

海参菜典

CAIDIAN

张恕玉(中国烹饪大师) 编著

● 海参富含蛋白质和钙，还含有脂肪、碳水化合物、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、牛磺酸、尼克酸及18种氨基酸等50多种对人体有益的营养成分，是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物。其肉质细嫩，易于消化，非常适合老年人、孕妇、儿童及体质虚弱者食用。



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

海 参 菜 典

张恕玉（中国烹饪大师）编著

青島出版社
Qingdao Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

海参菜典 / 张恕玉编著. — 青岛: 青岛出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5436-5588-1

I.海... II.张... III.海参纲—菜谱 IV.TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 124627 号



张恕玉

中国烹饪大师

餐饮业国家一级评委

国家技能竞赛裁判员

中华金厨

中式烹调高级技师

编辑出版了《美味热炒》《山东特色菜》《吃鱼》《吃虾蟹贝》《鸡鸭鹅鸽菜典》《鱼虾蟹贝菜典》等多部菜谱, 其中《鱼虾蟹贝菜典》荣获第 13 届“世界美食图书金奖”。

- | | |
|------|------------------------------------|
| 书 名 | 海参菜典 |
| 编 著 | 张恕玉 |
| 菜品制作 | 孙继祥 李 明 徐德海 孙伟宁
王振庆 姜文金 张清波 杨志强 |
| 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 |
| 策划编辑 | 张化新 |
| 责任编辑 | 杨子涵 |
| 封面设计 | 本色国际传媒 |
| 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 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 16 开 (720mm × 1020mm) |
| 印 张 | 11 |
| 字 数 | 100 千 |
| 定 价 | 45.00 元 (版权所有, 违者必究) |

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题, 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

前言

PREFACE

海参是生活在海边至8000米深处的海洋软体动物，距今已有6亿多年的历史。海参对所处环境要求极高，既怕油又怕脏物，一滴油或一根头发都能让它溶化成水，据此可知，海参是非常环保的食品。同时，海参还是名贵的药材。据《本草纲目拾遗》记载，“海参味甘咸，补肾，益精髓，摄小便，壮阳疗痿，其性温补，足敌人参，故名海参”。海参生长速度缓慢，且需人工潜海捕捉，因此十分名贵，有“百补之首”之美誉。

随着人民生活水平的提高，以前多出现在高档宴席上的海参菜品，逐渐走上了家庭餐桌。然而，很多人只知海参滋补，详细的知识了解的并不多，所掌握的烹制方法也略嫌单调，转向图书市场求助时才发现，关于海参的菜谱也很鲜见。为此，我们特别策划了这本《海参菜典》，以飨读者。

本书系统地阐述了海参的品种、营养价值、养生功效、选购、涨发加工方法等，并由中国烹饪大师亲自示范104道海参菜品的详细烹制方法。讲述力求做到通俗易懂、简单易学，适宜作为广大烹饪工作者及美食爱好者烹制海参菜品的入门教材，更是一部值得收藏的菜谱专著。

因时间及能力所限，书中疏漏之处在所难免，敬请各位读者批评指正。

目录

CONTENTS

关于海参

认识海参	8
海参趣闻	8
海参的品种	10
海参的养生功效	12
海参的营养价值	13
海参的选购	14
活海参的加工方法	15
干海参的涨发	16
干海参涨发前后的对比	17
海参涨发与制作中的注意事项	18

海参菜品

活海参

温拌海参	20
青辣通天活海参	22
原汁活海参	24
青瓜拌活海参	25

冰镇参鲍	26
沙拉火龙参	28
海参满口香	30
特制煨汤的制作方法	30
养生牛尾海参	32
大吉活海参	34
老虎菜拌海参	36
冰藻海参	37
活海参蘸酱	38
肉末炒活海参	40

