

海参菜

曹大夫 主编

葱椒海参

双味扣海参

藏红花炖海参

紫砂参煲翅

粗粮烧海参



中国纺织出版社

海冬菜

曹大夫 / 主 编
庞金文 曹 松 / 副主编

顾 问：张曙光 刘 泉
编 委：周瑞龙 邢金涛 赵志强 刘传友
朱新忠 张洪彪 黄振虎 聂 帅
陈少峰 赵银创 曹 焱 周 磊
张汉伟 刘家营 王明阳 李怀锋
刘世德 黄赐泰

Haishen cai



图书在版编目 (CIP) 数据

海参菜 / 曹大夫主编. —北京: 中国纺织出版社,
2014.1

ISBN 978-7-5180-0089-0

I. ①海… II. ①曹… III. ①海参纲—菜谱 IV.
①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第242825号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 何 艳
装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124
邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2014年1月第1版第1次印刷
开本: 787×1092 1/16 印张: 8
字数: 105千字 定价: 36.00元
京朝工商广字第8172号

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

- 8 海参种类与鉴别
- 13 海参的发制工艺
- 14 汤、油制作流程

凉菜

- 15 捞喜鹅肾海参
- 16 捞喜牛腱拌海参
- 17 锦绣活海参刺身
- 19 鲜支竹拌海参
- 20 捞喜葱椒海参
- 21 香苗韭黄拌海参
- 22 小葱豆腐拌海参
- 23 萝卜丝拌海参
- 24 醋香南美参
- 25 鲍芹拌海参
- 26 风味梅花参
- 27 五彩拌海参
- 28 海参凉皮冻
- 29 虫草花拌海参
- 30 茼蒿拌海参



热菜

- 31 传统蒜椒参
- 33 莲藕仔排炖海参
- 35 肚汤炖海参
- 37 苋菜炖海参
- 38 佛手酸辣活海参
- 39 鲜汤活海参
- 41 酸菜猪肚炖海参
- 43 豆捞海参
- 44 野山菌炖海参
- 45 马蹄板栗炖海参
- 46 天麻猪蹄炖海参
- 47 蕨根粉云丝烩海参
- 48 黑松露汁扣海参
- 49 雪莲子炖海参
- 51 浓汁海参萝卜丝
- 52 三鲜海参面线
- 53 养生石鼎烩海参
- 54 芦荟木耳炖海参
- 55 鲜竹荪蛋炖海参
- 56 鹿角菜炖海参
- 57 茶香海参
- 58 豆酥海参
- 59 卤水海参扣饭
- 60 西式牛尾炖海参
- 61 萝卜牛腩炖海参
- 62 有机豆芽炖海参
- 63 铁棍山药炖海参
- 65 芹香胡萝卜炖辽参
- 66 养生时蔬炖海参
- 67 贵妃炖海参
- 68 杂面糊烩海参
- 69 海参烩面
- 70 蟹肉发财烩海参
- 71 南瓜汁炖海参



- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 73 鸡肚海参汤 | 93 三鲜炖海参 | 111 石锅烩海参 |
| 75 藏红花炖海参 | 94 麦香带子扣海参 | 112 葱椒海参 |
| 77 紫砂参煲翅 | 95 芦荟百合烩海参 | 113 灯笼酸椒炒海参 |
| 78 荆芥海参手工面 | 96 当归甲鱼炖海参 | 114 大葱爆海参 |
| 79 紫薯山药糊烩海参 | 97 香芋薏米炖辽参 | 115 杭椒焖海参 |
| 80 双味扣海参 | 98 银耳肝菌炖海参 | 116 蹄花煨海参 |
| 81 大玉鲜虾炖海参 | 99 黑木耳炖海参 | 117 扒汁澳洲大金参 |
| 82 吉祥四宝炖海参 | 100 红烧沙阶参 | 118 粗粮烧海参 |
| 83 养生海参佛跳墙 | 101 炆锅海参疙瘩汤 | 119 海参小炒皇 |
| 84 菌皇养生炖海参 | 102 浓汤羊肚菌烩海参 | 121 金丝海参球 |
| 85 冬虫夏草海马炖海参 | 103 玉泉山豆腐炖海参 | 122 杭椒甲鱼焖海参 |
| 87 银杏黄豆炖海参 | 104 杂菌猪肚炖海参 | 123 海参全家福 |
| 88 神仙海参汤 | 105 野米烩海参 | 124 彩椒爆炒红参 |
| 89 猴头菌炖海参 | 106 虾松扒海参 | 125 养生小豆腐扒海参 |
| 90 冬虫夏草松茸炖海参 | 107 平菇鸡腰炖海参 | 127 罗汉笋炖海参 |
| 91 灵芝粉炖海参 | 109 养生海参汤 | 128 三宝海参王 |
| 92 番茄腰豆炖海参 | 110 铁板黄玉参 | |

