

大厨 海参菜 集萃

焦明耀◎编著

牡丹辽参

葱烧辽参

砂锅野米辽参

时蔬海参羹

辽参荠菜水晶饺



大厨 海参菜


集萃



编 编

委 著 / 焦明耀
施玉海

杨天生	陶向水	王友红	郑强	李绪海
唐明浩	张松	刘义春	李加亮	胡贺峰
王辉	刘韬	袁晓东	宝珍	杨军山
杨立垚	陈良	李波	赵红平	

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大厨海参菜集萃 / 焦明耀编著. —北京: 中国纺织出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5180-0337-2

I. ①大… II. ①焦… III. ①海参纲—菜谱 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第069547号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 何 艳

版式设计: 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

销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

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6月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 8

字数: 64千字 定价: 68.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录 CONTENTS

- 9 海参的养生功效
- 10 常用海参品种介绍
- 13 海参的涨发方法

凉菜

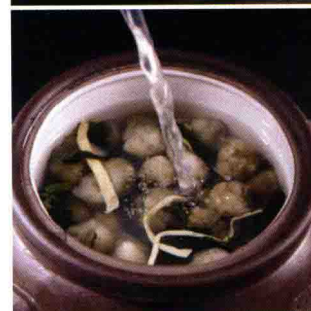
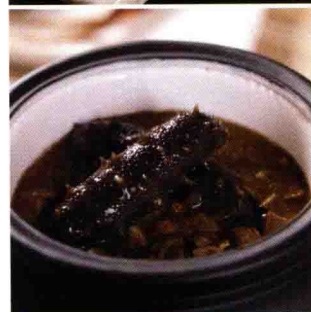
COOL

- | | |
|-----------|------------|
| 16 牡丹辽参 | 25 刺身活海参 |
| 17 蝴蝶辽参 | 26 梅酱鸡头米辽参 |
| 18 椰树辽参 | 27 薄荷桃仁石榴参 |
| 19 水晶辽参 | 28 火腿辽参 |
| 20 辽参刺身 | 29 鲜龙眼辽参 |
| 21 胶东拌海参 | 30 蜜柚桂花辽参 |
| 22 姜芽麻仁辽参 | 31 山药辽参 |
| 23 捞汁辽参 | 32 鲜蔬辣汁海参 |
| 24 温拌辽参 | |

热菜

HOT

- | | | |
|-----------|-------------|------------|
| 34 砂锅野米辽参 | 44 糟香辽参 | 58 荷叶蒸辽参 |
| 35 冲浪活海参 | 46 牡蛎炖辽参 | 59 干烧猪婆参 |
| 36 虫草烩活海参 | 48 天冬芦荟辽参 | 60 龙井辽参 |
| 37 白果大乌参 | 49 富贵花旗辽参 | 61 牛尾骨炖辽参 |
| 38 葱油辽参 | 50 鸡汁血燕烩辽参 | 62 红酒鹅肝烧辽参 |
| 39 脆皮海参卷 | 53 参须清汤辽参 | 63 赤豆果粒辽参 |
| 40 嫩豆腐烩辽参 | 54 醋肉烩烧辽参 | 65 桂圆四宝参 |
| 41 年糕辽参 | 55 酿辽参 | |
| 42 果粒桂花辽参 | 56 羊肚菌烩辽参 | |
| 43 酥皮辽参 | 57 酸辣乌鱼蛋烩辽参 | |



