

精品



时尚美食馆

海参菜

韩继成
主编

步骤详细 菜品精美 养生 美味兼顾
百余种精品海参养生菜肴
酒店大厨、家庭烹饪高手必备工具书



化学工业出版社



时尚美食馆

精品 海参菜

韩继成
主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书分上下两篇，上篇较系统地介绍了海参的相关知识：如海参的种类、鉴别、选购、发制、贮藏、营养功效等，帮助读者更正确地认识海参；下篇介绍了百余种海参菜肴的烹饪制作方法，制作步骤详细，图片精美，教您做出更美味营养的海参菜肴。是广大养生、烹饪爱好者和酒店业内人士的一本必备的参考书。

图书在版编目（CIP）数据

精品海参菜 / 韩继成主编. —北京：化学工业出版社，2011.4
（时尚美食馆）

ISBN 978-7-122-10616-2

I.精… II.韩… III.海参纲—菜谱 IS.972.126

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第029353号

责任编辑：李 娜
责任校对：宋 玮

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印 装：北京画中画印刷有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张8¾ 字数209千字 2011年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：58.00元

版权所有 违者必究

前言



PREFACE

海参既为美食又是良药，被列为海洋八珍之首。其主要成分海参素和黏多糖具有抗凝血、抗衰老、抗辐射、抗肿瘤的作用；是从古至今公认的滋补佳品。海参所含天然营养成分最多可达到50多种，且含量均衡、合理；胆固醇含量极低，是一种典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物。在海参中所提取的海参皂苷的抗真菌效果达88.5%，它是人类从动物界找到的第一种抗真菌皂苷。《本草纲目拾遗》中载“刺参，辽海有之，其性温补味甘、咸，足敌人参。具有补虚润燥，活血通络，补肾益精之功。”《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”。

出于对健康的渴望，对养生的追求，现代人在不知不觉中已变成了食参一族。为了让读者更深入地认识、了解以及更好地应用海参，特撰写此书以供参考。本书分上下两篇，上篇较系统地介绍了海参的相关知识：如海参的种类、鉴别、选购、发制、贮藏、营养功效等，帮助读者更正确地认识海参；下篇介绍了百余种海参菜肴的烹饪制作方法，制作步骤详细，图片精美，教您做出更美味营养的海参菜肴。本书菜品制作集专业、家常、营养、保健、传统、创新于一体；以色、香、味、形、器、意、养为根本。借鉴了各家之长，精心编写而成，可以说本书是广大烹饪爱好者和酒店业内人士的一本必备的参考书。

不足之处，还请书友、业内人士及专家前辈指正赐教。

最后祝大家烹出快乐！吃出健康！

韩继成

2011年3月

目录

CONTENTS

上篇 海参知识介绍

1	一 什么是海参	6	六 海参的加工种类
1	二 海参的生活习性	6	七 海参的贮藏
1	三 常见食用海参的种类	6	八 海参的养生功效
4	四 干海参质量优劣鉴别	8	九 海参烹调常识
5	五 野生海刺参与圈养海参区别	9	十 海参常见问题解答

下篇 精品海参菜

11	酸辣拌参丝	20	捞拌海参
12	海参蘸酱	21	麻酱海参
13	卡夫奇妙海参丁	22	小葱拌海参
14	海参什锦沙拉	23	烤海参BBQ
15	蓝莓山药海参丁	25	拌三鲜
17	海参拌苦苣	27	咖喱海参
18	海参寿司	28	凉拌辣味海参
19	西芹杏仁拌海参	29	海参捞饭



- 30 海参焖肉
- 31 鲍汁海参
- 33 软炸海参
- 34 椒盐海参
- 35 蓝莓山药海参丁
- 37 肥肠烧海参
- 38 海参茄子煲
- 39 角瓜炒海参
- 40 黑椒汁烧海参
- 41 鱼香海参
- 43 回锅海参
- 44 麻婆海参
- 45 红枣猪蹄烧海参
- 46 黄焖海参
- 47 蟹籽烧海参
- 49 红烧海参
- 50 葱烧海参
- 51 清蒸海参
- 52 干贝海参
- 53 五福蒸海参
- 54 枸杞烧海参
- 55 乌龙吐珠
- 56 芝麻海参排
- 57 大白菜烧海参

