

海参的发泡

- 泡。**将干海参放到一个干净无油的容器中（这个很重要，因为海参遇到油会溶化的），直接加入开水或是纯净水发泡，早晚各换一次水（夏天至少要换三次水），记得换水的时候要先将手洗干净，将海参用清水冲洗两三遍，再加入开水或是纯净水中继续发泡。
(最好放进冰箱发泡，常温发泡也可以，常温发泡需勤换水)
- 开腹。**海参泡软后（一般来说野生海参要泡 2-3 天），沿着海参腹部的开口将海参的腹部剖开(本公司的海参已经开肚的了)，去掉海参前端的牙齿（石灰状物），体内白筋留着，白筋是可以吃的，而且营养丰富哦。
- 煮。**将海参放进无油的锅里加盖煮沸，加入几片姜，几棵葱（主要是为了去掉海参自带的海腥味），用小火煮 30 分钟，让它自然冷却，冷却后换水放进冰箱继续发泡 24-48 小时口感更好。如果还有个别海参还不够软，再继续重复此步骤，直到发软为止。
- 去皮。**海参有变色龙性质，出于保护自己要将皮肤变成跟周围环境一样的颜色，海参皮也就是一层薄薄的灰，海参皮影响口感，吃之前要用无油的钢丝球或者用刀子轻轻刮掉。
- 烹饪。**海参完全泡软后就可以根据个人口味来烹饪了，多余的可以放到冰箱冷冻起来，并尽快用完。

温馨提示：

发泡海参需要耐心，有些海参干度好，肉质较硬，需要发泡的时间就越长，需要多煮多泡，才能将海参完全发好。另外，发泡海参的方法有好多种，我们的目的是将海参发软来吃，条条大路通罗马，只要能将海参发软就行，大家不用太教条主义了。

关于海参知识

1. 什么是海参的参龄?

参龄就是海参的年龄. 一般商品参的参龄为 3-5 年. 海参参龄最长的为 15-20 年, 超过 20 年的一般就自动融化于大海之中。

2. 野生海参和养殖海参的营养价值哪种高?

野生海参的营养要远远优于养殖海参。目前，国内纯粹的野生海参和底播海参是混居在一起的，是无法分辨的。从营养价值上看，围坝圈海或是虾池水位很浅，光照充足，海参生长很快，营养积累低，就像养殖甲鱼的价值远远低于野生甲鱼一样。更值得警惕的是，养殖过程中，一些海参养殖户为防治病虫害，在养殖海参的水池内加入抗生素；为促进海参快速生长，在饲料中添加生长激素等，导致成年海参体内药物残留，对人体有潜在的危害。

3. 选购海参大的好，还是小的好?

海参生长年限越长, 个头越大, 营养越丰富, 价值越高。

4. 刺参是刺多好还是刺少好?

一般说, 刺参的好坏与刺的密度并无多大关系. 参刺的多少与生长环境有关。

5. 海参是什么颜色的?

海参不全是黑色的, 有棕色的, 有咖啡色的。颜色与海参的品质并没有必然的联系, 所以朋友们不要一味的去追求黑色的海参。因为鲜活海参由于生长在海里的不同位置, 有的在石缝里有的在海藻丛里, 有的在直接水面下, 接受的阳光照射不同所以颜色就不一样。

6. 海参储存?

1. 淡干参一般不用特殊方法储存, 因为含盐不容易坏。干燥、阴凉、通风就行。
2. 发制好的海参, 放入冰箱的单个摆开冷冻, 之后就可以随吃随拿。

7. 活海参有营养还是干海参有营养?

很多人有种认识误区, 认为海参吃新鲜的好, 海参的独特特性就是离开海水很快就会化掉, 而且海参的捕捞期在 1 年中是很短的, 其他时间封海。所以海参不是鱼, 没人能吃到真正新鲜的、海里的海参。海参都是要经过加工才能到消费者手里的, 即使是在沿海城市最好的酒店里吃海参也是用上好的干海参加工制作的。

海参的保健食用方法

海参的保健食用方法很多，且四季皆宜，每日早餐前空腹食用效果最佳，具体食用方法根据个人喜好，自行选择。此法同样适用于有关病人的食疗。

- 1、水发后直接食用。
- 2、家常做菜，做汤时将其切成片一起炒炖都可。
- 3、海参适量，加冰糖，煮汤，每日早晨空腹服食（疗程不限），治疗高血压动脉硬化。
- 4、海参研细末，每次用2克，加阿胶6克，加开水半杯溶化，空腹用米汤冲服，每日三次，制痔疮出血。
- 5、羊肉海参汤：海参、羊肉切片，同煮汤，加入生姜，食盐调味食用适用于阳萎，小便频数。
- 6、猪肉海参汤：海参、猪瘦肉切片，同煮汤，加盐调味食用。适用于体弱或病后、产后调补之用。
- 7、海参粥：水发海参50克，黄米100克，将水发刺参切成片与黄米同时煮成粥，温热服用。

注意：

海参不宜与甘草酸、醋同食。中医认为，海参可以补肾、养血，营养和食疗价值都非常高。可是，做海参时如果放了醋，在营养上就会大打折扣。酸性环境会让胶原蛋白的空间结构发生变化、蛋白质分子出现不同程度的凝集和紧缩。海参还不能与葡萄、柿子、山楂、石榴、青果等水果同吃，同时食用，不仅会导致蛋白质凝固，难以消化吸收，还会出现腹痛、恶心、呕吐等症状。

猪婆参简介：

猪婆参多产于太平洋，澳洲及印尼。体表光滑无刺，色泽白中带黄，肉多而软滑;可以补肾益精 养血降压。可治疗高血压与冠心病、消痔疮、治疗胃溃疡、预防癌症等都有一定的疗效。可滋阴补肾,壮阳温补，对胆固醇过高及糖尿病患者,中老年人有很好的食疗功效，特别已婚的女性多需补血，为生育或是产后进补和保健必备。^[1]

猪婆参的发制:

1.烧

把猪婆参置于旺火上一面一面的烧烧好一面在烧另一面要求是把参放到火炉边轻轻一刮就会掉下一层即可如果烧过了容易发烂。

2.泡

猪婆参烧好后放到一个盛干净水的盆里泡 12 小时(不要沾油沾油容易烂)。

3.煮

把泡过的猪婆参换水用竹挞打底大火烧开小火煮 20 分钟(虾眼水最好.就是冒一点点小泡)然后不换容器用保鲜纸盖好自然放凉在泡 12 小时。

4.净膛

经过泡煮过的婆参已经微软如果用手可以掰开参肚的话用手去掉参体里的脏腑。

5.去碳灰

找一个瓶盖轻轻刮去还留在参体上的碳灰,然后在煮 20 分钟在泡 12 小时就差不多了!

梅花参药用价值：梅花参经济价值很高，既是滋补品，又可治病抗癌，有一定的防衰老作用，含有较高的蛋白质，矿物质也较丰富，并且不含胆固醇，是理想的滋补品。中医认为：海参性温，味咸，有补肾益精、养血润燥之功，可以治精血亏损、虚弱劳怯、阳痿、肠燥便秘等症。对于产后、病后体虚衰老，肺结核，神经衰弱等症，均可用之。特别适合老年人食用。梅花参可用鸡汤清炖，也可切片加辅料清沙，还可以甜吃，即用海参、鸡蛋、桂圆加冰糖清炖。