋中均有分布，主要产于印度洋和西太平洋。多在浅水中生活，有时在深水中也可见。海参属中有80~100个品种生活在珊瑚礁内。

海参的分布

海参常见于热带、亚热带海洋，在印度——西太平洋区的珊瑚礁内栖息的种类特别多。海参在我国多个海域有分布，仅中国南海出产的就有30多种，其中以西沙群岛居多，温带海区以山东半岛和辽东半岛为主。

海参的一般形态特征

海参体多呈圆筒状，长10~20厘米，特大的可达30厘米，色暗，多肉刺。口在前端，口周围有10根或更多能伸缩的触手，用于捕食或掘穴。肛门在后端，肛孔兼有呼吸和排出废物的作用。体内骨骼退化为微小骨片。

海参的生活环境及生活习性

海参多生活在2~40米深的海底，适应水温为0~28℃，盐度为28‰~31‰。以泥沙中的动、植物碎屑和底栖硅藻为食，繁殖期在6~7月。海参是唯一夏眠的动物，当水温超过18℃时，海参就会停止生长，进入夏眠，这也是海参的特别之处。

海参中的刺参具有很强的再生习性，当身处危急时刻时，其体壁强烈收缩，将内脏从肛门排出，待条件转好后再长出新的内脏。如果将海参切去身体的一段，仍可再生，但前提是剩下的一半必须有头部或肛门，因为生长细胞集中于这两个部位。

海参以水下小型动植物为食，如腹足类、桡足类、软体动物的幼贝和硅藻及有机质碎屑等。海参为雌雄异体，生殖腺5~6月成熟。体外受精，经数个变态幼虫后发育成稚参，再进一步成长为成参。

海参还善于伪装，它的肤色和周围环境类似。

目前海参已可以人工养殖，但尚未研制出饲料，仍须依靠自然养分生存。

海参的种类

全世界海参有1100多种，我国海域分布的有140多种，其中仅西沙群岛就有40多种。我国有经济价值的海参在分类上都属于海参科和刺参科。海参科的主要经济种类有乳白参、白底靴参、石参、乌圆参、黄玉参等，这些品种都产于我国西沙群岛、海南岛等海域；刺参科的主要经济种类有绿刺参、花刺参、梅花参、刺参等。我国可供食用的海参以产自黄海、渤海的刺参品质较佳，营养和药用价值较高，经济价值也较高。

下面将几种主要的海参品种介绍如下：

1.刺参：又叫灰参、沙口，是我国主要的食用海参。分布于北方沿海，如辽宁的大连，河北的北戴河、秦皇岛，山东半岛北岸、南岸等地。以春季产的刺尖较硬，肉肥皮厚，质优；秋季产的刺秃，稍瘦，灰黑色，质较差。刺参质量按大、中、小分三等，一等极品每千克在100~200头。刺参是我国进行人工育苗、人工增殖、人工养殖的主要海参品种，也是市场上价格最高的品种。

2.梅花参：产于我国海南岛、西沙群岛及南洋群岛等地，其活体较大，在1000~1500克之间，每只干品在200克左右。梅花参身上布满大小不等的灰刺，形似梅花，生产期为春、秋季和冬初。干制时开膛展开，体色纯黑，食用时肉质稍脆，灰味较重，所以在发制时应加入少许红茶或绿茶，去其异味。

3.方刺参：产于我国西沙群岛等地，体呈四棱形，每一棱面均生长有一排灰黑色肉刺，活体长40~60厘米，大的1米左右。干方刺参每500克可出水参3250~3500克，干货以参体粗细均匀、平直肥实、无灰沙、无破皮残缺、腹部无鼓肚者为优品。小的每千克140头以上，中等的每千克80~140头，大的每千克48~60头。

4.黄玉参：主要产于广西省、海南岛、西沙群岛等地，体型近圆柱形，两端纯圆，腹面略平，背部有很多小短刺突起，体呈黄色，产期为春季及秋末冬初。

5.克参：又叫乌狗参，产于我国南海、西沙群岛一带，体面发黑，没有刺，外表较厚而硬，水发后皮柔薄，品质较次，产期为春、秋、冬三季。

6.乌乳参：产于我国北海及西沙群岛，体粗短，圆筒状，两端



刺参



梅花参



白石参



黄玉参



猪婆参



克参

稍尖，皮细且呈黑褐色，肉为棕色，产期为春、秋、冬三季。

7.白石参：产于我国海南岛及西沙群岛，体呈长筒状且略扁，背部有突起，为浅黑色，腹部为白色，有粉状石灰质层，主产期为春、秋、冬三季。

8.乌虫参：产于我国北海及西沙群岛，体短，两头尖，呈筒状，皮细且呈黑褐色，表面无肉刺，主产期为春、秋、冬三季。

9.婆参：又名猪婆参，世界各地海域均有出产。肉刺长在身体两侧，体型大、粗、长，外皮呈灰褐色，口感较纯正。以参体鼓壮、肉质肥厚结实、质脆、无皱褶、刀口整齐、无残痕者为上品。

