

『国家地理标志产品』推介

策划·主审 王保华
学术指导 梁振林

神奇 的 海参

◎ 乔洪明 姜宗明 编著

山东大学
出版社

责任编辑 谭学秋
封面设计 刘丽丽
美术编辑 张 荔

ISBN 978-7-5607-4251-9



9 787560 742519 >

定价：28.80元

『国家地理标志产品』推介

策划·主审 王保华
学术指导 梁振林

神奇 的 海参

◎ 乔洪明 姜宗明 编著

山东大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

神奇的海参/乔洪明,姜宗明编著.

—济南:山东大学出版社,2010.12

ISBN 978-5607-4251-9

I. ①神…

II. ①乔… ②姜…

III. ①海参纲—普及读物

IV. ①S968.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 242538 号

神奇的海参

乔洪明 姜宗明 编著

出版发行	山东大学出版社
地 址	山东省济南市山大南路 20-2 号
印 刷	山东省威海市三鹰印务有限公司
规 格	787×1092 毫米(1/16)
印 张	7
字 数	70 千字
版 次	2010 年 12 月第 1 版 第 1 次印刷
定 价	28.80 元

版权所有,盗印必究



红烧海参

用威海刺参水发后烹制而成



即食鲜海参

用鲜海参经精制加工而成，开袋即食



鲜参海芝宝汤

用威海鲜刺参、深海小海带及高汤烹制而成



温拌海参

用威海刺参水煮后切块加调料而成



生吃海参

用威海鲜活海参切片加调料即可食用



梅花参



五柱五角瓜参



白底辐肛参



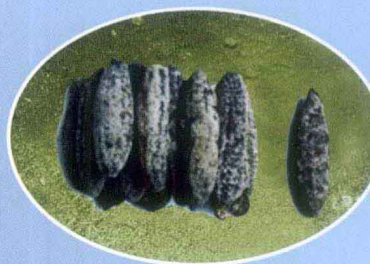
“国家地理标志产品”威海刺参（右为干品）



海茄子



图纹白尼参



方柱参





一本普及海参知识的好书

(代序)

水产学博士

在中国人的传统观念中，海参和人参一样，乃可食之物中的大补之品，同时海参又是一道不可多得的珍馐佳肴。

作为“中国四大美味”之一的海参，自明朝已被认可，成为宫廷菜肴中的佳品；李时珍更是把海参的药用价值写入《本草纲目》。随着社会的发展，海参也逐步被世人所认识，尤其是中国、日本、韩国等盛产海参的国家，不仅探索出海参科学的食用方法，以增加人体对其营养的吸收，而且对于海参特有成分的提取、深层次加工等，也取得了诸多成果。中国作为海参的主产区之一，尤其是被誉为“海参之王”的威海刺参，愈来愈受消费者的喜爱，近几年在海参的食用及深加工方面也取得了很好的成果。

我国的海参消费市场是在改革开放后，在人民的生活水平大幅提高的前提下，才得以较快发展的。但是，普通消费者对





》》神奇的海参

于海参的认识大多停留在“四大美味”的传说之中，对其食用价值的认识还隔着一层面纱，这就是为什么我国海参的消费大都在沿海地区，东西差距甚巨的主要原因。加之某些奸商利欲熏心，生产的假冒伪劣产品寒了很多消费者的心，更使海参消费市场的拓展不尽如人意。

为了揭开海参神秘的面纱，提高消费者对于海参的全面认识，提高人们对海参质量优劣的鉴别能力，使海参的消费走向科学、合理之路，本书编著者特编写《神奇的海参》一书。编著者在广征专家建议、意见的基础上，从海参捕捞、加工及食用环节取得第一手数据，加以认真研讨论证，以确保本书的准确性、科学性、实用性。该书出版的目的是普及海参基本知识，因此没有纯学术的高深理论，图文并茂，浅显易懂，可读性强，即使从未接触过海参的人，阅读后也能对海参有一个清晰的认识。

该书的出版将不仅填补国内关于海参知识科普读物的空白，使更多的人认知海参，明白海参，同时对于海参的推广、海参的消费市场的拓展会起到非常重要的作用，可谓是普及海参知识的一本好书。

(本文作者梁振林先生，为中国海洋大学水产学院教授、博导，山东大学威海分校海洋学院院长，威海市海洋研究院院长)