- | | | |
|-------------|------------|---------------|
| 66 海红辽参 | 83 浓汁辽参 | 99 竹筒虾汤辽参 |
| 68 鱼籽豌豆尖炖辽参 | 84 清汤辽参 | 100 小米粥炖辽参 |
| 69 西米香芒辽参 | 85 石锅鸽蛋煨辽参 | 103 蟹黄辽参翅 |
| 70 烧双参 | 86 柳芽烩海参 | 104 黑椒雪花牛肉焗辽参 |
| 71 馋嘴参蛙 | 87 泡桔梗辽参 | 106 薏米赤豆海参 |
| 72 豆花辽参 | 88 杞蓉辽参 | 107 银耳辽参 |
| 73 海参银丝羹 | 89 青稞活海参 | 108 原汁活海参 |
| 74 荷香木瓜辽参 | 90 时蔬海参羹 | 109 紫米辽参 |
| 75 海马桂圆参羹 | 91 丝瓜文蛤炖海参 | 110 薏米荷香大乌参 |
| 77 砂锅小鲍烧辽参 | 92 酸辣海参 | 111 黑松露烧辽参 |
| 78 胡椒辽参 | 93 九孔鲍烧辽参 | 112 南瓜芝士焗辽参 |
| 79 海马辽参石榴包 | 94 天冬琵琶辽参 | 113 红麻籽油烧辽参 |
| 80 鸡头米炖辽参 | 95 葱烧辽参 | |
| 81 叫花海参 | 96 五谷杂粮炖辽参 | |
| 82 金橘香麻辽参 | 98 虾胶酿辽参 | |



面点

WHEAT

- | | |
|-------------|-------------|
| 115 三色海参饺 | 123 双色云吞参 |
| 116 海参灌汤饺 | 124 海参水晶果 |
| 117 海参豆腐盒子 | 125 海参野菜团 |
| 118 辽参荠菜水晶饺 | 126 海参鱼籽烧麦 |
| 119 海参水果塔 | 127 冰花海参锅贴饺 |
| 120 紫薯芝士焗海参 | 128 椰奶水晶辽参 |
| 121 海参雪梨果 | |
| 122 紫米海参包 | |

大厨 海参菜


集萃



编 编

委 著 / 焦明耀
施玉海

杨天生	陶向水	王友红	郑强	李绪海
唐明浩	张松	刘义春	李加亮	胡贺峰
王辉	刘韬	袁晓东	宝珍	杨军山
杨立垚	陈良	李波	赵红平	

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大厨海参菜集萃 / 焦明耀编著. —北京: 中国纺织出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5180-0337-2

I. ①大… II. ①焦… III. ①海参纲—菜谱 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第069547号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 何 艳

版式设计: 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

销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

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6月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 8

字数: 64千字 定价: 68.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

作者简介

焦明耀先生，1963年生于北京，中国著名烹饪大师，官府菜传承人，现代药膳制作领军人物。

焦明耀，现任中国药膳研究会副会长，中国药膳制作技术专业委员会主任。师从国宝级大师陈玉亮等，谭家菜传人，滋补官府菜专利注册人，国家科技进步奖获得者，北京明坤若水餐饮管理有限公司总经理，中国烹饪大师，中国药膳大师，国际烹饪大师，法国厨皇协会厨皇，国际大赛评委，国家级裁判员、评判员，北京电视台《食全食美》栏目知名顾问。多年潜心研究官府菜、养生御膳，在传统的基础上大胆创新，古为今用、洋为中用、兼容并取，把传统“四季五补”理论与“现代养生”学说相结合，率先提出“生态餐饮学说”，并以此理论为基础编著了《滋补官府菜》一书，此书于2008年度获得了素有美食图书“奥斯卡奖”之称的世界美食图书名人堂奖。



20世纪80年代初，焦明耀开始学习、研究药膳，曾任同仁堂御膳研究所副所长、同仁堂御膳行政总厨。在近30年的烹调实践中，他以“博采创新”为信条，以“继承发展”为己任，不断探索研究，形成了以美味为基础，以古雅清逸的外形为外延，以养生为内涵的基本烹调风格。他认为：烹饪不仅是技术，也是文化传承的一个组成部分。不同的时代造就不同的饮食文化。中国的烹饪有着其独特的魅力，它是中医养生理论、京剧古雅的韵味、国画独特审美视角与传统优秀烹饪技法的有机结合，是与时代同发展的社会科学。

十余位国宝级烹饪大师的言传身教，多年同仁堂御膳研究所的潜心钻研，坚实的美术功底，锲而不舍的学习精神，使他的业绩卓著。在国内外烹饪大赛中屡获金奖；多次担任各类烹饪大赛裁判长、评委等；多次接受央视及国内各大媒体的专访。

