

## 海参可增强机体的免疫力

海参含有硫酸软骨素,有助于人体生长发育,能够延缓肌肉衰老,增强机体的免疫力。海参微量元素(微量元素食品)钒的含量居各种食物之首,可以参与血液中

铁(铁食品)的输送,增强造血功能。  
最近美国的研究学者从海参中萃取出一种特殊物质——海参毒素,这种化合物能够有效抑制多种霉菌及某些人类癌细胞的生长和转移。食用海参对再生障碍性贫血、糖尿病(糖尿病食品)、胃溃疡等均有良效。



齐鲁晚报

今日潍坊

D04

2013年11月25日 星期一

编辑:马媛媛

美编 组版:李洪祥

食为先

# 冬季温补来点海参吧!

### 海参直销节抢购热线:18663676778

本报记者

两年前,海参在潍坊仅是被一部分人所认可,其消费也大都局限于家庭,那时海参销售市场品牌不多,价格也相对较低。如今,海参消费越来越受到潍坊市民的追捧,除了家庭消费外,海参消费还进入各大酒店宴席,但凡上规格的宴请都会有海参的影子,而潍坊的海参销售市场品牌越来越多,大家可选择的余地也越来越大。海参,已经成为高档消费品的代表性产品之一。

海参受市民追捧自然有它的理由,本期海参话题,我们将向您介绍海参的营养价值,以及如何食用和选购海参,欢迎关注,也欢迎大家致电本报海参销售热线(18663676778)与我们交流相关知识。



## 海参发泡有讲究



1.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,记得换水的时候要先将手洗干净,将海参用清水冲洗两遍,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,常温发泡最好用凉

的开水泡。)  
2.开腹。海参泡软后(一般来说野生海参要泡三四天才能泡软),沿着海参腹部的开口将海参的腹部剖开,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。

3.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20-30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。

4.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将它轻轻刮掉。

5.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。

## 神奇的海洋生物

说海参神奇一点也不为过。这个距今已有6亿年的物种,在地球上大多数海域都有存在,它以海底微生物、藻类及泥沙为食,是大海的垃圾清道夫。海参虽在地球上生存

了几亿年,却没有发生大的变异,一直以来在海底默默地生活着。

据介绍,海参生长于岩礁、卵石或泥沙底,以及大型藻类丛生和叶藻繁茂的平静海区,它只做短

距离、小范围的移动。海参对水质的要求特别高,尤其对污染特别敏感,在被污染的海域内难以生存。海参具有极强的再生能力,这也是它用于抵御外来侵害和强刺激的自我

保护机制,因为海参没有坚硬的外壳,又生活在相对裸露的海域,当遇到危险时,它能将内脏迅速排出以保护自己,当条件适宜时又可生出新的内脏。

## “温补”吃海参

海参在古代就被列为补益佳品,从古至今就获得了大家的高度认可,被列为“海八珍”之一。在今年10月份海参文化节上,来自北京中医药大学李峰教授、中医保健专家胡维勤教授、大连工业大学朱蓓薇教授、燕山大学李青山教授以及知名

足球教练迟尚斌先生等均给予海参高度评价,大家一致认为海参的保健功效特点在于其“温补”,适量常吃海参不会对身体带来负面的影响。科学证实,海参的营养构成比例基本符合理想模式,其中含有的海参粘多糖、海参素、海参皂苷、氨

基酸、多肽等活性成分具有提高机体免疫力、抗疲劳、抗衰老、抗肿瘤、补肾壮体等生理功能。

海参还含有多种人体生长发育不可缺少的物质,如蛋氨酸、牛磺酸,微量元素钒、硒、锗,以及多种维生素等。这些物质在人体内起

到不可替代的生理功能,如蛋氨酸、牛磺酸能够促进生长发育,缓解疲劳;微量元素钒能够促进体内铁元素更好地吸收,改善各种贫血;微量元素硒、锗等则具有清除人体自由基,起到防癌、抗癌的作用。