- 58 辣白菜炒海参
- 59 蒜仔烧海参
- 60 海参豆腐煲
- 61 辣炒海参
- 62 海参全家福
- 63 肉片烧海参
- 64 干炸海参肉丸
- 65 豆豉烧海参
- 66 海参煎蛋
- 67 金米扣辽参
- 68 海参蒸盆
- 69 螺片炒海参
- 70 家常海参
- 71 龙眼米汤海参
- 73 海参烧鞭花
- 74 洋葱鲍片烧海参
- 75 海参灼莲白
- 76 肉丸海参





- 77 凤尾虾乌贝炒海参
- 78 乌龙戏鲍鱼
- 79 香辣牛肉炒海参
- 81 小象拔蚌炒海参
- 82 木耳海参火腩煲
- 83 蹄筋烧海参
- 84 奶香椒麻海参
- 85 魔芋海参
- 87 叫花海参
- 88 盐焗海参
- 89 烩三丝海参
- 91 海参炒饭
- 92 海参大酱汤
- 93 海参炖鲍鱼
- 94 酸辣海参汤
- 95 海参烩蟹菇
- 97 奶汤海参
- 98 枸杞海参烧猪肉
- 99 沸腾海参一品锅
- 101 清汤鲜茶苗海参
- 102 海参冬瓜汤
- 103 豉油海参
- 104 海参马蹄羹
- 105 竹笋蘑菇炖海参
- 107 枸杞海参煮鸽蛋
- 108 清汤裙带菜海参

- 109 鲜虾蘑菇氽海参
- 111 紫菜海参汤
- 112 海参木耳炖猪手
- 113 海参煲老鸡
- 114 海参炖凤翅
- 115 参鲍羊肉滋补汤
- 116 小白菜氽海参
- 117 三珍海烩参
- 119 清汤参鲍
- 120 海参肉末羹
- 121 上汤小米海参粥
- 122 上汤大米海参粥
- 123 海参鸭肉粥
- 125 长寿百年
- 127 鲍鱼海参煲
- 129 南瓜肉末扣辽参
- 130 杂粮辽参
- 131 捞汁海参
- 133 海参银耳汤
- 134 金米辽参



一 什么是海参

何为海参，明《五杂俎》中称，其性温补能敌人参，故曰海参。通常称的海参，狭义的仅指海参属；是海参纲最大的属；为目前在全世界发现的棘皮动物门海参纲1000多种无脊椎动物的统称。有3亚纲、6目和24科；其中40余种可食用。我国约有100多种，4个目9个科；其中20多种可供食用。食用海参如海参属、刺参属和梅花参属。海参距今已有六亿多年的历史，身体略呈圆柱状，体壁多肌肉，口和肛门在两端，口的周围有触手，骨骼为各种微小的石灰质骨片，体质柔软，是海洋中的一种软体动物。

海参不仅为海八珍之首，而且是名贵的滋补食品和药材。不但营养价值较高，而且含有多种生物活性物质，如多糖、甾醇、皂苷、脂肪酸和毒素等，具有增加免疫力、抗肿瘤、抗凝血、保护神经组织、镇痛、抗真菌、降低血黏度等保健作用。用于补益者多用刺参。我国盛产海参，但南北差异甚大；往南海参种类较多，往北海参品质最好。其中辽宁大连海域的辽刺参被认作最佳品种。

二 海参的生活习性

海参的不同种类均分布在各地海洋，

多在浅水中，但有时也在深水中；一般在海岸线至海平面8000米处生长。主要产于印度洋和西太平洋。海参多栖息在细沙泥底、浅海岩石底及珊瑚礁中生长，以海底藻类和浮游生物为食；喜栖海藻繁茂、波流静稳、无淡水注入的细沙海底和岩礁底。昼伏夜出；夏季水温高时进行夏眠；环境不适时有排脏现象；再生能力很强，损伤或被切割后都能再生。如果水温低，海参生长则放慢，但品质会增强，这便是沿海岸越向北，海参越名贵的原因。

三 常见食用海参的种类

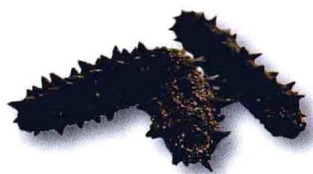
可食用的海参在中国和东南亚地区已是一类历史悠久的高档烹饪原料。我国可供食用的海参大约有21种。在烹饪文献和商品流通领域中，常根据海参背部体表是否有圆锥状的肉刺疣足分为“刺参类”和“光参类”。