海参的营养价值

从古至今，海参均被认为是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半岛、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。

因海参具有补益养生之功效，营养学家建议，一般人群可于每年春、秋季食用海参，有条件的四季食用更佳。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的营养成分进行分析，发现海参的营养成分与鱼肉相似，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（民间俗称海参里子和海参筋），富含海参酸性黏多糖、海参素、核酸及18种氨基酸等活性物质，还含有硒、锌、铜、锰等30多种微量元素。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，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，其体内的这些腺体应该是完整的；而经多遍盐加工的海参，这些组织就会有不同程度的损坏。

有些食用者和饭店经营者缺乏对食用海参的了解，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去除，这实在是太可惜了。

现代科学研究证明，海参的营养价值很高，每百克鲜品中含蛋白质15克，脂肪0.2克，碳水化合物2.5克，灰分3.7克，钙285毫克，磷28毫克，铁13.2毫克，以及维生素B₁、维生素B₂、尼克酸等50多种对人体生理活动有益的营养成分。

每百克海参干品中，含蛋白质50克，脂肪4.8克，碳水化合物4.5克，灰分21.6克，维生素A39毫克，此外，还含有磷、钾、镁、锌、硒等微量元素。

每百克水发海参含蛋白质14.9克，脂肪0.9克，碳水化合物0.4克，钙357毫克，磷12毫克，铁2.4毫克，以及维生素B₁、维生素B₂、尼克酸等。

海参的养生功效

1.延缓衰老，消除疲劳，提高免疫力。海参富含蛋白质、矿物质、维生素等50多种天然珍贵活性物质，其中酸性黏多糖和硫酸软骨素可明显降低心脏组织中脂褐素和皮肤羟脯氨酸的数量，起到延缓衰老的作用。海参体内所含的18种氨基酸能够增强组织的代谢功能，增强机体细胞活力，尤其适宜于生长发育中的青少年。海参能调节人体水分平衡，适宜于孕期腿脚浮肿的女士。海参能消除疲劳，增强人体抵抗疾病的能力，因此非常适合经常处于疲劳状态的中年人，易感冒、体质虚弱的老年人和儿童等人群。

2.补血调经。海参体内的精氨酸含量很高，精氨酸是构成男性精细胞的主要成分，具有改善脑、性腺神经功能传导作用，减缓性腺衰老，提高勃起能力。一天一个海参，足可起到固本培元、补肾益精的效果。海参含有丰富的铁及海参胶原蛋白，具有显著的生血、养血、补血作用，特别适用于妊娠期妇女、手术后的病人和绝经期的妇女。

3.治伤抗炎，护肝，保护血管。海参中所含的牛磺酸、赖氨酸等，在植物性食物中几乎没有。海参特有的活性物质海参素，对多种真菌有显著的抑制作用，刺参素A和刺参素B可用于治疗真菌和白癣菌感染，具有显著的抗炎、成骨作用，尤其对肝炎、结核病、糖尿病、心血管病有显著的治疗作用。

4.益智健脑，助产催乳。刺参中含有两种 ω -多不饱和脂肪酸（EPA和DHA）。其中DHA不仅有健脑益智的作用，而且对胎儿大脑细胞发育起至关重要的作用。人体大脑发育始于妊娠的第三个月，胎儿通过胎盘

从母体中获取DHA和EPA。如果母体缺乏DHA，会造成胎儿脑细胞的磷脂质不足，影响胎儿神经系统的正常发育。DHA对增强记忆力及智商有显著的助益，而且还可使孕产妇的乳房丰满，乳汁充盈。我国山东半岛及日本的孕妇，自古以来就有一天进补一个海参的饮食习俗。我国古代民间就有“海参养血润燥、调经养胎、助产催乳、修补组织”的说法。

5.消除肿瘤，抗癌护心。在海参的体壁、内脏和腺体等组织中含有大量的海参素，又叫海参皂甙。海参素对人体安全无毒，能抑制肿瘤细胞的生长与转移，有效防癌、抗癌，临床上已广泛应用于肝癌、肺癌、胃癌、鼻咽癌、骨癌、淋巴瘤、卵巢癌、子宫癌、乳腺癌、脑癌、白血病的治疗及手术后的滋补。

