

---

## 海参简介

海参，属海参纲 (Holothurioidea)，是生活在海边至 8000 米的海洋软体动物，据今已有六亿多年的历史，海参以海底藻类和浮游生物为食。海参全身长满肉刺，广布于世界各海洋中。我国南海沿岸种类较多，约有二十余种海参可供食用，海参同人参、燕窝、鱼翅齐名，是世界八大珍品之一。海参不仅是珍贵的食品，也是名贵的药材。据《本草纲目拾遗》中记载：海参，味甘咸，补肾，益精髓，摄小便，壮阳疗痿，其性温补，足敌人参，故名海参。现代研究表明，海参具有提高记忆力、延缓性腺衰老，防止动脉硬化、糖尿病以及抗肿瘤等作用。

编著简介：杨文剑 海参研究员

曾经因为结交一位好友：现在在淘宝从事纯真旗舰店海参经营，进而研究海参，保证海参正宗地道！

---

## 海 参

---



### 【海参】

【释名】它的形状像蚕，色黑，身上凹凸不平。海参很能补人，是菜中珍品。

【性味】味甘、咸，性平，无毒。

【功效主治】补元气，滋益五脏六腑，除三焦火热。同鸭肉烹食，可以治愈劳怯虚损等疾，同鸭肉煮食，治肺虚咳嗽。

【典籍介绍】《本草从新》：补肾益精，壮阳疗痿；《药性考》：降火滋肾、通肠润燥、除滂祛症。

### 基本简介

中国通称的海参(Sea cucumber)，包括所谓“海地瓜”的全部动物或指干海参。狭义指海参属。海参属是海参纲最大的属，包括120多种。棘皮动物门(Echinodermata)海参纲(Holothuroidea或Holothurioidea)1,100种无脊椎动物的统称。食用海参如海

---

参属(Holothuria)、刺参属(Stichopus)和梅花参属(Theilonota)的种类。各地海洋中均有，多在浅水中，但有时也在深水中。主要产于印度洋和西太平洋。海参属的 80~100 种多在珊瑚礁。

海参<sup>[1]</sup>又名刺参、海鼠、海黄瓜，是一种名贵海产动物，在地球上已经生存了 6 亿年，古人发现“其性温补，足敌人参”，因补益作用而得名。海参肉质软嫩，营养丰富，是典型的高蛋白、低脂肪食物，滋味腴美，风味高雅，是久负盛名的名饌佳肴，是海味“八珍”之一，与燕窝、鲍鱼、鱼翅齐名，在大雅之堂上往往扮演着“压台轴”的角色

海参作为海味的一种，自古便与燕窝、鱼翅、鲍鱼等一起被列为海八珍，被视作为中餐的灵魂之一。我国海域出产的可以食用的海参有 20 多种，其中宫品刺参营养价值最高，主要产于黄海、渤海海域，也就是辽宁沿海和山东沿海等地。

### 生物特征

**变色：**海参能随着居处环境而变化体色。生活在岩礁附近的海参，为棕色或淡蓝色；而居住在海藻、海草中的海参则为绿色。海参的这种体色变化，可以有效地躲过天敌的伤害。由于长期的海参食用藻类以及生长低于不同海参的颜色。

**休眠：**当水温达到 20 摄氏度时，刺参就会转移到深海的岩礁暗处，潜藏于石底，背面朝下不吃不动，整个身子萎缩变硬，如石头般。一般动物不会吃掉它。海参一睡就是一个夏季，等到秋后才苏醒过来恢复活动。

---

## 天气预测

海参能预测天气，当风暴来临前，它会提前躲到石缝里。渔民利用这种现象来预测海上风暴的情况。

## 排脏逃生

排脏逃生。当遇到凶恶的天敌（如鲨鱼）偷袭过来时，警觉的海参会迅速地将自己体内的五脏六腑一股脑喷射出来，让对方吃掉，而自身借助排脏的反冲力，逃的无影无踪。这叫排脏功能。当然，没有内脏的海参不会死掉，大约 50 天左右，它又会长出一副新内脏。

## 分身

将海参切成两段投放海里，经过 3—8 个月，每段又会生成一个完整的海参。有的海参还有自切本领，当条件适宜时，能将自身切开，以后每段又会成长成一个海参。海参的这种再生修复功能一直是医学、生物工程学家予以深入研究探讨的问题。

## 排异功能

有人做过实验：用针线或铁丝穿透海参肉体，打上死结，用不了半个月，就会将异物魔术般的排出体外，而海参的肉体不留任何痕迹。

---

## 铁球之谜

海参的皮下贮存一个小的纯铁球。小铁球的直径只有 **0.002** 毫米。至今也无法解释这个小铁球是怎样形成的，对海参有什么作用？据猜测这个小铁球可能是作为食物困难时的贮备，以备可以用体内的纯铁球与贫血食物进行组合。

## 海参自溶

当海参离开海水后体内会产生一种自溶酶，在 **6-7** 小时时间内，海参会自己融化成液体，呈水状，溶解地无影无踪。有资料表明，海参在生长 **10** 年后，也会自动溶在大海里。同时，不光是离开海水，在海参生长环境受到污染等情况下也会出现自溶现象。干海参接触到油性物质也会自溶，这也就是为什么商家在教消费者发泡海参的时候禁止使用沾油容器的原因。

## 外形特征

体呈圆筒状，长 **10~20** 厘米，特大的可达 **30** 厘米，色暗，多肉刺。触手轮形，**17~30** 个，一般为 **20** 个。触、手坛囊发达。海参繁衍在地球上比原始鱼类更早，大概在六亿多年前的前寒武纪就开始存在，是现存最早的生物物种，有海洋活化石之称。经历几次地球大毁灭都得以生存下来，数度见证地球的变迁。口在前端，多偏于腹面。肛门在后端，多偏于背面。背面一般有疣足，腹面有管足。内骨骼退化为微小骨片。许多种有从口到肛门

---

5 行管足。肛孔兼司呼吸和排出废物。口周围有 10 根或更多能伸缩触手，用于捕食或掘穴。许多种能从肛门放出内部器官，然后再生新的，可能是为逃避敌害。泄殖腔内常有 *Carapus* 属隐鱼共生。有许多能放出对小动物致命的毒素，但对人无生命危险。

## 海参主产地

### 国内海参产地

中国国内的海参产地主要是北方海参和南方海参之分，北方市场形成了以山东海参和辽宁海参为主的两大主流板块，南方涌现出以福建为代表的新兴板块。

#### 山东海参

山东海参以威海、[烟台](#)、[青岛](#)为核心，成为北方最重点也是发展最快最好的海参版块市场，版块内以野生的底播海参为主，规模化的海域底播，产品精深加工，稳步的区域扩张，形成了众多享誉全国的知名品牌。