水发海参

萝卜苗拌海参	42
麻汁拌海参	43
冰激凌海参	44
浓汤海参	46
冬虫夏草炖海参	47
至尊海参	48
肉末海参	50

香辣海参	52	四喜海参	86
双参炖乳鸽	54	龙眼海参	88
海参四宝	55	五彩海参丁	90
葱烧海参	56	海参煎蛋	91
葱油的制作方法	56	海参南瓜盅	92
鲜茶菊花海参	58	金汤海参	94
鲍汁海参	60	鱼肚海参	96
粽香海参	61	海参疙瘩汤	97
百花酿海参	62	金饼海参	98
鹅掌海参	64	鸡腿海参	100
花菇扒海参	65	乌龙卧雪	102
白灵菇扒海参	66	海参锅贴	103
翡翠海参	68	沙锅海参	104
乌龙戏珠	69	凉瓜海参	106
酿竹笙扒海参	70	海参全家福	108
乌龙藏猪	72	绣球海参	110
海参烧蹄筋	74	海参大包	112
海参牛肉片	75	云吞海参	113
鸡米海参	76	珍珠海参	114
海参捞面	78	炒芙蓉海参	116
海参氽鸡片	79	沙茶海参	117
木瓜海参	80	桂花海参	118
东坡海参	82	鸡脚海参	120
胡辣海参	84	三丝海参	122
蟹黄烧海参	85	沙锅牛腩参	124

参爆鳝	125
纸包海参	126
蛎黄烩海参	128
家常海参	129
沙律海参卷	130
酸汤海参	132
裙边海参	133
兰花参鲍	134
黄金海参卷	136
水晶海参	137
石榴海参	138
海胆海参羹	140
沙锅玳柱海参	141
双龙相会	142
五彩意面海参	144
水发黄玉参	
酸辣海参汤	145
锅巴海参	146
杭椒炒黄玉参	148
响铃海参	149
蟹味菇烧黄玉参	150

什锦菇烩黄玉参	152
土豆海带炖黄玉参	153

水发婆参

海水豆腐炖活海参	154
干烧海参	156

水发梅花参

三鲜焖海参	158
酸辣梅花参	160
红焖梅花参	162
虾子烧梅花参	164

水发蝴蝶参

芙蓉蝴蝶参	166
-------------	-----

水发大乌参

清汤大乌参	167
菜胆大乌参	168
酸辣大乌参	170
沙锅炖乌参	172

海参筋

鸡丝龙筋羹	174
-------------	-----

海参花

金针海参花	176
-------------	-----

关于海参

GUANYU HAISHEN

1. 认识海参
2. 海参趣闻
3. 海参的品种
4. 海参的养生功效和营养价值
5. 海参的选购
6. 活海参的加工方法
7. 干海参的涨发

认识海参

RENSHI HAISHEN

海参是棘皮动物门海参纲动物的总称，因“其性温补，足胜人参”而得名，又称海黄瓜、土肉。海参体呈圆柱状，前端为口，周围有触手，后端为肛门，骨骼为各种微小的石灰质骨片，体质柔软，生长在水流缓慢、海草丰富的细沙海底和岩礁底。1967年海参育苗成功，可进行人工养殖。

世界各地海洋均产海参，全世界海参品种有900多种，可供食用的40多种，其中10种品质较好，是珍贵的海产品。中国沿海出产的海参种类最多，渤海、黄海亦有出产。

中国商品参多为干制品，罐头制品也有出现，近几年又出现了即食海参、盐渍海参、急冻海参、活海参等。常见的商品海参品种有：刺参、梅花参、黄玉参、方刺参、乌乳参、白石参、靴参、猪虫参、白瓜参、乌虫参等。

中国以海参入饌始见于三国时沈莹所著《临海水土异物志》。明以后，海参被视为滋补品。据《明宫史·饮食好尚》载，以海参为主要原料制作的“三事菜”（即将海参、鲍鱼、鱼翅一同烩成的菜），深受帝王喜爱。至清朝，海参菜肴大量进入宴席，清朝烹饪类书籍《食宪鸿秘》《随园食单》《调鼎集》《青稗类钞》等中均有记载，并为满汉全席常用，之后还出现了海参席。

海参趣闻

HAISHEN QUWEN

生命力极强的海参：

当遇到危险，或受到强烈刺激时，海参会把内脏吐出来迷惑敌人，自己趁机逃之夭夭。60天之后，新的内脏就会长出来。

可怜的海参：

海参以海底有机物质和微小动植物为食。由于海底的食物少得可怜，所以为填饱肚子，海参每天要吞吐大量泥沙。一只海参每年吞吐泥沙量可达36.9升，所以生长极其缓慢，这也正是其珍贵的原因之一。