常见实用的刺参类海参如下所示。

(1) 仿刺参

俗称刺参，又叫灰刺参、灰参、海鼠。乃海参中最好的品种。体长约20~40厘米，体呈细圆筒形，背部有4~6行大小不等的圆锥形肉刺（即疣足）隆起；腹部平坦，管足密集，排列成3行纵带，用于吸附礁石或匍匐爬行。口位于前端，偏于

大连刺参



日本红参



螺旋参



日本观东参



茄参



方刺参



日本刺参



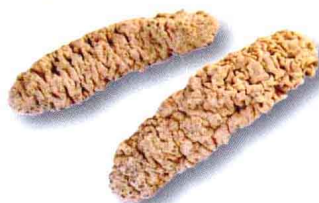
辽刺参



水发辽刺参



黄玉参



猪婆参



梅花参



虎皮参



腹面，有楯状触手20个，肛门偏于背面；皮肤黏滑，肌肉发达，身体可延伸或卷曲。体形大小、颜色和肉刺的多少常随生活环境而异。刺参主要产于黄渤海海域；分布于我国的辽宁、山东、河北沿海，主产于大连、长山岛、威海、烟台等；朝鲜、日本、俄罗斯均有分布。刺参体壁厚而软糯，是海参中质量最好的一种，被誉为“参中之冠”。

(2) 梅花参

又称凤梨参。体长约60~75厘米，最长可达1.2米，宽约10厘米，高约8厘米，是海参纲中最大的一种。背部肉刺很大，每3~11个肉刺的基部相连呈梅花状，故名“梅花参”；又因体形很像凤梨，故又称“凤梨参”。栖息于水深3~10米的珊瑚沙底；分布于太平洋西南部，我国主要产于南海的西沙群岛。它体大肉厚，品质佳，是中国南海的食用海参中最好的一种。

(3) 绿刺参

俗称方刺参，又叫方柱参；体呈四方柱形，长约30厘米，最长可达90厘米。背面疣足沿着身体两侧的棱角交互排列成两行，疣足呈圆锥肉刺状。腹面的管足很多，排列成3条纵带，中间一条较宽。口部触手20个。生活时呈浓绿色或墨绿色，疣足顶端为浅黄色或红褐色。适合在热带的珊瑚礁内生活；分布于印度西太平洋，我国主要产于西沙群岛、南沙群岛和海南岛南部。是南海的食用海参之一，产量较高，品质较好，但过于软嫩。

(4) 花刺参

俗称黄玉参，又叫黄肉参、白刺参、方参。体近圆柱形，略呈方柱状，长约30~40厘米，最大者可达95厘米。背面遍布许多大小不等的圆锥形的疣足（肉刺），排列不规则；沿着背面两个步带和腹面两侧的肉刺形大而突出，其他肉刺较小。腹面管足排成3条纵带，中间一条较宽。口部触手20个。生活时体色变化较大，多为橄榄绿灰色，并间有绿、黄、红和黑色斑点或斑纹。体壁内骨片主要为桌形体，附属骨片为C形体和花纹样体。花刺参生活在热带的珊瑚礁边或石块下，大的个体多在海水较深处；分布于印度西太平洋区域，在我国主要产于北部湾、西沙群岛、南沙群岛、海南岛和雷州半岛等沿岸浅海。是南海很普通的一种食用海参，肉质软嫩，优于绿刺参。

常见实用的光参类海参如下所示。

(1) 图纹白尼参：

俗称猪婆参，又叫白瓜参、白乳参、二斑参等。它体形肥胖，前后两端几乎一样宽，酷似冬瓜，生活时体色变化很大，底子为白色或浅黄色；背面略呈浅黄褐色，前后各有一块赤褐色横斑，故称“二斑参”。它是一种大型食用海参，肉质厚嫩。

(2) 海地瓜：

俗称茄参，又叫海茄子；体形和颜色都与番薯相似，因此这种海参被称为“海地瓜”。体呈纺锤形，长一般4~12厘

米。生活时体呈肉红色，体壁很薄，半透明，干制后背部为棕黑色，腹部为浅棕色。品质较差，但价格较低。

(3) 黑乳参：

俗称大乌参，又叫开乌参、乌参、乌尼参、乌圆参等。体宽而厚，两端钝圆，长一般30厘米。身体两侧各有几个较大的乳状突起。背面散生许多小疣。腹面平坦，管足密集，排列无规则。口偏于腹面。肛门偏于背面，周围仅有5个钙质齿。生活时全体黑褐色，常带白斑。干制品肉为青棕色或青色，呈半透明状。黑乳参生活在热带珊瑚礁内有少数海草的沙底，分布于印度西太平洋区域，在我国产于西沙群岛和海南岛南部。是一种品质优良的大型食用海参，体壁厚实，但骨片较多。