#### 辽宁海参

辽宁海参起步比较早，属于传统的海参养殖基地，消费市场成熟，产品种类丰富，市场竞争激烈，处于饱和的市场发展阶段。

#### 南方海参

南方海参是以福建为核心形成中国近年来增速最快的一股产业力量。福建、浙江等依托南方温差的养殖优势，缩短海参生长

---

周期，形成大规模的海参养殖，凭借产品研发、加工技术、生产成本方面的优势，南方海参瞄准中低端和大众消费市场，但近年来由于养殖速度过快与渠道拓展乏力，正遭遇寒流。

## 国外海参主产地

国外海参主要是日本以及澳洲北美等地，还有[俄罗斯](#)等一些零星产地，海参质量也比较好。

## 美国金刺参

产地：墨西哥湾附件海域营养价值：金刺参体壁内的胶原蛋白含量高于一般的海参，这种胶原蛋白可以与传统中药的阿胶、龟板胶、鳖甲胶、鹿角胶在营养成分上相媲美，其功能是生血养血，另外，延缓机体衰老，可使肌肤保持光滑及弹性。金刺参尖长，肉质厚，口感好，易发制，涨发率高，适合大众人群食用。

## 阿拉斯加刺参

产地：美国东海岸，加利福尼亚至阿拉斯加沿岸

形态特征：生长期长，个体大，体壁多刺，容易发制，肉质厚，口感好，涨发率为重量的 4 倍，体壁内布满海参筋（俗称桂花棒），营养价值极高。中国海参文化网 [\\_aoii M](#)

主要营养成分：阿拉斯加刺参的蛋白质、不饱和脂肪酸、海参粘多糖等成分和野生辽参成分非常相似，另外由于其生长期一般为 5-8 年，养成分的积累优于 3-5 年的刺参。

---

建议食用人群：重大疾病人群、亚健康人群。

## 日本关东参

**营养价值：**因海水水温低，海中微生物多，海参所积蓄的营养价值极高，被称为“海中的宝石”，是世界上价值最高的海参之一，产品具有体型饱满、无杂质、无盐、发制出成率高等特点。长期服用可以增强身体抵抗力，少感冒，加强记忆力，改善睡眠情况，稳定情绪，保护肠道，增强食欲，补充成长过程中所必须的各种主要的微量元素等。

## 冰岛产海参丝

**产地：**冰岛、格陵兰、加拿大、俄罗斯

**形态特征：**海参整体呈椭圆形，黑色，体壁从前至后有五条明显的肋，内壁坚韧，海参丝属于即食方便食品呈纯淡干丝状，开水泡发即可食用。

**主要营养成分：**在六种不同品种的海参中，冰岛海参的不饱和脂肪酸的含量最高，海参素（海参皂苷）位于被测试的6个品种的第二。硫酸软骨素（海参粘多糖的成分之一）的成分冰岛海参位于第三位。

**适用人群：**患有心脑血管疾病、胆固醇较高的人群和中等收入消费者。

北极参又名大西洋海参

**产地：**大西洋北极水域的水下 30 英尺左右的海中，该冷水



---

区域表层年最高水温不超过 14 度，冬季表面结冰，终年人迹罕至，周围无工业及人类活动的污染。营养成分：生长于这样环境中的海参体内不含任何污染物，且由于生长时间长，体内营养物质和活性物质均远优于黄海、渤海生长的海参。脂肪含量低，仅有 1%左右；不含胆固醇，药用价值比较好，对中老年人、肿瘤患者、体弱者和脑力劳动者较好，是海参中的极品。但也因为皂苷含量高，食用时会有点味道。若不希望摄入太多的皂苷，可以在发制浸泡时去除，北极海参是野生的，成本主要是捕捞、加工及进口关税，因此相对便宜。

## 红极参

产地：冰岛、格陵兰、加拿大、俄罗斯形态特征：海参整体呈椭圆形，黑色，体壁从前至后有五条明显的肋，内壁坚韧，海参丝属于即食方便食品呈纯淡干丝状，开水泡发即可食用。

主要营养成分：在六种不同品种的海参中，冰岛海参的不饱和脂肪酸的含量最高，海参素（海参皂苷）位于被测试的 6 个品种的第二。硫酸软骨素（海参粘多糖的成分之一）的成分冰岛海参位于第三位。

适用人群：患有心脑血管疾病、胆固醇较高的人群和中等收入消费者。

## 黄玉参

海参分为刺参和光参两种。黄玉参是光参中品质最好的。黄

---

玉参主产于南海，圆筒形，腹面略平坦，土黄色，背部有许多疣状突起。 海参和人参都含有同类的活性物质——皂甙，这是一种巧合；皂甙味苦，并有点辛辣味，有毒性，因此海参皂甙又叫海参素或海参毒素。海参皂甙是最早发现的动物皂甙，是海参主要的活性物质，具有防癌抗癌等多种作用，但一次性用量过大会有毒副作用，例如人一次性摄入皂甙过多就会口干舌燥，甚至流鼻血。

黄玉参皂甙含量比刺参高，酸性粘多糖适中，药用价值比较好，对中老年人、肿瘤患者、体弱者和脑力劳动者较好。

## 澳洲秃参

澳洲秃参——出产于澳属印度洋深水沙底海域，以深海藻类、微小生物、细沙为食物链。捕捞时以生长期三至五年龄个体选捕，天然晾晒，无添加、无后期加工。它优质蛋白含量高达 50%，富含人体渴求的精氨酸和多种微量元素，“海参肽”“海参皂甙”“海参粘多糖”等含量在海参家族中名列前茅。是海参中的极品，

由于它资源丰富（除东亚人，大多外国人是不食用海参的），产出成本低（无后期加工），包装简单，物流环节畅通，所以价格相对较低，是我们老百姓吃得起的海参。

祖国医学认为：海参性温，味甘咸，补元和肾，四季皆宜。有保健、益智、养颜、提高免疫力之食补功效。

---

## 鉴别

### 野生与圈养海参的区别

区别非常明显：

**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。

**沙嘴：**野生海参的沙嘴大而坚硬。

**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）。

**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。**疣足：**野生海参生长环境恶劣风浪多，饵料不充足，活动较多，背部和两侧的刺都是很粗壮，而且粗细不一；而圈养海参环境风浪小，饵料丰富，活动较少，刺长的细尖长。