## 刺参最为昂贵

海参种类繁多,现存约1000余种,从浅海到8000多米的深海都有,其中,可以食用的有40种左右,只占很少一部分。海参虽然种类繁多,但总的说来可以分为两类,即有刺的和无刺的,不同种类的海参营养价值差别较大,

销售价格也有很大的差别。

目前,大家公认的国内优质海参为生长于黄河北端和渤海南端的有刺海参,其主要产地有辽东半岛和山东半岛。因为需求量的快速增加,目前,以上两地的海参基本以规模化养殖为主,即利用现代

化的技术进行育苗,然后撒播到无污染的养殖海域,经过两年以上的自然生长,再由潜水员潜入海底捕捞后进行加工,由于生长环境属原生态,这种海参的品质也最接近野生海参,只是生长周期较短,个头较小。

目前,海参从养殖到加工、销售已经进入规模化、产业化阶段,其中大连的海参在全国的知名度较高,其加工技术以冻干为主,售价较高;山东半岛的威海、青岛的海参市场以淡干海参为主,品牌较多。

## 大连海参直供潍坊

近年来,随着消费者对海参的认可度逐年上升,也导致海参销售市场产生诸多乱象,不良商家使用各种手段对海参添加物质以增加海参重量,或是对海参染色以使之达到“光鲜”的目的。

这些经过不良商家“加工”过的海参,不仅没有营养价值,更有可能损害人体健康。还有一些商家通过不同渠道引入山东产的海参或南方产的海参,冒充辽参出售。普通消费者根本无法辨别其

真伪。

本次由齐鲁晚报今日潍坊与大连知名海参企业联合举办的海参直销节活动,以最有营养价值的刺参为原料,保证每个刺参都体型肥厚、圆润饱满、营养充足。

本次海参直销节销售的海参采用先进工艺,完整锁住鲜活海参营养成分和活性物质,不含任何防腐剂、添加剂,形体平直,肉质弹性充盈,保持了海参原生状态和营养成分,消费者可放心购买。

## 最低2680元!海参直销节,优惠进行中……

为了让市民真正吃得起海参,吃得到好海参,本报联合大连知名海参企业在本报编辑部(福寿街与北海路交叉口金诺大厦十楼)举办海参直销节活动,以工厂价真正的大连淡干海参,以市场价4折的价格,回馈广大消费者,最低回馈价2680元,欢迎广大消费者抢购。

“我们一直是做海参批发,本身并不追求高利润,市场上的海参之所以价格高,还是来源于销售中间环节的层层加码。”厂家负责人告诉记者,他们这次和本报联合办海参直销节,采取的正是直销的手段,彻底抛掉了中间经销商的加价,简单来说就是出厂价卖海参,价格自然会低不少。“就品质来说,我们现场销售的2680元一斤的大连淡干海参,在商场应该不低于7000元一斤。



相关链接

## 海参的药理活性十分广泛

海参几乎涵盖了当前对人类健康构成威胁的主要病症,被称为“百病人克星”,海参对以下病症的治疗和康复,效果明显:

- 1.高血压、高血脂、心血管病、高血脂、冠心病、血栓、静脉曲张、心肌梗塞、心脏病;
- 2.胃及十二指肠溃疡、蛋白尿、糖尿病、神经衰弱;
- 3.慢性乙型肝炎、病毒性肝炎、肝功能不全、肝硬化;
- 4.再生性贫血、再生障碍性贫血、血本病、血友病样;
- 5.肺结核、肺结核咯血及各种出血;
- 6.糖尿病型视网膜病、新生血管性青光眼、老年性黄斑变性;
- 7.免疫性及非免疫性炎症;
- 8.风湿性关节炎、关节强直性脊椎炎、骨性关节炎;
- 9.久病、多病、易感冒、病后体虚、产后体弱、术后体虚、久病低热、腰疼、耳鸣;
- 10.性冷淡、肾虚、阳痿、早泄、梦遗。