坚强的海参：

海参即使被咬去一半，甚至腰断三截，只要不被吃掉，都会默默忍受，自我修复。用3~7个月的时间把创伤修复后，每一段又会长成一个完整的海参。有的海参还有自切本领，当外界环境不适宜时，海参能将自身切成数段，以后每段又都可长成新的个体。

幸运的海参：

海参生来没有眼睛，更没有震慑敌胆的锐利武器，体积小，行动也不便，但因其天敌特少，故能在弱肉强食的海洋世界中繁衍至今仍不灭绝。

抗缺氧能力奇强的海参：

即使在缺氧的地方，海参也能生存，把海参埋在泥沙中数天，它仍能存活。

娇贵的海参：

鲜活海参极其娇贵，稍有不慎就会消失掉（即化皮）。当渔民捕到海参时，若不及时加盐、钒加工，海参就会自溶成一滩水。将鲜活海参加工成干海参后，就可长期储存，并能抗霉、抗虫蛀。

不怕冷的海参：

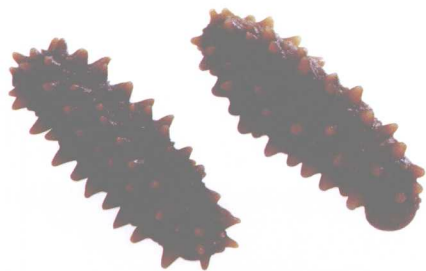
海参的生命力很强，在 $0\sim 28^{\circ}\text{C}$ 的环境中都能泰然处之，甚至在冰水中也无所谓。但水温升至 20°C 时它们就会沉到深海，栖息在安全的礁石下，不吃不动，进行长达3个月之久的夏眠。

不会游泳的海参：

海参深居海底，却不会游泳，只能靠管足和肌肉的伸缩在海底蠕动爬行，且爬行速度相当缓慢，1小时走不了3米路程。

会做天气预报的海参：

风暴即将来临之际，海参就会躲在石缝里藏匿起来。当渔民发觉海底不见海参时，便知风暴就要来临，赶紧收网返航。

**能变色的海参：**

海参能像对虾一样，随着居住环境而变换体色。生活在岩礁附近的海参呈淡蓝色，而在海带、海草中的海参则为绿色。海参这种可变换的体色，能帮助其有效地躲避天敌的伤害。

谜一般的海参：

海参与光鱼和谐共生。光鱼体小而光滑，时常钻进海参腔内寻找食物或躲避敌人。有人曾发现，在1只海参体内竟栖居了7尾以上的光鱼。目前研究表明，这样做海参非但得不到好处，反而会使内脏受损。可尽管如此，海参仍与光鱼和睦共处，从不分离，真是令人不可思议。

昂贵的海参：

海参营养价值较高，刺参又是其中最高者，故人们对其需求量日益增长，食用刺参已成为一种生活品位的象征。但因刺参对生长海域环境要求很高，且生长速度较慢，因而产量非常有限，市售优质刺参干品，每0.5千克售价常在3000元以上。

爱干净的海参：

海参对环境的变化极为敏感，在有污染的海域里，海参难以生存。

海参的品种

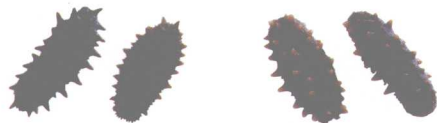
HAISHEN DE PINZHONG

1. 刺参

又称海鼠、灰参,是参类中最好的品种之一。体近圆柱形,两端钝圆,长20~30厘米,腹面较平坦,背上有4~6排肉刺,体色有黄褐、黑褐、绿褐等。刺参产于中国北部沿海,如大连、青岛、烟台、长山岛等地,朝鲜、苏联、日本也有出产。以纯干、肉肥、味淡、刺多而挺、淡水货为佳。商品刺参规格分为三个等级:一等品每0.5千克40只以内,二等品每0.5千克41~100只,三等品每0.5千克101只以上。

(1)活刺参:主要分野生参和养殖参两大类。

(2)干刺参:根据产地的不同,主要有关东参、关西参、辽参、朝鲜参、长岛参、石岛参、山东参和肉参等品种。



关东参

山东参

根据干制方法不同又分为原干参和盐干参两种。原干参是采用现代机械加工后直接脱水烘干而成。其加工工艺先进,制作过程时间短,质量较好,涨发率高,出成率高,形态美观,口感好,较少出现变质腐烂现象。盐干参属较传统的加工方法,活海参