**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；而圈养海参温度适宜饵料丰富，生长速度快，一般达到商品规格 5-8 头就可出售，

---

健康滋补作用相对差。

另外，野生的海参口感劲道，无涩味，切口细腻、整齐、均匀。

作为价格较贵的进补佳品，建议大家还是注意选择野生海刺参作为滋补和赠送的首选，而不要盲目选择速成的圈养海参。

## 海参的挑选技巧

首先，要看海参的外观，一般好的海参皮质清晰，颜色自然，根据生长环境颜色的不同，主要分为黑色、棕色、灰色等，即绝不是通体的黑色，当然也不是通体都是白色的粉末，另外肉刺以及腹部的管足一般都比较完整；其次，要看海参的发泡效果了，好海参的肉质劲道一些，吃起来有弹性。

第一，海参一定要干燥，不干的海参容易变质，而且因为含有大量水分价格实际高出了很多；

第二，购买干海参时一定要挑选干瘪的，现在有不少不法商贩在海参的加工过程中，为了增加海参的重量加入了大量白糖、胶质甚至是明矾，这样加工出来的海参虽然不符合产品质量标准，但因为参体异常饱满，颜色也黑亮美观，对消费者具有很大的蒙蔽性；另外还需要注意的是，有的海参是染色的，在外观看颜色非常漆黑，海参的开口处也是黑色的，里面露出的海参筋都是黑色的，可见利欲熏心的制造者，见利忘义的程度了。

第三，购买干海参时不要一味追求价格便宜，要结合干海参

---

的水发率来进行综合比较。一斤好的干海参可以发制出 10 斤的水发海参，而一斤劣质干参水发后不超过 5 斤，甚至破碎不堪根本无法食用。

## 望闻问切鉴别法

**望：**刺粗壮而挺拔者为好参。海参的体色主要与栖息环境有关，一般呈褐色，但生活在岩礁附近的海参与生活在泥沙、碎石底的海参相比较，前者的颜色往往较深。生活在海藻间者，常带有绿色，有时变成赤褐色或紫褐色。所以，颜色决定不出海参的好坏。“好的海参刺粗壮而挺拔，也就是俗称的短、粗、胖，而劣质海参的刺长、尖、细。”，野生海参要 3 年以后才能长成，而只有达到 3 年以上的海参才会有粗壮的刺，才会具有丰富的营养价值。

**闻：**有鲜美味道者为好参。不同海域里的海参的味道也有不同。好的海参闻起来有股鲜美的味道，劣质海参则有股怪味、腥味。如果闻着海参有药品的味道，那就更不能买了，里面可能掺有添加剂。

一问产地二问年龄。很多市民在购买海参时发现海参价格不一，这其实跟海参的产地和年龄有很大关系。产自宫家岛海域的海参叫“宫品极品海参”；产自银滩海域，但非宫家岛海域的海参叫“金至尊海参”和“宫之尊海参”；而产自威海海域，而银滩海域的，叫“标准海参”。如果商家只笼统地标明“产地威海”，这中间

---

可能就有很很大的区别。消费者在买海参前，一定要问明产地。

**切**：海参弹性很重要。用手感知海参是最直接准确的挑选方法。“用手摸，首先要判断海参潮湿不潮湿，有的海参水分严重超标，用手一摸就能感觉到。”摸的最大的学问在于手感。好的海参手感特别好，有弹性，而那些质量不高的海参摸起来发软，缺乏弹性。”

### 海参种类

据资料记载，全世界约有 1100 多种海参，中国约有 140 多种，绝大多数海参不能食用。据统计，全世界有 40 种可食用海参。中国可食用海参占一半，达 20 种。

根据海参背面是否有圆锥肉刺状的疣足分为“刺参类”和“光参类”两大类。其中“刺参类”主要是[刺参科](#)的种类，“光参类”主要是[海参科](#)、瓜参科和芋参科的种类。

### 刺参类：刺参科

刺参科包括仿刺参、梅花参、绿刺参和[花刺参](#)。

仿刺参又称灰刺参、刺参、灰参、[海鼠](#)，也就是人们俗语中的刺参。它体长 20-40 厘米，体呈圆筒形，背面隆起有 4-6 行大小不等、排列不规则的圆锥形肉刺（称为疣足）；腹面平坦，管足密集，排列成不规则的 3 行纵带，用于吸附岩礁或匍匐爬行。口位于前端，偏于腹面，有楣状触手 20 个，肛门偏于背面；皮肤粘滑，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，喜栖水流缓稳、无淡水注入、[海藻](#)丰富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。刺参分布于中国的[黄海](#)、渤海交界处[蓬莱](#)海域、辽宁、[山东](#)、和[河北](#)沿海，主产于青岛，大连、[长山岛](#)、[威海](#)、烟台等，捕捞期为每年 11 月至次年的 6 月，尤其是 6 月和 12 月捕捞量最大，7-9 月是刺参夏眠季节。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”。

梅花参又称凤梨参。体长一般 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”；又因体形很象凤梨，故又称“凤梨参”。皮肤内的骨片很简单，一种是微小、重叠和密集的颗粒体；另一种是纤细和分枝 2-3 次、不规则的 X 形体。生活时体色艳丽，背呈橙黄色或橙红色，散布黄色和褐色斑点；腹面带赤色；触手黄色。栖息于水深 3-10 米的珊瑚沙底；分布于[太平洋](#)西南部，中国主要产于[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。

绿刺参又称方柱参、方刺参；花刺参又称黄肉参、白刺参、方参，它们都为南海很普通的食用海参，产量较高，过于软嫩。



## 光参类：海参科

海参科包括九种海参，是种类最多的一科：

图纹[白尼参](#)又称白瓜参、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。

蛇目白尼参又称虎鱼、豹纹鱼、斑鱼等。它背面为深灰色，带黄色蛇目状斑纹，排列成不规则纵行，生活于热带珊瑚礁内有少数海草的沙底、水深 6-18 米处，肉质肥嫩。

辐肛参又称[石参](#)、黄瓜参等；白底辐肛参又称靴参、赤瓜参等；乌皱辐肛参又称[乌参](#)，这三种海参都是生活在西沙群岛、[南沙群岛](#)等海域的一种大型食用海参，质量较好，但产量较低。