2000年，被《中国青年报》列为“行行出状元”之首。

2001年，被评为中国最受瞩目的青年厨师。

2002年，“滋补官府菜”获得国家专利。

2003年，凭着他在国家工商局注册专利的“滋补官府菜”及他率先提出的“生态餐饮”学说，荣获“国家商业科学技术进步奖”。并获得专家们的高度评价——“为中餐的科学化，迈出了重要一步”。

2004年，接受挪威电视台首席记者——亨利先生关于“中国饮食过去、现状和将来”的专访，在挪威影响强烈。

2005年，到欧洲、中国台湾地区进行烹饪表演，受到广泛赞誉。

2006年，代表中国烹饪界与多米尼克议长——艾利克丝·奈特阁下进行烹调文化交流并同台演示，深受国际友人的欢迎，为中多友好做出了特殊贡献。

国内外近百家媒体对其业绩有着不同形式的报道、登载。其传略被《世界名人录》《烹饪名人录》《首都烹饪大师》收录。

著有《中华百草御膳》系列丛书、《时尚鲜花菜谱》、《现代人养生》系列丛书、《小炒100例》、《滋补官府菜》（书及光盘）等烹饪养生专著。焦明耀先生不仅是誉满中外的烹饪大师，而且擅长国画，是中国书画家联谊会理事，中国徐悲鸿书画院院士，享受国家津贴，曾多次荣获国际国内书画大奖、且作品形神兼备，被国内外人士广泛收藏。

“十室之邑畴好学，三人同行有我师。”焦明耀先生以此为铭，以此为戒。



博采古今文化

獨辟營養養溪徑

為焦明燧大師題
癸巳年夏月 王文橋於小京



心神寧靜以蘭竹
筆意空渾厚氣韻足
切記浮飄為大忌後
狂寫者自能除
劉福林



著名画家刘福林先生为本书题画



序

由海参忆起的

PREFACE

一本关于海参烹制方法的书就要告罄了。想来，从20世纪80年代从事餐饮工作开始接触海参，转眼已有30余年了。原想请名人长者写序助势，但如泉涌的心中往事驱动我自己动笔，虽文笔拙笨，却是真情实感。

我从20世纪80年代初从事餐饮工作，第一份实习工作就在渤海之滨——大连的南山宾馆。那时通讯靠写信，交通靠火车，地域差别显著。现在坐飞机从北京到大连一天可打个来回且轻松愉快，可那时月薪只有8元的我从未想过的，当时每年只能在春节的时候回家一次。

那时的大连，人少且闭塞。酒店经营的食材以渤海的海产为主，海参、大明虾、活鲍鱼、鲜贝、海螺、多种海鱼是主要烹调对象，特别是海参，常是宴会的头菜，且只有总厨师长才能烹制。那个时候只用水发海参，活的海参由小商贩送来，厨师们一起动手，滚上草木灰，晾到石灰顶的房上风干，遇到下雨，还要迅速收回，直到晾得干透发硬再发制。水发是发制刺身的唯一方法，反复加热换水后，将发好的海参存放在洁净的搪瓷桶中，不可见油、见盐。最好的干参500克最多能发出3.5千克。

至今还清楚记得，有次70多岁的孙景山大师在制作海参时，让我补拿3条海参，我二话没说，拿起手勺在海参桶里捞了海参，三步并作两步给他送过去，却引来他老人家的怒斥，原来我用了沾有余油的炒菜手勺去捞海参……自那以后，海参存放的最大禁忌：不能见油、见盐，被我牢记在心。

大连盛产海参，厨师个个是烹制海参的高手。烹调手法多样，烧出的海参颜色里外一致，用筷子一夹，中间挺两头颤，吃后盘中只有点点余油，香味悠远。“通天海参”、“全家福”、“扒酿海参”至今都是中高档餐厅的主打海参菜品。

转眼30多年过去了，随着海参的广泛使用，海参的烹调方法也在不断翻新。在这个崇尚养生的时代，海参作为养生价值很高的烹饪原料更是备受人们的青睐。故想把通过多年实践经验总结出的海参烹饪制法编辑成册，以供广大烹饪届同仁及美食爱好者在实践中参考，也算是抛砖引玉吧。