经煮制后加入盐和草木灰拌匀,自然晾干而成。因其加工过程时间长,海参受损严重,质量较原干参差。

(3)腌渍参:俗称拉缸盐参,将海参加工好后直接用盐腌制保存。

(4)即食海参:活海参加工并发制好后定型包装,烹制前无需发制,可直接用于烹调。

2. 白石参

又称赤朴参。体呈长筒形而略扁,体面光滑。背部有疣状突起,为浅黑色,腹部有粉白色石灰质层。产于广东、海南岛及西沙群岛等地。以外形完整、肉较厚、腹部石灰质层薄、不破肚、无破孔者为上品。每0.5千克干参经水发可出水参2.5千克。



3. 梅花参

又称凤梨参、海花参,是参类中较好的品种之一。体形较大,大者体长可达1米,为长筒形略扁。背部肉刺很多,每3~11个肉刺相连,呈梅花状。产于南海的东沙、西沙群岛等地。以参体完整、肉质厚实、刺坚挺、刀口整齐、腹内肉平整无残缺者为上品。经水发后,每0.5千克干参可出水参约2.5千克。



4. 黄玉参

又称黄肉参、明玉参。体型近圆柱状，两端钝圆，腹面略平坦，背部有很多疣状突起，疣上有小颗粒，形如秃刺。产于广西防城及广东、海南岛、西沙群岛等地。以参体粗壮、肉质肥厚、无凹陷残破和沙包者为上品。经水发后，每0.5千克干参可出水参3.25千克左右。



5. 方刺参

又称方参、黄参、白刺参。体呈四棱形，每个棱面有一排圆头小刺。个体一般长30~40厘米，最长可达95厘米。腹面有三排管足，体色多变，一般为深黄带橄榄色。产于广西北海的涠洲岛和雷州半岛、海南岛、西沙群岛等地。以参体粗细均匀、平直肥壮、破皮少、无残缺、腹内无鼓肚、无沙包者为上品。大的每0.5千克30~40只，中等的每0.5千克40~70只，小的每0.5千克70只以上。每0.5千克干参经水发后，可出水参3.25~3.5千克。



6. 猪虫参

其体型近圆筒形而略扁，两侧较平坦；皮厚而粗硬，并有小颗粒，呈青黑色，有的浮现白圆圈；肉为灰褐色。产于广东、西沙群岛及海南岛等地。以外形完整、肉肥厚而均匀、身体平整、内膛无残破者为上品。每0.5千克干参经水发可出水参2.25千克左右。



7. 乌乳参

学名黑乳参，又称乌圆参、大乌参、开乌参、乌参。其体型粗壮，一般长30厘米，圆柱状，皮细，呈黑褐色，两侧及腹部为褐色，肉为青棕色或青色，半透明。产于广西北海及广东、西沙群岛、海南岛等地。以参体鼓壮、肉质肥厚坚实、平展无皱褶、刀口整齐、体内外均无残迹为上品。每0.5千克干参经水发可出水参2.75千克。上海名菜“虾子大乌参”和福建名菜“扒烧四宝开乌参”、谭家菜“扒大乌参”均以乌乳参为原料制成。



海参的养生功效

HAISHEN DE YANGSHENG GONGXIAO

海参性温味咸，可补肾、滋阴、养血、益精。

适宜人群：适宜虚劳羸弱、气血不足、营养不良、病后产后体虚之人；适宜肾阳不足、阳萎、遗精、小便频繁之人；适宜高血压病、高脂血症、冠心病、动脉硬化之患者；适宜癌症患者，尤其是放疗、化疗、手术后之癌症患者；适宜肝炎、肾炎、糖尿病患者；适宜血友病患者及易于出血之人；适宜年老体弱者。

《食物宜忌》中记载：“海参补肾经，益精髓，消痰涎，摄小便，壮阳疗萎。”《现代实用中药》中说：“海参为滋补品，治肺结核、神经衰弱，血友病易出血患者可作为止血剂。”《五杂俎》中讲到：“海参，在辽东海滨有之，其性温补，足敌人参，故名海参。”清代食医王孟英认为，海参可滋阴、补血、健阳、润燥、调经、养胎、利产，凡产后、病后衰弱无力者，宜用火腿或猪羊肉煨食之。”