四 干海参质量优劣鉴别

海参营养十分丰富，为“海八珍”之一，其蛋白质含量高且易被人体消化吸收，脂类物质丰富且多为不饱和脂肪酸，对人体营养平衡极为有利。

海参属于软体海生动物，鲜品不易久储，作为商品通常加工成干品和盐渍两种形态。海参的种类总的来说可以分为两大类，即有刺的海参和无刺的海参，在刺海参中以灰刺参、梅花参较好；而无刺参中则以大乌参为佳。目前市场销售的不同种类的干海参价格和质量差别较大。劣质品不但破坏了海参自身的营养价值，也模糊

了消费者的视觉。所以，选购海参除要去信誉有保障的参产品销售店外，最好掌握一点辨别海参质量的常识：

(1) 眼观法

按干海参标准规定的工艺加工的干海参，其色泽为黑灰色或灰色，体形完整端正，且个体大小均匀，大小基本一致，结实而有光泽，刺尖挺直且完整，嘴部石灰质显露少或较少，切口小而清晰整齐，腹部下的参脚密集清晰；这一点非常重要，因为这可以说明海参的新鲜程度和质量，不完整的海参往往是将腐败部分去除后剩下的；另外，体形歪曲干瘪则说明此海参捕捞已久，此类海参容易被微生物污染而造成变质。

单体重按规格分7克左右至15克以上不等；体表无盐霜，附着的木炭灰或草木灰少，无杂质、异味为上品。相比之下，干海参个体大小参差不齐，形体不正，色泽粗暗，参刺秃、短，刺尖圆钝或残缺不全，腹部下的参脚模糊不清晰；端头切口不规则、不清晰，有较明显的石灰质；体表附有盐霜或盐结晶与杂质的品质低劣。

(2) 手触法

干海参要够干，即含水量小于50%；正品其个体坚硬，不易掰开，分量较轻，十足干，敲击有木炭感，掷地有弹性、有回音，为上品。

劣质干海参易于掰断，其内部充满灰黑色杂物，并有盐结晶或杂质脱落，手掂有沉重感，敲击或掷地无弹性和回音，其

含盐量均在60%以上；用手摩擦其表皮，手上可染上黑色。

由于海参价格昂贵，故水分（或杂质）含量越低越实惠；如果水分含量过高有利于微生物的生长繁殖，不利于海参的保存和保质。

(3) 解剖法

将干海参横向切开，其体内洁净无盐结晶，无内脏、泥沙等杂质，断面壁厚均匀，在3~5毫米以上，断面肉质呈深棕色，光泽明亮为上品。不按规定加工工艺要求或经反复多次烧煮、盐渍加工的干海参，体内有明显的盐结晶或杂质，胶质层薄且厚度不均匀，甚至破碎，形成破洞，组织形态老化即为劣质品。

(4) 口尝法

用舌尖轻舔海参为淡口，即无过重的咸味或甜味。有些干海参中加入过多的盐或糖，制干后使其重量增加。

(5) 比价法

通常25斤鲜活海参能出1斤干海参；活参价格根据季节不同一般在60~120元之间不等；这样按照每斤最低价格就很容易计算出干海参的成本价了。价格过低的是不会达标的。

五 野生海刺参与圈养海参区别

(1) 底足

野生海刺参一般生长在水深20米左右的海域，通过底足行动来寻找食物，所以底足长得短而粗壮；而圈养的海参因为长

期食用养殖人员投放的饵料不需要移动，且生活在浅水区域，底足的行动作用下，吸附力差，变得细长。

(2) 沙嘴

野生海参的沙嘴大而坚硬。

(3) 肉质

野生海参因为生长水域深（15~20米），水温低，日照少，生长慢，肉质厚实有弹性，筋宽厚饱满，沉积的营养物质丰富；而圈养的海参生长得快，肉质松软不紧实。

(4) 形态

野生海参是纺锤形的，两头尖中间粗，短粗胖，看起来很结实；而圈养的海参长得细长，缺乏韧劲。

(5) 背刺

野生海参背部和两侧的刺都是一样粗壮的，而圈养海参因为生长环境的影响，背部和两侧的刺粗细长短可能不一样，而且刺长得细长显得没有力量的感觉。

(6) 生长年限

野生海刺参一般生长4~5年以上才达到捕捞标准，时间越久营养沉积越多，滋补价值越大；而圈养海参为了快速达到上市销售的目的，迅速对海参进行催肥，在短短一到两年的时间里就捕捞销售了，健康滋补作用不言而喻。

