

羊肉和海参最补肾虚

单吃羊肉已经具有一定的补肾效果,如果配合海参食用,则属于“强强联手”,不仅效果加倍,还不会上火。

海参是海味食品,它富含蛋白质、粗脂肪、碳水化合物、氨基酸、钙、磷、铁、碘、维生素等营养成分,胆固醇的含量则几乎为零。

而且海参肉质细嫩,又富有弹性,滋味鲜美爽口,是极好的滋补品。海参能补肾壮阳,益气滋阴,适用于精血亏虚,阴虚便秘者。在寒冷的冬天,用海参加羊肉煲成

的羊肉海参汤做法简便,味道鲜美,非常适合进补食用。

淘宝大集上， 优质海参卖疯了

优质大连淡干海参抢购热线15095188280

本报记者

“冬至开始吃海参,吃上九九八十一天,一年陈病不犯。”民间这句谚语道出了海参温补的作用。潍坊及山东半岛沿海地区流行吃海参进补,而且民间讲究从冬至当天开始吃海参最佳。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)举办年货淘宝大集活动,以工厂价将真正的大连淡干海参,以市场价4折的价格,让市民可以买到实惠的进补海参。今起可拨打热线15095188280预订吧!



2680元/斤优质海参抵达潍坊

海参是滋补养身、送礼的最佳选择已经毋庸置疑,然而价格昂贵、市场产品良莠不齐,普通消费者无法辨别优劣好坏,将许多普通市民拒之门外也是不争的事实。

为了让市民吃得到好海参,本报携手知名海参企业举办淘宝大集活动,市民可以到本报编辑部(福寿街与北海路交叉口金诺大厦10楼)四折购买海参,以往的买一斤海参的钱,

现在你能买两斤多。优质大连淡干海参最低2680元/斤。

据了解,这次活动展售海参全部精挑细选,由厂家直接运送到直销节现场,省去了中间任何环节。据活动组委会的负责人介绍,本次销售的海参全部以工厂直销价回馈读者,近乎省去60%的价格,目的就是要让消费者了解到海参价格的真相,并没有一些商家标注的那样贵。

每天十元钱，一冬不得病

要说海参进补的功效,前天,市民杨大爷就曾给大家算过一笔账,杨大爷说,他这几年每年秋天开始都会吃海参来增强免疫力,效果非常不错,“我有哮喘的毛病,最担心冬天感冒。这几年我从立秋开始每天都会吃一只海参,几年来几乎没有犯过

病。”杨大爷说,为了买海参,他和老伴没少费心。“糖干海参是便宜,我们也上当,一斤只能称三四十只,平均每只的价格就要50块,反而比淡干的还要贵。商场里看起来不错的没有低于5000块的,我们都是退休工人,真是吃不起。”

太便宜了！咨询热线打爆了

本报联合知名海参企业举办淘宝大集活动一经推出即受到读者的欢迎,昨日更是迎来第一个小高潮,热线电话此起彼伏,相当火爆。

“你们的热线电话太难打了,海参能提前预订不?我们家人都吃海参,能提前领取不?我怕到时候就没有了!”读者李女士因为热线太“热”而最担心

海参的七大治病功效

海参拥有突出的药用价值和众多的滋补功效,在古代被赋予神奇色彩,当代中医理论和现代科学理论揭开了海参的“秘密”,证实了海参对强身健体以及对多种疾病的医疗价值时,海刺参无疑成为养生保健的佳品了。专家论证,海参具有明显的滋补功效。

功效一:补肾益精 滋阴养血 阴阳双补

海参中的精氨酸是构成男性精子细胞的主要成分,且具有调节性激素的功能,而海参又恰恰是“精氨酸的大富翁”,对治疗阳痿、肾虚有特殊功效。另外,海参中的磷、锌、锰、硒、镍等元素都对人体多种生理活动,尤其对生殖功能作用突出,对促进性功能的提高很有帮助。另外,海参中的很多元素对改善和调理女性内分泌,促进体内良性循环都有很大的帮助。

功效二:增强体质 调整机体免

疫力

常食海参的人很少感冒,因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须的物质,能预防疾病感染,调整机体的免疫力,对感冒等传染性疾病有很好的预防功能。