海参的鉴别与选购

海参的品种、产地不同，质量也不同，其鉴别方法如下：

1.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。

2.从外观鉴别

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。

3.从个头鉴别

一级品：每500克参个数在35个以内，均匀，体型端正，刺尖长。

二级品：每500克参个数为36~80个，其他同上。

三级品：每500克参个数为81~130个。

目前，市面上销售的劣质海参主要有两种造假方式：一是用高浓度的盐水煮，然后再烘干。这种方法主要通过盐水来增加海参的重量，鉴别方法很简单，只要用舌尖舔舔海参看是否有咸味即可。二是在海参表面刷上熬化的海带胶，裹上一层灰后晒干，经过这种方法处理后的海参，刺尖非常容易掉，在阳光下看，有种透明感，如果用清水浸泡，泡后的水发黏。

3头左右的海参



200头左右的海参

活海参的简易涨发方法

1. 水发法

活海参放入浓度为10%的盐水中，小火加热至100℃，维持小火浸煮20分钟，离火放1小时至凉，再用小火加热到100℃，维持小火浸煮20分钟，将海参捞出来，放入净水锅中，小火加热到100℃，再维持小火浸煮20分钟，取出，放入5℃的水中浸泡2天即可。

2. 高压锅涨发法

用高压锅涨发海参有两种方法：一种是将活海参剖肚去内脏，直接放入高压锅内压制，时间控制在19~22分钟。这种方法涨发后的活海参容易变形。另一种方法是将活海参直接放入高压锅内，压制时间控制在18~22分钟，取出后再剖肚去内脏即可。这种方法涨发后的活海参形状保存完好，但是体积有些缩小。

3. 快速涨发法

活海参剖肚，去内脏，用50℃的温水浸泡约5分钟，取出海参，手捏海参的两头将其拉伸至原长的2.5倍，然后快速投入100℃的热水中，大火烫30秒即可。用这种方法涨发海参，所需时间短，营养损失少，外型美观、完整。

加工海参干品的方法

由于海参鲜品不易保存，渔民常常把海参通过特殊的工艺加工成干品，食用时再进行发制。海参加工成干制品既方便携带，又能长期储存，营养成分也得到很好的保存。

1. 简易加工法

(1)将活海参从肛门上方沿着背部剪开小口，将生殖腺、消化道等内脏取出，即成皮参。

(2)在铁锅内加入淡盐水，水烧开后再加入少许冷水，待水将沸腾时放入皮参，继续加热，在加热的过程中要不断轻轻搅动，以防止皮参和锅底粘连，水沸腾后再加热20~30分钟，捞出已煮熟的皮参放入盐中，排一层皮参铺一层盐，进行冷却和沥水。

(3)3~5天后倒箱一次，将皮参放入新的盐中，盐渍30天左右，取出放在木板上晾干即成。

这种干制方法操作简便，加工出的干参色泽自然，质量上乘，很受消费者欢迎，但是一次的加工量不大，效率较低。

2. 传统加工法

传统加工法通常将加工程序分为皮参处理、一次煮参、二次煮参、灰参及晾晒等工序。

(1)皮参处理：捕捞上来的海参立即用刀或剪刀沿背部从肛门上方剖开，开口至体后端1/3处为宜，这种去掉内脏后的海参通常称为“皮参”。将皮参放在木桶或搪瓷桶中，放在阴凉处。注意，因皮参受热、见油易化皮，在整个过程中要注意防止受热，保持清洁，切忌油污。

(2)一次煮参：将皮参用清水洗净后放入刷洗干净的不锈钢锅中，加水以没过参体为度，加热煮沸，并不断向上翻动以免糊底，同时要及时撇去泡沫，煮至参体变成黑色、肉刺发硬、切口处为金黄色时用笊篱将皮参捞出控干，放入水缸或瓷缸中，加拌食盐（一般0.5千克海参加盐0.25~0.5千克），放置一天后将海参捞出，放入另一个空缸中，再加盐搅拌（500克参加盐350克左右），然后将原缸中的参汤倒入参缸中，加盖保存，保存过程中要注意防油防尘。一次煮参应用急火，这样可迅速去除水分。如火小盐大会出现“泡肚”现象，即皮虽已干，但体内水分却未去除。

(3)二次煮参：煮过一次的参在放置7~8天或一个月后，可进行二次煮参。将参汤放入锅中后加盐，使其成为饱和盐水，再放入参继续烧煮，捞出晾干后，参便立即干缩，并有白霜（即盐灰）挂附。

(4)灰参及晾晒：将经二次煮过的参捞出并控去水分，倒入已准备好的槽中（预先铺好草木灰及木炭灰），海参与灰搅拌后置于草席上晾晒，至参体及肉刺硬直、灰不脱落为止，至此已加工成商品参，称为“骨参”。50千克参经“一次煮参”后可出14千克，再经二次煮参可出7千克左右，灰参后可出4~4.5千克骨参（干参），出成率与参体大小及产地有关。整个加工过程中，每500克干参用盐0.5~1千克，用灰0.1千克。加工后的骨参要密封保存，避免受潮。