海参菜

曹大夫/主 编
庞金文 曹 松/副主编

顾 问：张曙光 刘 泉
编 委：周瑞龙 邢金涛 赵志强 刘传友
朱新忠 张洪彪 黄振虎 聂 帅
陈少峰 赵银创 曹 焱 周 磊
张汉伟 刘家营 王明阳 李怀锋
刘世德 黄赐泰

Haishen cai



图书在版编目 (CIP) 数据

海参菜 / 曹大夫主编. —北京: 中国纺织出版社,
2014.1

ISBN 978-7-5180-0089-0

I. ①海… II. ①曹… III. ①海参纲—菜谱 IV.
①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第242825号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 何 艳

装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 105千字 定价: 36.00元

京朝工商广字第8172号

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

about AUTHOR

作者介绍



曹大夫，生于1963年2月，安徽省阜南县人，曾用名曹阳，中共党员，中国烹饪大师，国家级高级烹调技师，国家级高级营养师，中国豫菜大师，餐饮业一级评委，中华金鼎海参宴创始人，现任解放军国防大学综合服务楼海参菜品研发出品部总监。

1983年冬入伍，自1985年起，在部队从事餐饮工作，1989年毕业于山东烟台技工学院。后来的工作中，陆续学习了川菜、鲁菜、豫菜、粤菜的烹制方法。曾走遍全国许多地方的高档酒店，特别对燕、鲍、翅、海参的原料开发、营养保护、发制、烹制以及出品都有独到见解。在多年的工作及学习中，曾担任主管、厨师长、行政总厨、出品总监、副总经理等职，曾多次参加过国际、国内烹饪大赛，取得了两次特别金奖、六次金奖、一次银奖的成绩。

在2010年出版的《经典海参菜》担任副主编。

本书为本人多年工作的经验总结，欢迎各位同行致电13716131918交流学习，诚挚欢迎您的来电。



庞金文

中国烹饪大师、国家中式烹调技师、厨师书法家，先后在广东、上海、深圳、江苏各大酒店任职



曹松

国家级烹调技师，现任阜阳市华堂海参楼副厨师长。曾担任海参出品主管，擅长川菜、粤菜和地方菜的制作。曾参加国内烹饪大赛，荣获三个金奖，一个银奖。

特别鸣谢

解放军国防大学综合服务楼
河南省洛阳市凯旋门酒店管理有限公司
安徽省阜阳市华堂餐饮股份投资有限公司
山东省青岛海康水产发展有限公司
深圳市城市厨子饮食服务有限公司
北京儒苑世纪餐饮管理中心
海南省海口市领市馆餐饮会所
中国海参文化研究会
北京浩瀚摄影广告有限公司

期待与您共同实现的理想和愿望

鲍鱼、海参特色绝活高级研修班常年招收学员
期待与您携手举办鲍鱼、海参类大型美食节

前言

PREFACE

海参属于棘皮动物门海参纲的无脊椎动物，又名“海男子”“海黄瓜”“海茄子”，与海星、海胆等同门。海参是一种名贵的海产品，属于高蛋白、低脂肪、低胆固醇食品。是天然养生珍品的“八珍之一”。海参从三国至明清时期已被列入宫廷菜肴，《本草从新》记载称海参“甘、咸、温、补肾、益精、壮阳疗萎”，主治精血亏损、虚弱劳怯、阳痿梦遗等。《本草纲目拾遗》载有海参“补肾精，益精髓，清痰涎，摄小便，壮阳，生百脉血，治溃疡生蛆”等。随着人类社会的不断发展和进步，海参菜肴由宫廷逐步进入民间酒楼，由烹调方法单一渐渐转向品种多样化。特别是我国改革开放以来，经济形式发生了巨大的变化，餐饮业也随着经济形式而腾飞发展，海参的食用价值和营养价值及滋补养生的功效越来越受到大众的关注和重视，海参菜品也慢慢步入大众酒楼和家庭餐桌。

《海参菜》是本人从事餐饮工作30余年工作经验的总结，将海参这一特殊原料与高、中档原料及普通原料，如鱼翅、禽类、畜肉类、豆制品类、食用菌类，佐以炖汤、爆炒、烧、扒等烹调方法，从而出现了不少新的菜式有机结合相配伍。

随着人民生活水平的不断提高，人们对海参的认知度也逐步提高，但人们缺乏对海参烹调方法及海参选料、涨发、储存等知识的了解，《海参菜》一书详细阐述了海参的选料、鉴别、发制工艺流程及烹调方法、营养价值、养生功效、熬制汤汁的工艺流程等。原料由高档到低档随手可取，搭配合理，通俗易懂，简单易学。既可作为专业厨师的工具书，又适用于家庭餐桌。