另外，还有[黑海参](#)、玉足海参、黑乳参、[糙海参](#)，都是中国南海普通的食用海参，品质较次。

## 光参类：瓜参科

瓜参科包括方柱五角瓜参、裸五角瓜参、瘤五角瓜参三种，都因体壁较硬，故食用质量较差。



---

## 光参类：芋参科

芋参科包括海地瓜和海棒槌两种：

海地瓜又称茄参、海茄子，体形和颜色都很似番薯，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。

海棒槌又称海老鼠，体表光滑，无管足或肉刺，生活时体呈灰褐色或黄褐色，体壁很薄，半透明，稍能透视其纵肌和内脏，食用价值很低。

## 海参新品种：白玉参

白玉参又名白刺参。

### 海参产品

## 海参主要产品

海参产品主要分为淡干海参、盐干海参、糖干海参、冻干海参、即食海参、海参深加工产品。

## 淡干海参

淡干海参是通过对新鲜海参进行去内脏、清洗、沸煮、缩水、低温冷风干燥加工而成的海参产品。淡干海参是海参中品质相对非常好的，无糖无水易于保存。

官品海参发泡效果图



## 盐干海参

盐干海参的加工工艺的历史是非常悠久的，活海参捕捞上来以来要先行煮沸，将煮过的海参凉透后，加盐拌匀盛入大瓷缸，缸口用一层厚盐封严，腌渍 15 天以后出缸。腌渍过程要隔几天检查一次，将腌渍参的原汤加入一定量的盐放入锅中烧开，再将参下锅煮 30-50 分钟并随时翻动，将参捞出时表面立即显干。

## 糖干海参

在海参的加工过程中，在海参表面包裹了大量的糖分的，在海参晾干后海参的颜色是更黑一点的，使其外观非常好看，但是由于加糖的原因，海参遇热容易变软，而在加工时，加糖对海参营养破坏的非常严重的。而且涨发率是非常低的。

## 冻干海参

以鲜活刺海参为原料，经精心清洗后，将新鲜刺海参在冻干仓内迅速冷冻到零下 35 度—45 度，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汽，从而达到将海参中的水分脱干的目的。因而最大限度保持了鲜海参原料的色、味、状态及营

---

养成分活性。

## 盐渍海参

盐渍海参俗称为“一卤盐”或“拉缸盐”海参，产品均从优质的野生参中精心挑选而出，经独特的加工后，完全锁住营养，并保留高盐份液体，便于保鲜，硬度适中，发制时间短，口感极佳，品味独特。

### 生活习性

海参多栖息于水深 13-15m 的海藻繁茂、[风浪](#)冲击小、水流缓慢、透明度较大、无大量淡水注入的海区。生活水深自低潮线以下 2-20m，幼小者生活在浅水底，个体较大者生活在深水底。夏眠从夏至开始约 100 天。当水温下降到 20℃ 以下时即解除夏眠。刺参具有很强的再生习性，当处在不良生活条件下，体壁强烈收缩，从肛门排出内脏，如消化管、中短波吸树、[生殖腺](#)等，条件转好时，再生新内脏。切去身体的一段仍可再生。以小型动植物为食，如腹足类、桡足类、[软体动物](#)的幼贝和硅藻及有机质碎屑等。海参为[雌雄异体](#)，生殖腺 5-6 月成熟。体外受精。经数个变态幼虫后发育成稚参，再进一步成长为成参。

海参靠肌肉伸缩爬行，每小时只能前进 4 米。比[蜗牛](#)还慢，所以善于伪装，肤色和环境类似；同时依靠排出内脏迷惑天敌与强大的再生能力来维持生存。只要水温和水质适宜，即使海参被

---

切除一半或被天敌吃掉一半，海参可以在几个月后重新长出全部身体，但前提是剩下的一半必须有头部或肛门，因为生长**细胞**集中于这两个部位。海参的天敌是**螃蟹**。当海参遇到敌害进攻无法脱身时，通过身体的急剧收缩，将内脏器官迅速地从肛门抛向敌害。失去内脏后的海参，经过几个星期的生长，体内会重新长出内脏。

### 养殖模式及要点

海参属棘皮动物，名列海味八珍之首，营养十分丰富，被誉为“海中人参”。据统计，全世界有海参**1100**种，仅我国海域便有**100**多种，其中可供食用的**20**多种。随着老百姓生活水平的提高，海参药用价值不断得到开发，价格一路攀升，目前全世界海参缺口近万吨。近几年，人们因地制宜，采取不同的方式养殖海参并取得了成功。现将其主要养殖方式及要点简介如下。

#### 利用虾池养殖

- 1、利用现有虾池，投放瓦片、石头、旧轮胎等作人工参礁，供海参栖息。
- 2、幼参投放密度为体长**5**厘米左右，每亩投苗**3000**头-**5000**头。
- 3、海参以参礁上附着的底栖硅藻、有机碎屑等为饵料。同时，可投喂人工配合饵料，或投喂鼠尾藻、海带、裙带菜等藻类。
- 4、虾池的水深应保持在**1.5**米-**2.0**米，夏、冬季水位要纳至高位，

---

以利海参顺利夏眠与越冬。

5、严禁施用化学消毒药品、向虾池排放油污等以防参体自溶。另须注意池水的温度、盐度，纳水时要密切注意参池周围的水环境，保证池水的日交换量在 10%-15%。

### 海上筏式养殖

- 1、海区潮流畅通，无大的风浪侵袭，无工业及生活污水的污染。
- 2、养殖时一般采用扇贝笼、鲍笼、塑料桶养殖，并大都与鲍混养。参苗体长为 5 厘米左右，密度为 200 头-300 头/平方米，吊挂水层在 5 米-8 米之间，笼间距为 3 米-4 米。
- 3、饵料为鼠尾藻、海带或人工配饵。应随着参个体的长大渐疏密度，并随时检查网笼的破损程度。
- 4、在台风或[风暴潮](#)来临前要及时将笼网下沉，以免造成损失。
- 5、海上筏养海参也可与藻类混养。

### 海底沉笼养殖

- 1、选择风平浪静、潮流畅通、无大量淡水注入的内湾海区，用粗钢筋制成网笼，可为圆形，也可为长方形，外罩网衣，内放若干石块（3 公斤-5 公斤/个）。
- 2、放养密度为 3 厘米-5 厘米参苗 200 头-300 头/平方米，饵料为人工配合饵料或海带、鼠尾藻等，根据情况可 3 天-5 天投喂一次，也可一周一次。
- 3、日常注意网衣的破损情况，并根据海参生长的快慢及时疏密。

---

## 潮间带垒石养殖

- 1、在潮间带依地势特点，利用石块、钢筋、水泥筑坝，坝内垒石养参。
- 2、坝高应依历年最高潮位确定，坝底须留进排水孔，可自然进排水。
- 3、放养密度为 1 厘米-2 厘米参苗 20000 头/亩，5 厘米左右参苗 8000 头-10000 头/亩。
- 4、饵料可以为人工配合饵料，也可为海带、底栖鼠尾藻、硅藻等。
- 5、注意雨季应提前纳高水位，并严禁化学消毒物质、油污的污染，以防参体自溶。定期清除海星等敌害生物。

