

明明白白吃海参

专刊记者 张文婷

秋分没多久,冬天进补海参的高峰又来到了。记者在烟台几大水产市场看到,买海参的顾客明显增加很多,在随机调查部分购买者之后,发现有八成以上人群并不了解自己的身体是否真的需要吃海参,或者适合吃海参。



来到烟台几家比较大的水产市场,采访部分顾客,家住在莱山区的曲先生说:“天气越来越凉,过来买海参准备给老人冬天的时候补一补,提高免疫力。”李女士是烟台芝罘区的一位健身教练,也在挑选海参,认为身体锻炼与食补都很重要,买回去给家人吃。咱烟台人到了秋冬季节非常重视吃海参进补,尤其这些年,海参成为很多家庭必不可少的补品。海参的价格参差不

齐,便宜的几百块一斤,贵的几千贵一斤都有。海参到底有什么优势能让咱烟台市民这么着迷?咱都适合吃海参吗?怎么吃才能将营养最大化?带着疑问,我们从烟台市中医院的侯爱画主任中医那里了解到,海参之所以这样受宠是因为海参含有多种氨基酸,而这种氨基酸与人体自身的氨基酸相似,更便于吸收,能够有效的补充人体蛋白。但是从中医的观

点来看,海参还是比较适合于养阴作用,就是虚劳羸弱,气血不足,营养不良,病后产体虚之人食用。或者一些慢性病患者长期食用,但是肿瘤患者不宜食用。而且虽然海参的营养价值高,但是也不能吃太多。侯主任说,曾经有人每天吃五、六个,这样既浪费也对身体不好,还会引起消化不良。还有一个很大的误区就是,烟台人喜欢买干海参自己

回家“泡发”着吃。很多人早晨就吃一个海参,觉得又有营养又当饭吃,这是个错误的做法。侯主任讲到,吃海参一定不能空腹吃,这样起不到营养作用,直接转化成普通能量就消耗了,起不到养生保健的作用。正确吃法是要先吃一些淀粉或者糖类食物,再吃海参,这样海参自身的营养与淀粉反应,才能转化为人体所需的蛋白。侯主任还提醒说,冬季开

始吃海参就可以了,如果不是体质非常虚弱或者慢性病患者,不必四季吃海参。如果是老人,个头比较小的海参可以吃一个,中年人其实吃半个就够人体所需的营养了。在食用方法上可以多样化,海参本身没有特殊的味道,所以做汤做菜吃都是很好的方法,烹饪过程中一般不会造成营养的流失,只要适合自己的口味就好,但是要记住海参不宜与甘草酸、醋同食。

其实方法非常简单

- 1.底足:**野生海刺参一般生长在水深20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使用养殖人员投放的饵料不需要移动,且生活在浅水区域,底足的行动作用下降,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到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;而圈养的海参生长的快,肉质松软不紧实(这一点很像三个月出栏的生猪)。
- 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,而且刺长的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到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。

野生的海参与圈养的咋区分?

小贴士:

海参适合人群

- 1.适宜肾阳不足,阳痿遗精,小便频数之人食用;适宜高血压病,高脂血症,冠心病,动脉硬化之人食用;适宜癌症病人及放疗、化疗、手术后食用;适宜肝炎,肾炎,糖尿病患者及肝硬化腹水和神经衰弱者食用;适宜血友病患者及易于出血之人食用;适宜年老体弱者食用;
- 2.患急性肠炎、菌痢、感冒、咳嗽、气喘及大便溏薄、出血兼有瘀滞及湿邪阻滞的患者忌食。

海参营养分析

- 1.海参含胆固醇低,脂肪含量相对少,是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物,对高血压、冠心病、肝炎等病人及老年人堪称食疗佳品,常食对治病强身很有益处;
- 2.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;
- 3.海参微量元素钒的含量居各种食物之首,可以参与血液中铁的输送,增强造血功能;
- 4.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;
- 5.食用海参对再生障碍性贫血、糖尿病、胃溃疡等均有良效。

干发海参

- 1.涨发好的海参应反复冲洗以除残留化学成分;
- 2.海参发好后适合于红烧、葱烧、烩等烹调方法;
- 3.保管时注意:发好的海参不能久存,最好不要超过3天,存放期间用凉水浸泡上,每天换水2-3次,不要沾油,或放入不结冰的冰箱中;如是干货保存,最好放在密封的木箱中,防潮。

即食海参

- 1.第一种方法就是开袋即食,这样吃起来是原汁原味的,当然也是最省事的。
 - 2.做海参小米粥。在做小米粥的时候把即食海参切成小块,均匀地倒进小米中,文火加热至开锅。这中做法使海参的营养价值很好地与小米结合在一起,对身体大大有利,尤其适合做月子的女士。
 - 3.海参木耳大肠汤。海参20-30克,木耳30克,猪大肠150-200克,同煮汤,用食盐、味精调味食用。适用于阴虚肠燥之便秘。
- 以上几种方法,即营养又可口,充分利用了海参的营养价值,也做到了可口美味。大家在今后可以借鉴以上的几种做法。

海参知识介绍

明辉海参总经理刘冠男介绍,海参又名刺参、海鼠、海瓜,是一种名贵海产动物,因补益作用类似人参而得名。海参食疗作用:海参味甘咸,性温,入心、肾、脾、肺经;具有滋阴补肾、壮阳益精、养心润燥、补血、治溃疡等作用。