目 录

第一章 细说海参	1
第一节 海参佳话	1
第二节 海参的渊源	6
第三节 海参的生活习性	7
第四节 海参的身体结构	10
第五节 海参的品种	12
第六节 海参的生态分布	16
第七节 海参的神奇特性	18
第二章 海参的营养价值	21
第一节 海参胜人参	21
第二节 生命保鲜剂——海参	24
第三章 海参的食用	33
第一节 海参的食用历史	33
第二节 古人烹调海参有佳法	38
第三节 海参的食用前景	42





》》神奇的海參

第四节	海參的食用知识	47
第五节	海參菜谱	52
第六节	海參家常食谱	57
第四章	海參的药用	61
第一节	刺參的药用性能	61
第二节	刺參驗方	62
第五章	海參的加工方式及食用方法	69
第六章	海參质量优劣鉴别	87
附录	干海參标准	97



第一章 细说海参

第一节 海参佳话

海参作为一种珍品，其营养价值之高，治疗效果之神奇，很早就被人们所认识、传颂。从古代开始在民间就流传了很多关于海参的传说、佳话，赞颂着海参的神奇。

铁拐李和金刺海参

在山东的胶东半岛流传这样一则故事：传说中蓬莱八仙之首的铁拐李在成仙之前是一个穷书生，屡次考取功名都未成功，而且由于长期的寒窗苦读，身患重疾，身体一天比一天虚弱，心里充满了绝望。一天，他来到蓬莱海边，面对茫茫大





神奇的海参

海，想到自己坎坷的命运，就像望不到边的大海，看不到生活的希望，不禁心生悲哀，泪流两腮。对生活的绝望让他产生了轻生的念头，以求解脱烦恼。就在他要投入大海时，突然闻到一股鲜美的香味，他顺着香味回头张望，看见一老者在海边支着一口锅，不知在煮什么东西，香味正是从那口锅中飘

过来的。这诱人的香味令他馋意难忍，一时忘却了轻生的念头，顺着香味来到了老者身边。只见那老者仙风道骨，鹤发童颜，长得精神矍铄。铁拐李上前问老者：“老人家，您这锅里煮的什么东西这么香呀？”老者微微一笑，道：“此为‘金刺海参’，乃海中珍品，食它能强身健体，常食可忘却人世烦恼。年轻人，人生不如意之事多得很，但为此放弃生命，就太不值了，人世间还有多少美好的事情在等着你去体验呀！就像这‘金刺海参’，你若适才投了海，恐怕就没福气享用这美食了。年轻人，好自为之吧！”一席话惊醒梦中人，就在铁拐李还在体味老者这番话的时候，老者却化作一股仙云，随风而去，只留下这一口锅，和锅里的“金刺海参”。铁拐李以锅中海参为食，四十天后，他便觉得身体轻爽，脑清目明；八十天后，他便参





透禅机；第八十一天，他得道升天了。后经菩萨点化，抛弃肉身，得成“八仙”之首，为世人造福。由此可见，虽然是传说，但也可以看出对于刺参的神奇，古人已经是早有发现。

秦始皇为什么两次出巡威海

据史料记载，秦始皇一统华夏之后，心中只有两个念头：一是坐稳江山，二是长生不老。为了求得“万岁”之身，他召集天下知名道人仙客常年研制长生丹药，但数十年过去了，却终无建树。就在年届暮岁时，他的近臣偶然从古书中发现了这样一段传说：

在中国的东方有一片浩瀚的大海，海边是一方美丽而神奇的

土地，山水绮丽，风景如画，住着许多神仙。闲来无事的时候，神仙们聚集在一起，乘云踏浪到海上寻觅一种极为美味的仙物。据说此物神仙吃了能增加道行、修炼功力，常人吃了后犹如有百神护体，可以青春不老，脱凡胎而成仙体——于是乎，众多梦想长命延年、天界为仙的人，都慕其名而纷纷不远万里前来寻求不老仙方





神奇的海参

和仙物。这片神奇的土地就是今天的山东威海，这个神奇的仙物，就是我们今天所说的威海特产——“国家地理标志产品”灰刺参。

听说威海有仙物，且能延年成仙，秦始皇急忙带着宰相李斯及众术士跋山涉水，千里迢迢两次亲临威海的成山头。众术士回去后，经数年昼夜炼制也因苦无配伍之法，而终未炼成“不老仙丹”，但威海刺参的强身健体功能却被世人认可。