## 工厂化鲍参混养

- 1、利用工厂化养鲍车间已有的设施混养海参。
- 2、混养密度为 4 厘米鲍 100 头/平方米，3 厘米-4 厘米海参 6 头-8 头/平方米。
- 3、养殖期间，夏季应利用深海水井降温，冬季可利用锅炉提高水温，使海参不出现夏眠现象，缩短生长周期。

## 池养海参的技术

### 1. 围堰建池塘

根据刺参健康养殖课题要求，需投石围堰建塘，以石组礁形式营造标准池塘 80 亩。共投石 1.8 万 m<sup>3</sup>，建成 1 处东西向、

---

半纳潮型、进排水方便的刺参健康养殖试验塘。为方便清池，塘内组礁为垄式，顺“韭”字形框架投石，组礁宽 2.5m，高 1.2m，组礁垄长累计 3580m。池塘西堰邻海，设有高低 2 个进排水闸门，低闸门清池排水用，其闸门基面与最低潮面持平。高闸门基部以半潮潮面为难，可利用潮差向池内自然纳潮。高低 2 个闸门均可人工控制。除此外，邻海堰边特设进排水泵机组各 1 套，以备急用。池塘建成后，在低潮时用低闸门将池塘水放出，余者水泵抽干，清除虾虎鱼、日本蟳、海星等刺参的敌害生物。平整池底，亩撒 70kg 石灰粉消毒。

## 2. 苗种来源与投放

刺参苗种来源于自然采捕和人工培育，自然采捕苗种规格大小不均，一般为体长 3~10cm。苗种投放前都经过 3~5 天的暂养，分级筛选，剔出伤残参苗，迅速投入养殖池。人工培育苗种都经过中间培育，待刺参体长达 5cm 以上再投放池内。

## 3. 饲养与管理

刺参苗种投放后进入饲养管理阶段，其主要工作是做好饲料的投喂和日常水质的调控。

1 饵料投喂每隔 2 天定时向养殖池均匀投喂饲料，其中淀粉 50%，海泥 20%，鱼粉 8% 和海藻粉 22%，饲料搭配投喂量为海区刺参总量的 10% 左右。为保持水质稳定、饵料丰富，在池内顺垄式人工礁打桩设筏架，养殖海带和裙带菜，同时向池内移植大叶藻、鼠尾藻等藻类植物，为刺参健康养殖营造良好的栖息场所。

2 防病措施为防止病害的发生，每半月使用 1 次消毒药物，在低

---

潮时全池泼洒，可起到好的防病效果。

3 测试技术人员每月定期择点对池塘所养刺参进行详细测试、记录，刺参健康养殖 1 年后，个体鲜重可达 37~130g 左右，平均服重 36.7g，生长状况良好。

## 食用方法

### 海参的功效

海参含有蛋白质、钙、钾、锌、铁、硒、锰等活性物质外，海参体内其它活性成分有海参素及由氨基己糖、己糖醛酸和岩藻糖等组成刺参酸性粘多糖，另含 18 种氨基酸且不含胆固醇。因为海参性温，具有补肾益精、滋阴健阳，补血润燥、调经祛劳、养胎利产等阴阳双补功效。

从中医角度讲，肾是人体之本，只要肾脏出现问题，则不仅仅是性生活质量降低的问题，而且其他器官会相应枯竭。而宫品海参对人体的作用主要补肾固本，也就是俗话说的培元固本。只要人体肾脏强健，各器官经络都会相应强健，最终人体会更加健康，抵抗疾病的能力大大增强。





---

## 【海参】

从西医角度讲，海参能有众多功能是因为修复和增强人体免疫力。将海参的各项成分进行分析发现，这主要是因为海参中含有的活性物质酸性多糖、多肽等能大大提高人体免疫力，人体只要免疫力强，就能抵抗各种疾病的侵袭。大量含有的硒能有效防癌抗癌，硫酸软骨素能延缓衰老，精氨酸、锌能滋阴壮阳等。

海参的修复再生功能，是一个重大特点。如快速使伤口愈合、修复多年受损的胃肠、修复免疫系统、修复胰岛、恢复造血功能等等，无不体现海参的强大修复再生特征。<sup>[2]</sup>

### 适宜人群

一般人群都能食用。

1. 适宜虚劳羸弱，气血不足，[营养不良](#)，病后产后[体虚](#)之人食用；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](#)。

3. 生血养血和促进钙质吸收。

4. 预防心血管疾病，增强人体免疫力者。

---

## 5. 手术患者的最佳补品，孕产妇的保健，美容养颜。

### 食物相克

海参中含有丰富的蛋白质和钙等营养成分,而葡萄、柿子、山楂、石榴、青果等水果含有较多的鞣酸,同时食用,不仅会导致蛋白质凝固,难以消化吸收,还会出现腹疼、恶心、呕吐等症状。另外,海参还不宜与甘草同服。俗话说“陆有人参,水有海参”,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。原因是: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。因此,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。除了不能和葡萄、柿子、山楂等水果同吃,以下也是吃海参的注意事项:

- 1、海参也不能和甘草一起吃;
- 2、海参也不适于与醋一起食用,醋能中和海参的营养成分;
- 3、年龄太小的儿童最好少吃海参,体格虚弱的儿童可以适当多吃;
- 4、脾虚、痰多者也应少用或禁用海参,不消化,加重肠胃肝脏负担;
- 5、夏天不宜吃海参是错误的,人们认为海参火大,夏天食用火上加火,容易生病,其实不然。
- 6.感冒未愈、咳嗽多痰、腹泻等病人也不宜食用海参
- 7.肝肾功功能不好的人,比如乙肝患者、肾炎患者都不适合用海参滋补。

---

## 烹饪指导

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。

## 海参食谱

### 【1】.海参瘦肉白果粥

原料：大米一杯，水九杯，骨头汤一杯，白果 10 个，海参(刺参)两只,肉适量,红椒碎适量做法：1. 水和汤烧沸后,倒入大米,大火烧开，转小火煮 15 分钟,加入白果和海参,后腿骨肉,中火煮 15 分钟，中间不断搅拌 2. 调入盐,胡椒粉,香油,撒入红椒碎，出锅。