(7) 口感

野生的海参口感劲道，无涩味，切口细腻、整齐、均匀。

另外，圈养海参比野生海刺参的价格

要低很多。野生海刺参可作为滋补和赠送的首选佳品。

六 海参的加工种类

拉缸盐参：在海水或饱和盐水中蒸煮的皮子参称作拉缸盐海参。通常皮子参要在海水或盐水中煮两到三次，再撒盐腌制而成。

盐干参：将皮子参经沸水锅处理后控净水，凉透加入适量的粗盐拌均匀，腌渍8小时后控净水；传统制法是加入草木灰拌匀，摊放在阴凉透风处晾干，拍净海参表面的草木灰即成。现代加工采用烘干或恒温抽湿干燥。

淡干参：在某些沿海地区，渔民把海参用海水或饱和盐水煮过，将其自然晾晒而干的海参叫淡干参；也有将拉缸盐海参放入煮沸水中，稍煮片刻捞出晾干，泛盐后，再次焯水，如此反复两三次制成的称之为淡干海参。

纯干参：即无盐海参，把鲜海参直接开腹去脏加工成皮子参，在清水中煮透；通过低温脱水和烘干，加工出干海参。海参生活在海水中，含有盐分，因此无盐参只是含盐较低，所以严格意义上的无盐参是不存在的。

冻干参：以鲜活刺海参为原料，清洗干净后，将新鲜刺海参在冻干仓内迅速冷冻到 $-35\sim-45^{\circ}\text{C}$ ，使海参中的水分结冰，再在真空状态下将冰直接升华为水蒸气，从而达到将海参中的水分脱干的目的。

七 海参的贮藏

干海参：一般常温下保存即可；最好选干燥、通风、避光处；用透气的容器盛装。

盐渍海参：室温较低时在常温下保存即可；温度较高时可放冷藏箱内；如长期保管也可放入冷冻箱内，但是不会结冻；因其体内含有大量的盐分。

水发海参：将发好的海参用清水浸泡，放入冷藏箱里；可短时间保存，随用随取，柔软的先用于；但每天要更换1~2次水，不可以有油。品质不好的还要忌冻。最好不放冷冻室，否则会使有些海参呈蜂窝状，弹性减少，口感发渣。另外，到夏季时，水发参要勤换水，以防海参变质。

八 海参的养生功效

海参拥有突出的药用价值和众多的滋补功效，经众多专家研究，海参主要有以下功效。

◎ 增强体质，调整机体免疫力

海参中所含的丰富的蛋白质、精氨酸等是人体免疫功能所必需的物质，能预防疾病感染，提高机体的免疫力，对感冒等传染性疾病有很好的预防功能，所以常食海参的人很少感冒。

◎ 延缓衰老

海参中的胶原蛋白、精氨酸、硫酸软骨素、磷、硒、烟酸、硅等具有延年益寿、消除疲劳、防治皮肤衰老、美容等功

效。另外，精氨酸还有促成人体细胞再生和机体损伤修复的能力。

◎ 改善睡眠，提高记忆力

食用海参对改善睡眠、提高记忆力有很强的促进作用。精氨酸在海参中含量比其他生物体内高，对神经衰弱有特殊疗效，所以食用海参对改善睡眠有明显作用。而海参中烟酸、钙、牛磺酸、赖氨酸等元素对消除大脑疲劳，增强记忆能力也有重要功效。

◎ 抗疲劳

海参中含有丰富的酸性黏多糖和精氨酸，有明显的机体调节功能和抗疲劳作用。另外，海参中的烟酸、牛磺酸、钾、镍等营养素都具有快速消除疲劳，调节神经系统的功能。

◎ 调节血脂

常常食用海参能够预防心血管病、降血压、激发造血功能、抑制胆固醇的合成、调节血脂等。海参中含有的钒、锰、钾、铜、尼克酸、牛磺酸等可以影响体内脂肪的代谢过程，具有防止脂肪肝形成的作用。