海参的专业涨发方法

1. 水煮发制法

根据海参的个头大小及参龄确定好发制时间。活海参从腹部开一小口，把参肠及参花分别放在无油污的盛器内，倒入海水洗净。不锈钢锅内放入不锈钢笊子，加入纯净水及海参，水量以淹没参体为度，在加热煮制时应不断翻动搅拌，以免海参糊底。搅拌时可用长擀面杖，这样海

参不易破损。煮沸后要及时撇去泡沫，煮至参体发黑、肉刺变硬、切口处呈金黄色（4~5年参龄的刺参煮制时间约90分钟，3年参龄的刺参煮制时间约1小时15分钟），捞出放入有冰块的冰水中浸泡。

2. 最新高压锅压制法

洗净皮参，放入锅中煮45分钟（从下锅到开锅的时间），煮至参体发黑时捞出，放入水中冲洗。在净高压锅中放入1/3的纯净水，再加入刺参，盖上锅盖中火烧开，上气后扣上阀门（4~5年参龄的海参压制时间为10分钟，3年参龄的压制时间为5分钟），压好后关火，闷20分钟后捞出参体，放入冰水中浸泡3天即可。

海参的其他涨发方法

1. 冰封辽参的涨发

辽参用冷水浸泡至透（时间约2天），取出放入桶内，加80℃的热水没过海参，浸泡3小时，上火小火煮3分钟，离火后趁热用保鲜膜密封，放置约4小时，去掉保鲜膜，将桶放在火上小火煮开，继续煮3分钟后离火，再用保鲜膜封住，待桶内的水冷却后取出海参，取肠去沙，放入纯净水中，再铺上一层碎冰，用保鲜膜包裹，放入恒温箱内（温度0~4℃）储存5小时后取出，即可用于烹调。

这种方法发制的海参比传统方法发制的要长2~3厘米，而且肉质感觉非常厚，特别有弹性。

2. 盐渍海参的涨发

盐渍海参是将捞出的活海参直接剖肚，用高浓度的盐水煮10~20分钟，再滚上草木灰，晾晒15~20天后制作而成的。这种海参由于在晾晒过程中已经有了略微的腐败，所以品质稍差。

涨发方法：海参放入矿泉水中，入0~4℃的恒温箱内，浸泡2天（一天换一次水），浸泡回软后取出，放入锅内，加矿泉水小火煮25分钟，水温控制在90℃左右，煮好后捞出洗净，放入冷水中，入0~4℃的恒温箱内浸泡1天，即可用于烹调。

发好的盐渍海参去麻味的方法是：放入浓度为10%的花椒水中浸泡20分钟。

3. 胶东刺参的发制

胶东刺参分为半盐渍刺参、少盐渍刺参和无盐刺参三种。半盐渍刺

参是将鲜刺参放入80%的盐卤中腌渍加工后晒干而成，所以在发制前要先用流水冲泡8~12小时，再放入烧至90℃的纯净水中，用小火煮20~30分钟，熄火，保温闷12小时，取出去内脏，自然冷却，用冷水洗净腹内灰沙，再放入冷水中烧至微沸，煮约30分钟，熄火闷4小时，将发软的参体拣出（未发透的可继续发制），再用冰水浸泡24小时即成。

4. 辽参的发制

将辽参用纯净水浸泡6~8小时，再放入锅内（不锈钢桶或电饭锅内皆可），中火煮至微沸，保持30分钟后熄火，闷12小时，冲凉水漂洗2~3小时，取出，去内脏，再入锅内重复上述步骤2~3次，挑出发软的。如有硬心未发透，可以重复上述方法继续发制。

5. 大乌参的发制

大乌参皮质较厚，且含有细沙，须先用火发，再用冷水洗净、浸泡，再焖煮、浸煮，重复进行数次，最后冰激，成品低温保存。

活海参发制新方法：先打花刀再发制

随着人们对活海参加工技术的不断探索，新派的活海参加工方法层出不穷。在这其中，作者新研发的三种刀工处理法效果不错，下面就给大家分别介绍一下。

1. 抹刀片加工法

这样改刀发制的活海参要比不改刀的海参体积更大，口感更脆爽。

(1)用剪刀将海参从肛门沿腹部剖开至1/4处，再从另一端剖开至1/4处（要求中间部位不剪开，这样可保证海参的完整性，有助于特殊改刀的要求）。

(2)锅中加入清水，把水烧开，放入改好刀的活海参，煮1分钟后出锅，冲去黑水。

(3)高压锅中加入纯净水，放入煮过的海参，压制13分钟，出锅后再放入纯净水中，放入冰箱冷藏（冰箱温度保持0℃左右），3天后即可使用。