这个传说说明在很久以前，人们就对海参的神奇功效——延年益寿非常推崇，赞爱有加。

刘公与海参

关于威海海参传说有很多，流传最广的版本是刘公捞参救母的故事。

东汉末年，兵祸连结，汉少帝被乱臣贼子所害，少帝爱妃与儿子踏上了漫漫的逃生历程。几经生死磨难，母子俩终于来到了东海边，乘渔船避居在如今的威海刘公岛。

由于多年的宫中倾轧，加上战乱的颠沛流离，刘母的身体每况愈下。当时一位老渔民告诉尚未成年的刘公，海里最有滋补作用的当属海参了，不妨捕捞给母亲补养身体。





从此，年少的刘公每天随着渔船来到附近盛产海参的海域捕捞海参，拿回家煮给母亲吃。刘母自食用了海参后，身体状况明显好转，脸色由原来的枯黄渐渐变得白里透红，身子骨一天比一天硬朗。这让孝顺的刘公惊喜不已，把海参当成了宝物一般深爱有加。

刘公生性善良，走到哪里便将“秘方”传到哪里，威海海参由此名声远播。

威海海域有丰富的海藻资源，交换量充分的海水养育了富含多种微量元素的“威海刺参”，个大肥厚，刺短粗壮，被人们称为“参中圣品”。

天井海参

胶东农村称房前小院为“天井”。传说清初年间，威海渔村有一位老汉，生有九个女儿，五十岁喜得贵子，老汉自是乐得合不拢嘴。儿子“百岁”时，九个女婿前来贺喜，满院欢声笑语，充满了喜庆气氛。兴奋的老汉把赶海潜水捞得的半筐活海参，让老伴加葱烧食，一会儿奇异的香味溢满庭院，直引得众人引颈以待。因女儿女婿太多，无桌可放，老伴便将烧出的海参给每人盛上一碗，坐在天井里品尝，女婿们齐夸岳母烧制的海参好吃。后来这件事被邻居传开，这分碗各食的海参即得名“天井海参”。

这是如何吃海参的最早传说，等后来海参上了皇帝的餐





桌，其身价更是倍增。

第二节 海参的渊源

海参是生长在海洋底层岩石上或海藻间的一种棘皮动物，海参，是我国古人给它起的名字。明朝《五杂俎》载：“其性温补、足敌人参”，故此得名。海参是一种名贵的食品，又名沙嘴、海鼠、海男。在生物学上属于棘皮动物海参纲。海参共有 900 多种，可供食用的仅有 40 多种。中国所产海参约有 20 余种可供食用。海参品种因地而异，我国西沙群岛、海南岛盛产梅花参、乌元参等；福建、浙江出产肥皂参、光参；北方海产刺参，它是食用海参中名贵的品种。古人区别海参种类仅以刺参和光参作为分别，如《本草从新》这样解释：“（海参）有刺者名刺参，无刺者名光参。”无论是古人还是今人，视海参为高档烹饪原料者，只认刺参。故本书所论述者，也以刺参为主。

观察活海参的外形，会发现其相貌相当丑陋，它那长圆状的躯体，肉多而肥厚，体表长满像肉刺似的东西，无怪乎有人形象地称它“海黄瓜”。但是别看海参其貌不扬，却有着令人惊诧的生存历史。据考证，海参在 6 亿多年前的前寒武纪就开始存在了，比原始鱼类的出现还早。经古生物学家对海参的骨片化石进行系统研究，它已成为地层古生物工作者划分地层和



研究古地质的一项重要依据，甚至成为侏罗纪的标准化石。十几年前，我国古生物工作者在四川华莹山和浙江长兴的二叠纪（距今2亿多年前）的地层中，都发掘到海参的骨片。几亿年的历史衍变，底栖礁丛、趋利避害的生活习性，物竞天择、适者生存的生物进化规则，使海参体内积累了极其丰富的营养成分，形成了近乎完美、均衡合理的营养结构，其价值正逐渐被人们所认识。

第三节 海参的生活习性

生活环境：海参通常生活在波流静稳、无淡水注入、海藻繁茂的礁岩底或大叶藻丛生的较硬的泥沙海底，盐度为2.8%~3.1%，pH值为7.9~8.4，夏季温度不超过30℃，冬季不结冰的海域。

摄食：海参以沉积物——海底泥沙为食，消化其中的微小生物，包括各种硅藻、原生动物、小型甲壳类、海