焦明耀

2013年7月26于北京

目录 CONTENTS

- 9 海参的养生功效
- 10 常用海参品种介绍
- 13 海参的涨发方法

凉菜

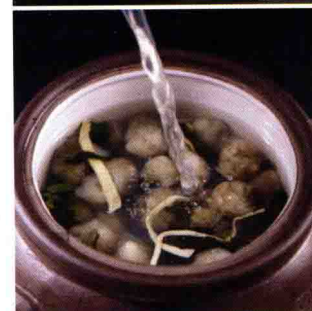
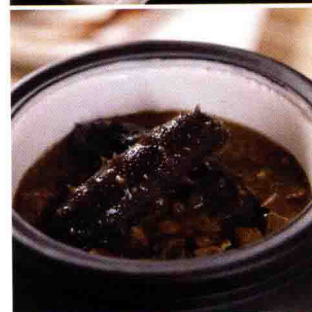
COOL

- | | |
|-----------|------------|
| 16 牡丹辽参 | 25 刺身活海参 |
| 17 蝴蝶辽参 | 26 梅酱鸡头米辽参 |
| 18 椰树辽参 | 27 薄荷桃仁石榴参 |
| 19 水晶辽参 | 28 火腿辽参 |
| 20 辽参刺身 | 29 鲜龙眼辽参 |
| 21 胶东拌海参 | 30 蜜柚桂花辽参 |
| 22 姜芽麻仁辽参 | 31 山药辽参 |
| 23 捞汁辽参 | 32 鲜蔬辣汁海参 |
| 24 温拌辽参 | |

热菜

HOT

- | | | |
|-----------|-------------|------------|
| 34 砂锅野米辽参 | 44 糟香辽参 | 58 荷叶蒸辽参 |
| 35 冲浪活海参 | 46 牡蛎炖辽参 | 59 干烧猪婆参 |
| 36 虫草烩活海参 | 48 天冬芦荟辽参 | 60 龙井辽参 |
| 37 白果大乌参 | 49 富贵花旗辽参 | 61 牛尾骨炖辽参 |
| 38 葱油辽参 | 50 鸡汁血燕烩辽参 | 62 红酒鹅肝烧辽参 |
| 39 脆皮海参卷 | 53 参须清汤辽参 | 63 赤豆果粒辽参 |
| 40 嫩豆腐烩辽参 | 54 醋肉烩烧辽参 | 65 桂圆四宝参 |
| 41 年糕辽参 | 55 酿辽参 | |
| 42 果粒桂花辽参 | 56 羊肚菌烩辽参 | |
| 43 酥皮辽参 | 57 酸辣乌鱼蛋烩辽参 | |



- | | | |
|-------------|------------|---------------|
| 66 海红辽参 | 83 浓汁辽参 | 99 竹筒虾汤辽参 |
| 68 鱼籽豌豆尖炖辽参 | 84 清汤辽参 | 100 小米粥炖辽参 |
| 69 西米香芒辽参 | 85 石锅鸽蛋煨辽参 | 103 蟹黄辽参翅 |
| 70 烧双参 | 86 柳芽烩海参 | 104 黑椒雪花牛肉焗辽参 |
| 71 馋嘴参蛙 | 87 泡桔梗辽参 | 106 薏米赤豆海参 |
| 72 豆花辽参 | 88 杞蓉辽参 | 107 银耳辽参 |
| 73 海参银丝羹 | 89 青稞活海参 | 108 原汁活海参 |
| 74 荷香木瓜辽参 | 90 时蔬海参羹 | 109 紫米辽参 |
| 75 海马桂圆参羹 | 91 丝瓜文蛤炖海参 | 110 薏米荷香大乌参 |
| 77 砂锅小鲍烧辽参 | 92 酸辣海参 | 111 黑松露烧辽参 |
| 78 胡椒辽参 | 93 九孔鲍烧辽参 | 112 南瓜芝士焗辽参 |
| 79 海马辽参石榴包 | 94 天冬琵琶辽参 | 113 红麻籽油烧辽参 |
| 80 鸡头米炖辽参 | 95 葱烧辽参 | |
| 81 叫花海参 | 96 五谷杂粮炖辽参 | |
| 82 金橘香麻辽参 | 98 虾胶酿辽参 | |