### 【2】.葱爆海参



【葱爆海参】

是**鲁菜**的当家菜，最高端的菜品。海参主要是肉作为菜肴原料，但它的内脏特别是肠子含有极高的营养价值，在鲁菜中一般做成蛋汤的配料。

---

## 葱烧海参的制作

主料：海参 100 克，姜，酱油各 25 克，白糖 15 克，熟猪油 125 克，大葱 200 克。

### 制作方法：

海参切成宽片，煮透后控去水分，将猪油烧至六成熟时放入葱段，炸至金黄色时捞出，葱油备用。清汤加葱，姜，精盐，料酒，酱油，白糖，海参，烧开后微火煨 2 分钟，捞出控干。猪油加炸好的葱段，精盐，海参，清汤，白糖，料酒，酱油，糖色，烧开后移至微火煨 2-3 分钟，上旺火加味精用淀粉勾芡，用中火烧透收汁，淋入葱油，盛入盘中即可。

### 葱烧海参的特色：

北方名菜，从山东源入，以水发海参和大葱为主料，海参清鲜，柔软香滑，葱段香浓，食后无余汁。

### 【3】海参木耳煲排骨汤

①原料准备：海参（460 克）、排骨（460 克）、木耳（40 克）、火腿半两、葱一条、姜二片。

②将排骨剁成块状放入滚水中煮五分钟，捞起洗净。

③海参洗净，放入滚水中，加入葱一条、姜一片、酒半汤匙煮滚，煮五分钟，捞起洗净，切大件，空干水分。

④木耳用清水浸至发大，撕成小块，放入沸水中煮五分钟，捞起洗净。

⑤水适量，放入煲内煲滚，放下排骨、火腿、姜、木耳煲滚，慢

---

火煲 2 小时，放下海参再煲一小时，期间根据口味加盐调味。

#### 【4】.海参羊肉汤

原料：海参 50g，[羊肉](#) 250g [生姜](#) 2 片，葱 5g，胡椒末 0.5g，[食盐](#) 3g

制作：

①海参以 40℃ 温水泡软后，剪开参体，除去内脏，洗净，再用开水煮 10 分钟左右，取出后连同水倒入碗内，泡 2-3 小时。

②羊肉洗净，去血水，切成小块，加水适量（约 50g），小火炖煮，煮至将熟，将海参切成小块放入同煮，再煮沸 15 分钟左右，加入生姜末、葱段、胡椒末及精盐，即可。温食参肉，饮汤，或供餐用。

功能：

海参生于海中，其性温补，类似[人参](#)，故名海参，其肉细嫩，营养价值高，其蛋白质含量较[猪肉](#)、瘦猪肉、瘦[牛肉](#)还高，并含其他[矿物质](#)（如钙、磷、铁、碘等），历来被视为餐中珍肴，对虚损劳弱有补肾益精、养血润燥、[滋阴](#)健阳等作用。而羊肉甘温，能温肾助阳、补益[精血](#)、益气补中、温暖脾胃。因此，海参、羊肉相配，补肾、益肾养血功效尤为增强，实为滋补强壮佳品，产妇食之，复体这功妙不胜述。

#### 【5】.红烧海参

海参的营养价值极高，含丰富的蛋白质、钙和碘，是滋补食品，

---

具有补血调经的功用，更有安胎及利于生产的功能，最适宜[怀孕](#)后期食用。

主料：发好海参 500 克，瘦肉 200 克，白菜 300 克，姜 2 片，葱 2 棵，红萝卜数片。

辅料：盐、糖各半茶匙，生抽、酒各 1 茶匙，上汤 1 杯，蚝油、[生粉](#)各 1 茶匙，油半汤匙，[麻油](#)、胡椒粉各少许，清水 3 汤匙。

制法：

- ①海参放入姜、葱、开水内煮 5 分钟，除去内脏洗净，滴干。
- ②瘦肉切丝，加入调味料拌匀，泡嫩油待用。
- ③白菜洗净，以[油](#)、[盐](#)、水灼熟围于碟边。
- ④烧热锅，下油两汤匙爆香姜、葱，加入煨料及海参煮至海参软烂，放入瘦肉，芡汁料兜匀上碟即成。

### 【6】.胡椒海参汤

特点：清淡爽口，味鲜微辣。

原料：水发海参 750 克，胡椒粉 3 克。调料 熟大油、葱各 25 克，料酒 15 克，盐 4 克，味精 5 克，生姜水 10 克，[香油](#)、酱油少许，[鸡汤](#) 750 克。

制法：

- 1、把发好的海参放于清水中，逐个细心抠去腹内黑膜，洗净泥沙、片成大片，在开水中氽透控出水分。香菜择好洗净切成 3 厘米长的段。

---

2、炒勺上旺火，将熟大油烧热放入葱丝稍炒，烹入料酒加入鸡汤、味精、毛姜水、酱油盐和胡椒粉，将海参片也放入汤内，汤开后将浮沫撇去调好味，淋入香油盛入大汤碗中，撒上葱丝和香菜段即可。

### 【7】.海参枸杞粥

原料：海参 30 克、枸杞 60 克、[粳米](#) 100 克。

制作：将海参泡发后洗净加水适量与[粳米](#)、[枸杞](#)一同煮熟即可食用。

### 【8】.海参炖鸡翅

调料：糖半匙，蚝油一匙，麻油半匙，胡椒粉少许，鸡精少许，水一杯半。

制法：

1.海参洗净切块。锅中放姜一片、葱一条，酒半匙，水二杯煮滚，放入海参煮五分钟捞起沥干水。

2.鸡翅洗净沥干水，用盐、酒、老抽腌料腌 10 分钟。起油锅爆鸡皮呈金黄色时铲起。

3.起油锅爆香姜、葱、下海参爆透，洒酒半匙，下鸡翅及调料炖 15 分钟。用生粉、水、老抽作成芡汁入锅兜匀，放上芫荽装盘。

功效：补气血，强筋骨，安[五脏](#)。

### 【9】.海参羊肉粥

海参补肾气，羊肉温中暖肾，这两种食材与健脾、益气的粳米同

---

熬成热粥，是寒冷的冬季温补的保健食疗方。此粥也适用于面色苍白、畏寒喜暖、气短懒言、倦怠乏力、手足不温、食欲不振、脘腹冷痛、小便清长等症状者。相反，[阴虚火旺](#)的人则要慎用，此外，外感邪气者（如感冒）要慎用。

### 冬季养生粥海参羊肉粥的做法

原材料：海参 1~2 条、羊肉 100 克、生姜 3 片、粳米 50~100 克（2~3 人用量）

烹调方法：将海参以 40℃ 温水泡软后，剪开参体，除去内脏，洗净，再用开水煮 30 分钟左右，取出后用凉水浸泡至软，宜反复冲洗并更换凉水，注意不要沾油腥。海参泡发好之后，切成小块。