功效三: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。

功效四: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它生物体内高,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、赖氨酸等元素对恢复大脑疲劳,增强记忆能力也有重要功效。



食为先

齐鲁晚报

今日潍坊

D03

2013年12月31日 星期二

编辑:马媛媛

美编 组版:刘杨

暖水瓶发海参方法

泡发海参保留 营养价值最高

发海参水瓶发海参,首先要将干海参用冷水浸泡两天,待干海参回软后用剪刀将海参剖开,取掉海参头部的沙嘴(海参的牙齿),然后将海参冲洗干净放入备好的暖水瓶中,加入刚沸腾的开水,3—4个小时之后海参即可发好,将发好的海参放入冰箱冷藏或冷冻,随时取用即可。这种方法发制出来的海参弹性高,韧性大,口感软糯,营养价值最高。

暖水瓶一般会一次发好一个星期的食用量,非常方便。在发制海参的过程中,保持温度是一个很重要的环节,暖水瓶可以最大程度地保温。此外,在发制过程中所用的容器和水都不能沾上油和盐。油可使海参融化,盐使海参不易发透。平时用的盆和盘难免会有一定的油脂或者杂质,影响海参的质量。如果是钢铁器皿,还会影响海参的口味。暖水瓶平时跟油和盐根本接触不到,又是玻璃器皿状态稳定,不会影响海参的口味。所以常吃海参的人都把暖水瓶当成发制海参的“最佳武器”。



特别提醒

海参涨价 更要提防糖干海参

一千多元一斤的糖干海参,不仅起不到进补作用,甚至还会对人体产生种种毒害。可想要买淡干海参,却发现这贵的可不止一星半点。记者在潍坊海参市场进行了调查走访,发现淡干海参的价格差距令人咋舌。价格高的在1万元以上,甚至是2万元一斤,而最便宜的也要每斤3000元。

日前,记者走访了本地各大商场、超市、农贸商场和一些高端礼品专卖店,即食海参、速冻海参、盐干海参、淡干海参……海参产品种类繁多,令人眼花缭乱。大街小巷海参产品的专营店随处可见。在各大综合商场内,都设有多个不同品牌的海参销售专柜,各种类型的海参分类摆放,从淡干海参到半干海参,再到即食海参,售价大约在每斤几百元至1.5万元之间。

就最受市场欢迎的淡干海参来说,最便宜的达每斤近3000元,最贵的甚至接近2万元,而对于其中的差别,销售人员的说法却五花八门。在一家超市的某海参专柜内,销售人员以海参的大小来解释其中的差价,卖相好、个头大的海参就要贵一些;而卖相不好、个头小的海参就相对要便宜,它们的价格要差好几倍。在另一家海参专卖店内,销售人员以深海、浅海来区别海参的价格,价格较高的是深海生长的;特价的是浅海生长的,深海的污染少一些,所以就相对要贵一些。而另一家海参专卖店的销售人员还规劝记者:“买海参不能买太便宜的,成本很高的海参怎么可能卖出每斤两三千元的价来,除非是糖干或是假冒的。”这位销售人员告诉记者。

除了干海参,记者了解到许多即食海参每只价格也只有十几元。一些业内人士介绍说,过于便宜的即食海参大多是1年到2年的未长成参,为增大、保持体形很可能加入了严禁食用的保水剂及保鲜剂,消费者购买时尤其应当注意。

听说本报淘宝大集上海参的价格,杨大爷也和记者算了一笔账,“一斤5000多的淡干海参,平均到每天原本需要30元钱,这次直销节优惠近一半,一天只需十几元钱!可比吃药打针便宜多了,最重要的是不用遭那份罪!”

对于读者咨询最多的问题,本报记者也与大连企业特别确定。该负责人表示,海参的数量一定会准备充足,让每位市民都能买到需要的数量。

功效五:抗疲劳

海参中含有丰富的酸性粘多糖和精氨酸,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。

功效六:调节血脂

常常食用海参能够预防心血管疾病、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。

功效七:调节血糖

糖尿病患者常食用海参。海参中的酸性粘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。