本书在编写过程中，由于水平有限，疏漏之处在所难免，敬请餐饮业的前辈和同仁及广大读者批评赐教。

编者

二零一二年十一月于中国人民解放军国防大学

- 8 海参种类与鉴别
- 13 海参的发制工艺
- 14 汤、油制作流程

凉菜

- 15 捞喜鹅肾海参
- 16 捞喜牛腱拌海参
- 17 锦绣活海参刺身
- 19 鲜支竹拌海参
- 20 捞喜葱椒海参
- 21 香苗韭黄拌海参
- 22 小葱豆腐拌海参
- 23 萝卜丝拌海参
- 24 醋香南美参
- 25 鲍芹拌海参
- 26 风味梅花参
- 27 五彩拌海参
- 28 海参凉皮冻
- 29 虫草花拌海参
- 30 茼蒿拌海参



热菜

- 31 传统蒜椒参
- 33 莲藕仔排炖海参
- 35 肚汤炖海参
- 37 苋菜炖海参
- 38 佛手酸辣活海参
- 39 鲜汤活海参
- 41 酸菜猪肚炖海参
- 43 豆捞海参
- 44 野山菌炖海参
- 45 马蹄板栗炖海参
- 46 天麻猪蹄炖海参
- 47 蕨根粉云丝烩海参
- 48 黑松露汁扣海参
- 49 雪莲子炖海参
- 51 浓汁海参萝卜丝
- 52 三鲜海参面线
- 53 养生石鼎烩海参
- 54 芦荟木耳炖海参
- 55 鲜竹荪蛋炖海参
- 56 鹿角菜炖海参
- 57 茶香海参
- 58 豆酥海参
- 59 卤水海参扣饭
- 60 西式牛尾炖海参
- 61 萝卜牛腩炖海参
- 62 有机豆芽炖海参
- 63 铁棍山药炖海参
- 65 芹香胡萝卜炖辽参
- 66 养生时蔬炖海参
- 67 贵妃炖海参
- 68 杂面糊烩海参
- 69 海参烩面
- 70 蟹肉发财烩海参
- 71 南瓜汁炖海参



- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 73 鸡肚海参汤 | 93 三鲜炖海参 | 111 石锅烩海参 |
| 75 藏红花炖海参 | 94 麦香带子扣海参 | 112 葱椒海参 |
| 77 紫砂参煲翅 | 95 芦荟百合烩海参 | 113 灯笼酸椒炒海参 |
| 78 荆芥海参手工面 | 96 当归甲鱼炖海参 | 114 大葱爆海参 |
| 79 紫薯山药糊烩海参 | 97 香芋薏米炖辽参 | 115 杭椒焖海参 |
| 80 双味扣海参 | 98 银耳肝菌炖海参 | 116 蹄花煨海参 |
| 81 大玉鲜虾炖海参 | 99 黑木耳炖海参 | 117 扒汁澳洲大金参 |
| 82 吉祥四宝炖海参 | 100 红烧沙阶参 | 118 粗粮烧海参 |
| 83 养生海参佛跳墙 | 101 炆锅海参疙瘩汤 | 119 海参小炒皇 |
| 84 菌皇养生炖海参 | 102 浓汤羊肚菌烩海参 | 121 金丝海参球 |
| 85 冬虫夏草海马炖海参 | 103 玉泉山豆腐炖海参 | 122 杭椒甲鱼焖海参 |
| 87 银杏黄豆炖海参 | 104 杂菌猪肚炖海参 | 123 海参全家福 |
| 88 神仙海参汤 | 105 野米烩海参 | 124 彩椒爆炒红参 |
| 89 猴头菌炖海参 | 106 虾松扒海参 | 125 养生小豆腐扒海参 |
| 90 冬虫夏草松茸炖海参 | 107 平菇鸡腰炖海参 | 127 罗汉笋炖海参 |
| 91 灵芝粉炖海参 | 109 养生海参汤 | 128 三宝海参王 |
| 92 番茄腰豆炖海参 | 110 铁板黄玉参 | |

海参种类与鉴别

海参属于棘皮门、海参纲，是海参动物的统称，全世界大约有1200多种，我国大约分布有160多种，绝大多数无食用价值。根据统计，全世界有食用价值的海参仅有40多种，我国大约有20多种经济食用型的海参，如刺参、梅花参、方刺参、虎皮参、猪婆参、蝴蝶参、光参、白刺参等。还有许多进口品种，如美国的红刺参，日本的关东刺参、关西刺参、红刺参、关岛参，俄罗斯刺参，埃及梅花参，加拿大刺参等。这些进口海参均以干刺参、拉缸盐海参为主。