羊肉洗净，切成小块，去血水，加水适量，煮至羊肉将熟，加入海参、粳米、姜片，再用小火炖煮至粳米烂，即成。食用时，可调入食盐或根据个人口味加入胡椒粉、葱花等即可。

营养点评：现代研究认为，海参含丰富的蛋白质、钙、铁、碘、磷等，有些品种的海参还含有硫酸软骨素、粘多糖等成分，具有增强体质、延缓衰老、调整血糖血脂、抗肿瘤等作用，是营养价值较高的食材。而中医认为，海参味甘、咸，性温，具有益精血、补肾气、润肠燥的功效，可以用于肾阳虚而产生的腰膝酸软、畏寒肢冷、小便清长或精血亏虚、消瘦乏力，肠燥便秘等症状；以海参搭配甘温、温中暖肾、益气补血的羊肉，能让补肾益肾、[温阳](#)养血的效果更佳。

饮食禁忌：海参最好不要与醋、酸味水果等一同进食。



---

选材要点：海参以参体黑褐色、鲜亮、半透明状、内外膨胀均匀呈圆形状、内部无硬心的为好，特别以体形大、肉质厚、体内无砂者为上品；劣质的海参参体发红，体软且发黏，参体枯瘦、肉薄、坑陷大，肉刺倒伏，尖而不直。另外，海参可大致分为光参、刺参两种，其中以肉刺完整的刺参质量优于光参。

### 【10】.海参炖香菇

海参炖香菇用料：海参 2 条、香菇 6 朵、母鸡一只、料酒、蚝油、酱油、白胡椒粉、麻油少许

准备：

- 1、香菇泡发。
- 2、姜切片，葱切段。
- 3、酱油，麻油，料酒，蚝油，胡椒粉。盐，汤各少许。芡粉一小勺。
- 4、鸡汤。（鸡加水加姜片，葱大火烧开后，小火炖两小时即可。）
- 5、海参切段，香菇切小块。
- 6、将海参在姜片和葱段水中稍煮片刻，沥干备用。

制法：

- 1、油锅见热，将另外的姜片葱段在油锅中爆香。
- 2、倒入 2 勺的料酒。
- 3、放入海参和香菇。
- 4、加 2 汤勺上汤，盐半勺酱油，一勺蚝油，少许麻油，半小勺糖，盖上盖子闷烧 15 分钟。

---

5、调上芡汁。

6、加上盐，变黏稠即可。点缀青菜花和南瓜丝。

### 【12】.海参木耳烧豆腐

原料：豆腐、海参、木耳、芦笋、蚝油、料酒、葱姜、红椒。

做法：

- 1、豆腐洗净，切块状；
- 2、 海参剖开腹部，洗净体内腔肠，以沸水加 10 克料酒和 2 片姜氽烫去腥，捞起冲凉，切寸段；
- 3、将鲜芦笋焯水过凉待用
- 4、锅内放油煸香葱姜，加豆腐，木耳煸炒，加入蚝油调味。
- 5、豆腐木耳入味后加入焯好的海参煸炒加盐、鸡精出锅。
- 6、将焯好的芦笋码放在盘底，把出锅的海参豆腐倒上撒红椒丝即可。

### 【13】.海参银耳莴笋汤

材料：水发海参 50 克，莴笋 100 克，水发银耳 50 克，远志 20 克。

调料：料酒、姜块、葱段、盐、鸡精、鸡油各适量。



## 【海参银耳莴笋汤】

做法：

- 1) 水发海参去肠及杂质，切成块，冲洗干净，远志用纱布袋装好。
- 2) 水发银耳洗净，撕成小朵；莴笋去皮，洗净，切块。
- 3) 沙锅中放入远志药包，莴笋、海参、银耳，倒入适量清水，大火烧沸，放入姜块、葱段、料酒，改小火煲 1 小时。
- 4) 加盐、鸡精、鸡油，搅匀即可。出锅前加入鸡油，能使汤香气四溢。若没有鸡油，也可以用香油代替。

### 营养价值

现代科学研究证明，海参营养价值很高，每百克中含蛋白质 15 克，[脂肪](#) 1 克、碳水化合物 0.4 克，钙 357 毫克、磷 12 毫克，铁 2.4 毫克，以及维生素 B1、B2、[尼克酸](#)等 50 多种对人体生理活动有益的营养成分，其中蛋白质含量高达 55%以上，18 种[氨基酸](#)牛磺酸、硫酸软骨素、刺参[粘多糖](#)多种成分，[精氨酸](#)是构成男性[精细胞](#)的主要成分，又是合成人体胶原蛋白的主要原料，可促进机体细胞的再生和机体受损后的修复，还可以提高人体的免疫功能，[延年益寿](#)，消除疲劳。海参含胆固醇极低，为一种典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物。加上其肉质细嫩，易于消化，所以，非常适宜于老年人、儿童以及体质虚弱的人食用。

---

海参因含[胆固醇](#)极低，为一种典型的[高蛋白](#)、低脂肪、低胆固醇的食物。又因肉质细嫩，易于消化，所以非常适合老年人与儿童，以及体质虚弱者食用。

海参中的牛磺酸、尼克酸等，具有调节[神经系统](#)、快速消除疲劳，预防[皮肤老化](#)的功效，另外海参中含有的牛磺酸、赖氨酸、[蛋氨酸](#)等在植物性食品中几乎没有，刺参中含有的硫酸软骨素和刺参粘多糖，通过药理实验证明，对人体的生长发育、抗炎成骨和预防组织老化，促进伤口愈合抑制数种[癌细胞](#)都有特殊功效。

1. 延续衰老，消除疲劳，提高免疫力，增强抵抗疾病的能力 海参富含蛋白质、矿物质、维生素等 50 多种天然珍贵活性物质，其中酸性粘多糖和软骨素可明显降低[心脏](#)组织中脂褐素和皮肤[脯氨酸](#)的数量，起到延缓衰老的作用。海参体内所含的 18 种氨基酸能够增强组织的代谢功能，增强机体[细胞活力](#)，适宜于生长发育中的青少年。海参能调节人体水份平衡，适宜于孕期腿脚浮肿的女士。海参能消除疲劳，[提高人体免疫力](#)，增强人体抵抗疾病的能力，因此非常适合经常处于疲劳状态的中年女士与男士，易感冒、体质虚弱的老年人和儿童等亚健康人群。