面点

WHEAT

- | | |
|-------------|-------------|
| 115 三色海参饺 | 123 双色云吞参 |
| 116 海参灌汤饺 | 124 海参水晶果 |
| 117 海参豆腐盒子 | 125 海参野菜团 |
| 118 辽参荠菜水晶饺 | 126 海参鱼籽烧麦 |
| 119 海参水果塔 | 127 冰花海参锅贴饺 |
| 120 紫薯芝士焗海参 | 128 椰奶水晶辽参 |
| 121 海参雪梨果 | |
| 122 紫米海参包 | |

SEA CUCUMBER



海参的养生功效

海参补肾益精，养血润燥。主治肾精亏虚、阳痿遗精、小便频数、腰酸乏力、阴血亏虚、形体消瘦、潮热咳嗽、咯血、消渴、便秘等。

海参有“海人参”的美称，目前全世界在录的海参有1100余种之多，我国有140多种，可食用的有20余种，补益之用多用刺参和光参。

水发海参每百克含蛋白质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。海参含胆固醇极低，是一种典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物。加上其肉质细嫩，易于消化，所以，非常适宜老年人、儿童以及体质虚弱的人食用。

海参，既是宴席上的佳肴，又是滋补人体的珍品，其药用价值较高。中医认为，海参“味甘咸，性温，补肾益精，壮阳疗痿”；《随息居饮食谱》中说：海参能“滋阴补血，健阳润燥，调经，养胎，利产”。可见，海参有滋补肝肾、强精壮阳的作用。凡有久虚成癆、精血耗损，症见眩晕耳鸣、腰酸乏力、梦遗滑精、小便频数的患者，都可将海参作为滋补食疗之品。

另外海参中的胶原蛋白含量可以与传统中药的阿胶、龟板胶、鹿角胶相媲美，不仅可以生血养血、延缓机体衰老，还可使肌肤充盈、减少皱纹，消除面部色斑，让皮肤看起来细腻而富有光泽，并且不增肥，男女均适用，有着良好的美容养颜功效。



常用海参品种介绍

球参 产于印度海域，身体短短的，呈球形，带黑色，口感爽滑，适宜于炒、酿等烹调方法。干品以纯干、参体鼓壮、肉质肥厚坚实、质脆、无皱褶、刀口整齐者为优。球参涨发率不高，一般500克干品经过涨发只能得到2250克水参。



巴西四方参 产于南美海域，黄褐色，体形粗长，截面呈四方形，其刺短而不规则，分成4排，分别位于长方体的四条棱上。以纯干、参体肥壮、肌肉厚实、体表完整者为优。但是这种海参口感发涩，灰味较重，所以很少用于烹调，故价格便宜。

俄罗斯辽参 产于俄罗斯沿海海域，身形较长、黑中带红，在涨发后红色更明显，身上刺无规则地分布于身体两侧。干品以纯干、味淡、参挺、体表完整者为上品。这种海参质地爽嫩，涨发率高，一般每500克干品经涨发后可达3750克左右，适用于所有烹调方法。

北海杂参 产于北海海域，形似南海海参，但涨发率极低，每500克干参经涨发后仅能得到2000克水参。另外北海杂参含灰质较厚，所以灰味浓重，口感带涩味，品质较差。

南海杂参 产于南海的东沙、南沙、西沙群岛，体形长，呈黑褐色，只有两排刺。其外形不规则，比较难看，这是因为其所在海域海水较浅，所受压力小，令其身较薄，在干制时容易走样。也是因为这个原因，其价格较便宜，但品质其实很好，口感爽脆，原味充足，适合于多种制法。干品以纯干、味淡、体表完整、含杂质少者为优，涨发率高，每500克干品可涨发水参3500克。

竹参 产于东南亚海域，身体较薄，呈褐色，质地不佳，成色不高，灰味重、口味爽，因此价格低廉，适宜于炒、煲仔菜等较廉价的菜肴。干品以纯干、参体肥壮、肌肉厚实，体表完整者为优。竹参涨发率不高，一般每500克干参可涨发水参2250~2550克。