1. 特级干刺参

色泽：黑褐色、黑灰色或灰色，色泽均匀，每500克28~32头。

外观：体型肥满，刺尖挺直整齐，无残缺，个体坚硬，表面无损伤，嘴部无石灰露出，切口整齐。

气味：海参特有的气味，无异味，湿度小于5%。

杂质：无外围杂质。

复水后：体型肥满，肉质厚实，有极强的弹性，韧性好，质感强，刺尖挺直，无残缺。

水分： $\leq 15\%$

盐分： $\leq 12\%$

复水干重率： $\geq 65\%$

含沙率： $\leq 1.5\%$

2. 一级干刺参

色泽：黑褐色、黑灰色或灰色，无异味，每500克45~50头，湿度小于15%，个头

均匀。

外观：体型饱满，刺尖挺直，较为整齐，个头匀称，切口整齐，个体坚硬，嘴部基本无石灰露出，个别有残缺。

气味：海参特有的香气，无异味，香气浓。

杂质：无外围杂质。

复水后：体型饱满，肉质厚实，刺尖挺直，整齐，个别有残缺。

水分： $\leq 15\%$

盐分： $\leq 20\%$

复水干重率： $\geq 60\%$

含沙率： $\leq 1.5\%$

3. 二级干刺参

色泽：黑褐色，黑灰色，色泽均匀。

外观：体型饱满，刺尖挺直，整齐，有个别残缺。

气味：海参特有的气味，湿度小于15%，每500克80~100头，无异味。

杂质：无外围杂质。

复水后：涨发后体型饱满，肉质厚实，刺尖挺直、整齐，个别有残缺。

水分： $\leq 15\%$

盐分： $\leq 30\%$

复水干重率： $\geq 50\%$

含沙率： $\leq 1.5\%$

4. 三级干刺参

色泽：黑褐色，黑灰色，色泽均匀。

外观：体型饱满，刺尖挺直，有个别残

缺，切口少有不均匀，嘴部有少量石灰露出。

气味：海参特有的气味，无异味，湿度小于15%，每500克100~150头。

杂质：无外围杂质。

复水后：体型饱满，肉质厚实，刺尖挺直，个别参皮较薄，有残缺，涨发率40%。

水分： $\leq 15\%$

盐分： $\leq 40\%$

复水干重率： $\geq 40\%$

含沙率： $\leq 2.0\%$

5. 普通级干刺参

色泽：不均匀色泽，黑灰色。

外观：体型饱满，刺尖挺直，有残缺，含沙量大。

气味：海参特有的气味。

杂质：无外围杂质。

复水后：体型饱满，肉薄，刺尖不均匀，有残缺。

水分： $\leq 15\%$

盐分： $\leq 40\%$

复水干重率： $\geq 40\%$

含沙率： $\leq 2.5\%$

辽东参

- 特点** 刺尖，肉厚，黑色
产地 大连、獐子岛等
烹制 烧、炒、鲍汁、扒等

胶东参

- 特点** 刺尖，口感爽滑，黑色
产地 青岛、烟台、莱州、威海、崂山等
烹制 炒、烧、炖、拌等

美国红参

- 特点** 肉厚，刺尖，滑爽
产地 美国
烹制 炒、烧、焖等

密刺满天星

- 特点** 刺尖而密，肉厚，黑色
产地 辽东半岛、日本关东等
烹制 葱烧、炖汤等

日本关西参

- 特点** 刺少，肉厚，韧滑
产地 日本关西
烹制 红烧、鲍汁等

日本红参

- 特点** 刺尖，黑色
产地 日本
烹制 炒、烧、拌等

野生活海参

- 特点** 肉厚、刺尖、滑爽
产地 青岛、大连等
烹制 红烧、葱烧、炖汤、拌等

靴参

- 特点** 体型大，光滑，色黑
产地 澳洲
烹制 烧、煨等



日本关东参

特点 刺尖，排列整齐，肉厚，黑色

产地 日本关东

烹制 葱烧、炒、炖汤等



梅花参

特点 形体大，刺尖

产地 菲律宾、印尼、我国南海等

烹制 红烧、焖、煨等



南美参

特点 色黑、肉厚、刺少

产地 墨西哥

烹制 红烧、葱烧、肉烧等



猪婆参

特点 形体大，肉厚，形体圆滑，色黑

产地 中国、印尼、澳洲等

烹制 烧、煨等

金参

特点 形体大，无刺，肉厚，色微红

产地 澳洲

烹制 烧，炒



方刺参

特点 排刺整齐，色微黄，口感差

产地 菲律宾、中国等

烹制 烧、炒等



沙阶参

特点 体光滑，色微红

产地 关岛、澳洲等

烹制 炖汤、炒、烧



元宝参

特点 黑色，光滑无刺，形似元宝

产地 澳洲

烹制 烧



梅花公

特点 无刺，体大，肉厚

产地 中国南海、也门等

烹制 拌、烧、扒等



黄玉参

特点 肉厚，色黄无刺，滑爽

产地 南美、菲律宾

烹制 拌、炒、烧、炖等