忌食人群：患急性肠炎、菌痢之人忌食；感冒、咳嗽、气喘及大便溏薄者忌食。《本草求真》言：“泻痢遗滑之人忌食。”《随息居饮食谱》载：“脾弱不运、痰多、便滑、客邪未尽者，均不可食。”《饮食须知》讲到：“患泄泻痢下者勿食。”

【按语】据营养学家分析，每100克干海参中含粗蛋白质55.51克，粗脂肪1.85克，灰分21.09克。每100克水浸海参中含蛋白质22.5克，脂肪0.3克，碳水化合物1克，灰分1.1克，钙118毫克，磷22毫克，铁1.4毫克。

海参含有丰富的蛋白质，以及铁、碘、钒等微量元素。因其不含胆固醇，且脂肪含量很低，所含钒又能降血脂，所以是高脂血症和冠心病患者理想的食疗之品。近年研究还发现，海参中所含黏多糖能显著提高机体的免疫力，抑制癌细胞的生长，故对癌症患者有益。

海参的营养价值

HAISHEN DE YINGYANG JIAZHI

海参中含有大量的活性物质，分别具有不同的生理活性。

【酸性黏多糖】具有广谱抑制肿瘤、调节机体免疫力、消炎、消肿的作用。医学试验显示，其能调节血脂及血清中的胆固醇和甘油三酯含量。

【海参皂甙】抑制癌细胞的生长，影响神经传导，具有很强的抑制霉菌作用。

【硫酸软骨素】促进机体内微量元素铁的有效吸收，改善各种贫血症状。

【微量元素钒】具有降血脂和延缓衰老的作用。

【牛磺酸、尼克酸】具有调节神经系统功能、缓解疲劳、延缓皮肤老化的作用。

【甘氨酸】调节血液中胆固醇的浓度，稳定血糖值，预防高血压和糖尿病；提高肌肉活力，防止胃酸过多。

【丙氨酸】能促进血液中糖类的代谢，增强肝功能，保护肝脏。

【蛋氨酸】参与胆碱的合成，具有降脂作用，可防止动脉硬化和高脂血症，促进皮肤蛋白质和胰岛素的合成。

【精氨酸】调节血氨，促进人体中尿素生成，辅助治疗肝昏迷，增加肌肉活力，增强性功能，对精子减少症有一定的疗效。

【赖氨酸】参与血球蛋白的合成，促进血液生成；辅助治疗胃病、十二指肠溃疡；促进腺体分泌，对过敏性疾病有改善作用。

【天门冬氨酸】调节血氨，对肝脏有保护作用，对心肌梗塞有预防作用。

海参的选购

HAISHEN DE XUANGOU

1. 干海参的选购:

按照加工方法分,纯淡干参品质最好,然后依次是淡干参、盐干参,盐灰参品质最差。

①纯淡干参(不含盐):经过一遍水煮,价格通常为每0.5千克3600~4800元。水发后肉质肥厚,口感好,久煮不烂。

②淡干参(含盐量5%~15%):一般品质较好的参才能做,水煮遍数少,含盐量低,营养成分流失少,有较好的滋补作用,价格通常为每0.5千克2850~3800元。外观饱满,肉刺挺直,肉体肥厚,重量轻。

③盐干参(含盐量25%~55%):质量及价格差别较大,价格通常为每0.5千克800~1500元。

④盐灰参:晾晒后加草木灰拌制而成,成品看不出海参原样,盐灰占总重量的55%~60%,营养成分流失大,涨发率低,很难保证质量,目前市场上正规的专卖店很少有卖。价格在每0.5千克500~700元。

具体还要从以下7个方面进行辨别:

①大小:个体大、肉质肥厚的质量好,个体小、肉质薄的质量差。

②外形:形状整齐、腹腔完好的,质量好;腹腔没有剖开、形状不整齐的,质量差。

③色泽:色泽光亮的,质量好;色泽暗淡或缺乏光泽的,质量差。劣质海参呈灰黑色,形体饱满,微透盐晶,刺秃,刺间相距5毫米左右。

④盐味:盐味极淡的,质量好;盐味较重的,质量差。

⑤杂质:腹腔内无泥沙的,质量好;腹腔内有泥沙的,质量差。劣质海参用手掰开后,其内部充满灰黑色杂质。

⑥异味:无异味的质量好,有异味的质量差。

⑦干度:干燥、含水量在15%以下的,质量好;潮湿发软的,质量差。

2. 活海参的选购:

活海参,分野生活海参和养殖活海参两种,养殖活海参又分为岩参和沙参两种。

岩参:即在海边岩石旁投放海参苗,任其自然生长的海参,其质量较好。

沙参:在海边滩涂或养鱼池、养虾池内养殖的海参,其腹内泥沙较多,质量较差。

活海参一般选用三年以上参龄的活参,其肉质较厚,口感较好。

在选购时应了解海参的产地及参龄的长短,还要看出成率,即活海参开膛后可食部的比率,一般为50%,能达到60%的质量较好,低于50%的质量较差。

活海参的加工方法

HUO HAISHEN DE JIAGONG FANGFA

1. 高压活海参



①活海参用剪刀在尾部剪一刀。锅内加水烧开后放入海参,用手勺不断搅动,当海参鼓起时捞出。



②高压锅中加海水(或淡盐水),上火烧开,放入煮过的海参,加盖,待气阀冒出蒸汽时改小火煮12~15分钟。



③取出海参,放入冰水中拔凉。



④将海参用剪刀剪开腹腔。



⑤将海参洗净,放入纯净水中,上火煮开,离火晾透。



⑥放入冰箱冷藏室冷藏24小时后即可用于烹调。

2. 蒸发活海参

将活海参用剪刀在尾部剪一刀,放入盘中,加纯净水,入笼蒸2小时后取出,用冰水拔透,剪开腹腔,洗净,再加入纯净水,上笼蒸20分钟后取出,晾透,放保鲜柜中冷藏24小时,即可用于烹调。

3. 生煮活海参

锅内加水,放入洗净的活海参,慢火加热的同时不断用手勺搅动,当水温升高并见海参鼓起时关火,捞出,放入冰水中泡透,再捞出改花刀,用开水快速灼一下,即可用于凉拌菜肴的制作。

4. 拽拉海参

海参开肚后洗净,放在45℃水中泡4~5分钟,捞出手横反复拽拉约2分钟至海参变长,然后放入煨汤中煨10分钟至海参熟透,即可用于烹调。也可以把海参拉得很长、很薄,像纸一样,然后再用于烹调。

干海参的涨发

GAN HAISHEN DE ZHANGFA

1. 水煮涨发法

将干海参用清水浸泡48小时后捞出洗净，放入锅中，加入3倍于自身重量的水，慢火煮至微开（约95℃）时关火，自然晾至凉透，洗净海参，用手掐一下，能掐动即可，沥干水分，开膛，洗净泥沙，放入纯净水中，上火煮至微开后离火，再自然晾透，放保鲜柜中，24小时后即可用于烹调。如参体较硬，则需要放在纯净水中再煮一遍。多数海参需要三煮三换水才能发好。

工艺流程：

海参泡48小时→水煮→晾透→水煮→晾透→开膛→洗净→水煮→放入保鲜柜保存。

2. 蒸汽涨发法

干刺参用清水泡24小时，换水洗净，加纯净水，上笼蒸20分钟后取出，自然晾透，再蒸20分钟，晾透后检查。如已发软，即可开膛洗净，再换水蒸15分钟，晾透后即可用于烹调。

工艺流程：

泡24小时→换水洗净→加水蒸20分钟→晾透→蒸20分钟→晾透→开膛洗净→换水蒸15分钟→晾透。

3. 暖瓶涨发法

干刺参泡48小时后洗净，放入暖瓶中，倒入开水，加盖，闷12小时后倒出，开膛洗净即可（注意：120头/千克以下的海参不宜采用暖瓶涨发）。一般海参与水的比例以1:3为好。

4. 高压涨发法

干刺参泡48小时后洗净，放入高压锅中，加水煮12~16分钟（以开始冒出蒸汽为准），倒出海参，迅速放入冰水中拔凉，开膛洗净，加纯净水，放保鲜柜中，48小时以后即可用于烹调。