乌丸参 产于南非海域，色泽乌黑，体形呈长椭圆形。乌丸参涨发率不高，每500克干品经过涨发后可得到水参2250克左右。乌丸参参体里面的杂质较多，并且口感爽而带灰味，品质不佳，所以价格较低，适合于炒、裹脆浆炸等烹制方法。一般在选择干品时以纯干、参体完整、杂质少者为优。

乌乳参 又称乌圆参、乌尼参、黑尼参、大乌参、大乌、乌参，亦称猪婆参，世界各地海域均有出产。干品以参体鼓壮、肉质肥厚坚实、质脆、无皱褶、刀口整齐、体内外无残痕者为优。乌乳参涨发率高，每500克干参经水发可出水参2750克。乌乳参刺长在身侧，体形长、粗、大，呈灰褐色，口感软滑，适宜扒、炖、扣等法。按重量计，其价格不算高，但按条数计就绝不便宜。

加拿大海参 产于北极海域，外形与品质都与俄罗斯辽参相近，但涨发后呈赤黑色，其涨发率高，每500克干品涨发后约能达到3800克，而且这种海参本身无灰味，口感也爽而嫩滑，是一种品质较好的海参品种。另外，这种海参价格较便宜，因此也有人用加拿大海参干品冒充俄罗斯辽参。其干品以纯干、味淡、刺多而挺、参体肥壮、肌肉厚实，体表完整、刀口处肉紧并无外翻者为优。

梅花参 又称凤梨参、海花，产于我国南海东沙、西沙群岛和海南岛等海域。梅花参其实是婆参的变种，与婆参一样各地海域均有出产。但海域不同，海参的色泽与品质都有区别，如南海地带的梅花参是黑色的，涨发率较低，体形较大；太平洋海域的梅花参则稍呈红色，涨发率较高，因而稍贵。梅花参除了身体两侧带刺外，全身也带梅花状的刺，尤以黑色梅花参的刺梅花形状更为明显，但口感都与婆参相似。干品呈长筒形，腹部开膛，体表有许多梅花形肉刺，体表呈黑色或深褐色。一般按个体重量分：大的每只重150克，中的每只75克，小的每只35克。干品以参体完整、肉质厚实、刺坚挺、刀口整齐、腹壁平整无残缺者为优。经水发，每500克干参可出水参2500克。



象牙参

产于世界各地的浅水海域，身体呈灰褐色，个体大，体形横向分成一节一节又略带点弯曲，类似象牙的形状。象牙参涨发率低，每500克干品经涨发后才能得到水参2300克左右。象牙参本身灰层厚，所以灰味较重，口感发涩，因此价格低廉，是目前最便宜的海参，较适宜切丝、切丁做凉菜。



北海道海参

产于日本北方四岛海域，可谓最好的海参，因此价格也最贵。干货通体呈黄褐色，大小均匀，形似桑蚕，身上刺少，都均匀地排列在身体下方两侧，以纯干、味淡、参体肥壮、肌肉厚实，体表完整者为上品。北海道海参涨发率高，一般500克干品可出水参3500~3800克，其口感爽脆、嫩滑，适合多种烹调方法。

北极参

产于大西洋北极水域的水下30英尺左右（约9米）

的海中，该冷水区域表层年最高

水温不超过14℃，冬季表面结冰，终年人迹罕至，周围无工业及人类活动的污染。

生长于这样环境中的海参体内不含任何污染物，且由于生长时间长，体内营养物质和活性物质均优于黄海、渤海生长的海参。脂肪含量低，仅有1%左右；不含胆固醇，药用价值比较好，对中老年人、肿瘤患者、体弱者和脑力劳动者较好，是海参中的极品。但也因为皂苷含量高，食用时会有一点味道。若不希望摄入太多的皂苷，可以在发制浸泡时去除，北极海参是野生的，成本主要是捕捞、加工及进口关税，因此相对便宜。



海参皮

又名参皮、辽参皮，是经过简加工的海参。去除内脏，经过多道工序精制而成。海参皮含胆固醇低，是高血压、冠心病、肝炎等患者及老年人的食疗佳品，常食对治病强身很有益处。