◎ 调节血糖

糖尿病病人常食用海参有益。海参中的酸性黏多糖具有在机体中降低血糖活性，抑制糖尿病发生的作用。而它所含有的钾对机体中胰岛素的分泌起着重要作用，含有的钒可使糖尿病得到防治。

◎ 抗肿瘤抗辐射

海参中的海参毒素对某些癌细胞有一

定的抑制作用。钼元素能防治食道癌，硒化合物对肺癌、乳腺癌及结肠瘤等都有效果，酸性黏多糖有明显的调节机体生理功能，增加抗癌活性，抑制癌细胞的作用。

◎ 改善骨质疏松

经常食用海参可以预防儿童的佝偻病、成人的骨质疏松症和骨质增生症。海参中丰富的钙、磷、锰、铜、锗、硅等元素对预防婴幼儿佝偻病，成人的骨质疏松症以及对骨骼异常、畸形，牙质及釉质发育不良都有特殊作用。

◎ 促进生长发育

食用海参有助于促进生长发育。海参中丰富的精氨酸、赖氨酸、牛磺酸、钙、磷、碘、铁、锌，是人体发育成长的重要物质，它们直接参与人体的生长发育、免疫调解、伤口愈合、生殖发育等生理活动，在人体能量储备和运转中起着重要作用。

◎ 美容养颜

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、皱纹减少，减少、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。

现代医学研究表明，海参体内拥有支持再生的神秘营养物质，这些营养物质能够使人体伤口修复和再生，在医药及药理方面有重要价值。

九 海参烹调常识

海参不宜与葡萄、柿子、山楂、石榴、青果等含有较多鞣酸的水果同食。海参中含有丰富的蛋白质和钙等营养成分，若与以上水果同时食用，会产生较多的鞣酸，不仅会导致蛋白质凝固，难以消化吸收，还会出现腹疼、恶心、呕吐等症状。

海参不宜与醋同时食用。加了醋的海参不但吃起来口感、味道均有所下降，而且由于胶原蛋白受到了破坏，营养价值自然也就大打折扣，所以不适合在海参做主料的菜肴中加醋烹调；如喜食醋味也要控制使用。海参还不适合与甘草同服。

适合人群：一般人群皆可食用。

适合于虚劳羸弱、气血不足、营养不良、病后产后体虚、年老体弱之人食用；适合肾阳不足、阳痿遗精、小便频数之人食用、适合高血压病、高脂血症、冠心病、动脉硬化之人食用；适合癌症病人及放疗、化疗、手术后食用；适合肝炎、肾炎、糖尿病患者及肝硬化腹水和神经衰弱者食用；适合血液病患者及易于出血之人食用。

忌：患急性肠炎、菌痢、感冒、咳嗽、气喘及大便溏薄、出血兼有淤滞及湿邪阻滞的患者忌食。

发海参用的容器不能是铁的，可选用铝、不锈钢、玻璃、陶瓷的容器，最好选用砂锅；发制的过程中不能沾油。

干海参家庭涨发方法：

先用冷水将海参泡12小时，发软后放

入暖瓶中加入开水加盖焖泡12个小时，再把暖瓶里的水倒出，重新填满开水加盖焖泡12个小时。依次方法，重复4次。将海参从暖瓶中取出，再从海参腹下开口取出内脏，然后在放入暖瓶中加入开水加盖焖泡12个小时，依次方法，再重复1次。最后取出放入冰水中泡24小时，然后换新水，上火煮50分钟左右，用原汤泡起来，过24小时后即可（方法虽然简单，但是成品可以与专业人士泡发的效果相比）。

小贴士

海参遇油易烂，所以浸泡海参的器皿一定要干净，尤应避免油水接触尚未完全泡发好的海参，否则外皮软烂内层仍硬反而不好。以上泡发时间根据海参大小略有不同，发制过程中要看海参是否发透，若已发透要及时捞出，以免过火。

活海参家庭涨发方法：

活海参涨发即使对于专业厨师来说也比较难，如果方法不当，容易使发完的海参太硬或者太软，所以在这里介绍一种家庭简易的方法与大家分享。

活海参1000克洗净，放入高压锅内，依次加2500毫升水、100克白糖。大火烧开后改用中火压19分钟，待高压锅自然冷却后，取出海参放入冰水中泡48小时即可。

小贴士

活海参1000克大约能涨发成品600~750克。

盐渍海参涨发方法:

① 首先把盐渍海参在腹部剪开,清洗干净。

② 入宽水中煮1~2小时,中间换一次水,以便去除盐分。

③ 在煮制过程中要不断地检查是否有煮好的,要及时捞出,放入冷水中。

④ 待所有海参都煮好时投凉,加冰水入冰箱冷藏;每日换水即可。

⑤ 发制与储存过程中忌用铁器及油脂。

活海参制成盐渍参方法:

① 先将活海参腹部1/5处剪开一小口,挤出海参肠洗净。

② 入开水中焯煮半小时,捞出投凉沥干水。

③ 加盐拌匀埋好;入冷藏或冷冻均可。

小贴士

在海参盛产的季节可集中采购,如果一次性用不了过多的活海参用这样的方法就便于储存了。

十 海参常见问题解答

◎ 养殖海参与野生海参哪种营养价值更好?

养殖海参在海参育苗阶段已将各类海

参杂交,品种已不纯正,同时在喂养时会投以大量人工饲料以及抗生素类药物,来促进海参的生长及防病。而野生海参生长在天然无公害海域,必须以天然海藻为食,生长较慢,但肉质厚,含丰富的活性物质和微量元素,营养价值极高。

因此有“宁吃野生一只,不吃养殖半斤”一说。

◎ 进口海参的品质和营养以及价格如何?

国内海参天然资源较紧缺,大多是养殖品种。个别品种经过多遍盐煮和添加剂整形处理,营养成分流失大。国外海参均为纯天然、纯野生自然生长,全部产于天然海区,由于国外注重环保,海区没有污染;原生态的加工,保存了绝大部分的营养价值,所以海参的质量较好。

由于国外的海参资源尚未开发,没有海参养殖业,所有海参都是天然生长,几乎没有成本,因此进口海参价格比国产海参有优势。

◎ 什么是海参的参龄?海参大的好,还是小的好?

参龄就是海参的年龄,一般商品参的参龄为3~5年。海参参龄最长的一般为8~10年,超过这个年限的海参极少,俗称:海参王。海参生长年限越长,个头越大,营养越丰富,食用价值也越高。

◎ 什么刺参有些是白色的,有些是黑色的?

海参本身的颜色都不一样,作为商品

参的颜色不同，是因为加工方法不同所致。白色的海参是用传统的加工方法，加入草木灰自然晾干后形成的。而黑色参为加工时用炭黑染色而成，外观虽然好看，但营养成分会有部分流失。

◎ 多少头是什么意思？

头数是海边渔民传统的衡量海参大小的一种方法。多少头即一斤有多少个海参的意思，同样是一斤，头数多的个头就小一些，头数少的个头就大一些。

◎ 常吃海参好不好？

《本草纲目拾遗》中记载，海参能够补肾阴、益精髓，还能固涩小便、壮阳，治疗阳痿，其性温补。所以多吃海参不会有害；如正常情况下人参吃多了会流鼻血。但是任何东西都要以适量、长久为最宜。在每日早饭前食用，营养最佳，易被吸收，长久坚持，效果更好。

◎ 海参的刺多好还是刺少的好？

经国家食品和药品管理局已经证实可以食用的海参品种，其营养价值基本接

近。可以说，能食用的海参营养价值几乎是相同的。海参的营养和质量与参刺的密度和大小并无关系，参刺的多少与生长水域及品种有关，是区别产地的标志之一。黄海、渤海产海参，刺少，但肉质肥厚、口感好。刺多的海参一般产于日本海与俄罗斯海域，如北海道海参和俄罗斯海参。

◎ 什么是即食海参？

即食海参是以直接食用的海参加工而成的，相当于商家为顾客省去了自己发制的环节，省时省力。价格上会比盐渍海参稍高一些。加工好的即食海参可冷冻保存，外边会有一层冰状物，这并不是商家为了增添分量而制，因海参自身含有水分，冷冻加工时自身的水分会溢出来，结成薄冰。买回后如果不立即食用，需放在冰箱冷冻室内保存，食用前用凉水化开即可。

特别感谢：

本书菜品海参原料由“大连多吉海参”提供；“多吉海参，野生品质”。

网址：<http://www.sydjhs.com/>