2. 海洋[伟哥](#)，补血调经 海参体内的精氨酸含量很高，号称精氨酸大富翁。精氨酸是构成男性精细胞的主要成份，具有改善脑、性腺神经功能传导作用，减缓性腺衰老，提高勃起能力。一天一个海参，足可起到固本培元、补肾益精的效果。[胶东刺参](#)含

---

有丰富的铁及海参胶原蛋白，具有显著的生血、养血、补血作用，特别适用于妊娠期妇女、手术后的病人，绝经期的妇女。

3. 治伤抗炎、护肝保血管 海参不仅是美味佳肴，而且是良好的滋补药品。海参中的牛磺酸、赖氨酸等在植物性食品中几乎没有。海参特有的活性物质海参素，对多种真菌有显著的抑制作用，刺参素 A 和 B 可用于治疗真菌和白癣菌感染，具有显著的抗炎、成骨作用，尤其对肝炎患者、结核病、糖尿病、心血管病有显著的治疗作用。

4. 益智健脑、助产催乳 刺参中含有两种  $\omega$ -多不饱和脂肪酸（EPA 和 DHA）。其中 DHA 对胎儿大脑细胞发育起至关重要的作用。人体大脑发育始于妊娠的第三个月，胎儿通过胎盘从母体中获取 DHA 和 EPA。如果母体缺乏 DHA，会造成胎儿脑细胞的磷脂质不足，影响胎儿神经系统的正常发育。DHA 对增强记忆力及智商有显著的裨益，而且还可使孕产妇的乳房丰满，乳汁充盈。日本及山东半岛的孕妇自古以来就有一天补一个海参的饮食习俗。中国古代民间就有：海参养血润燥、调经养胎、助产催乳、修补组织。

5. 消除肿瘤、抗癌护心脏 在海参的体壁、内脏和腺体等组织中含有大量的海参毒素，又叫海参皂甙。海参毒素是一种抗毒剂，对人体安全无毒，但能抑制肿瘤细胞的生长与转移，有效防癌、抗癌，临床上已广泛应用于肝癌、肺癌、胃癌、鼻咽癌、骨

---

癌、[淋巴瘤](#)、卵巢癌、子宫癌、乳腺癌、脑癌[白血病](#)及手术后患者的治疗。

6. 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。金至尊海参中丰富的钙、磷、锰、铜、锗、硅等元素对预防婴儿佝偻病，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。

7. 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，它们直接参与人体本身的生长发育、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。

### 水发方法

海参的水发很多，但是具体的时间和步骤有讲究，根据以下宫品海参研究院资料整理的发泡方法海参的发泡效果会更加好：

#### 一、宫品发泡法

- 1、将干海参用自来水冲洗 1 分钟，洗掉表面浮尘。
- 2、然后将干海参置于 0-5 度冷纯净水 24-36 个小时，中间换水 2 次直至将海参泡软。
- 3、将泡软的海参从腹部纵向剖开，去掉海参体内前端牙状物。

---

4、添纯净水上无油锅加盖煮沸后，用中火煮 40-60 分钟，煮到能将海参轻轻掐透。

5、换新的 0-5 度冷纯净水，泡 24-36 小时左右，中间换水 2 次，直至发泡到干海参 2 倍左右长度即可食用。<sup>[3]</sup>



【发好的干海参】

## 二、三三三泡参法

将海参置于冷水中，浸泡 30 小时左右（一海参泡软为止），然后将参剖开，刮掉参内白筋和**白皮**，洗净后添水上锅加盖煮沸，开锅后用文火煮 30 分钟左右（视质量掌握时间），待水凉后，换凉水泡三天，每天换一次凉水，春夏秋季一定置于冰箱保鲜层内，保持较低水温，水以不结冰最好，三天后捞出单独冷冻，以后可以随吃随取。（切忌：水发时沾油、碱、酸）。

### 发泡注意事项

- 1、发泡好的海参，已经是熟海参，可以直接食用。
- 2、整个发泡过程中海参绝对不要沾到油、化妆品和毛发等，否则海参会出现肉质溶化的现象，影响发泡效果
- 3、发泡时最好用桶装纯净水，桶装矿泉水次之，自来水效果最

---

差。因为自来水中矿物质和杂质最多。

4、为保持 0-5 度水温，建议将海参放入冰箱保鲜层中。

5、发泡海参时，用中火煮的时间仅供参考，海参煮好的标准是用手指可将海参轻轻掐透。

6、浸泡和煮海参的时间的长短决定了海参发泡的大小和软硬程度，可根据自己的口感喜好适当调节时间。其实，海参营养已经基本锁定，大小软硬不太重要。一般发泡到干海参的 2 倍左右长度，软硬程度适中，口感最好。

7、发泡好的海参，由于个体差异因素，总有部分软些，部分硬些，属于正常现象。如要追求完美，可将硬些的海参再多煮多泡一些时间。

8、纯真旗舰的海参现代化加工厂通过国家 QS 质量认证，原料 100% 采用通过农业部无公害认证的鲜活刺参，质量有保证。发泡海参时，水的颜色与海参所吃海藻（绿藻、红藻等）颜色等因素有关。

9、发泡海参切忌一味追求大，海参发泡是一个吸水涨大的过程，以口感适中为佳。

### 海参史记

公元前六亿年，海参在前寒武纪就开始存在



---

公元 220 年~280 年 三国时期，[吴中沈莹](#)在所著《临海水土异物志》中谈到吃海参的事，说海参“土肉[正黑](#)，如小儿臂大，长五寸，中有腹，无口目。”这是中国最早关于吃海参的记录。

标注：海参餐饮文化史摘录

1666 年前后，[望加锡人](#)发现了[澳大利亚](#)北部的海参，他们的敞篷船来往于澳大利亚北部和中国南海，开创了澳大利亚北部第一项出口贸易——海参。

标注：《海参：华人、望加锡人、澳洲土著人的故事》

1758 年，第 10 版《自然系统》一书中，[林奈](#)把海参 *Holothuria* 一词用于游泳动物，成为世界上首先给海参命名的人。

1801 年，[拉马克](#)把海参定名为 *Holothuria*，见[廖玉麟](#)编著《中国动物志—棘皮动物门—海参纲》。

1955 年，山之内一从荡皮海参 (*Holothurin vagabunda*) 的体壁中提取出皂苷的混合物，其中含海参素 A

1980 年前后，天津药物研究所—樊绘曾等人从食用刺参的体壁中提取得到了一种刺参酸性粘多糖 SJAMP (*Stichopus japonicus acid mucopolysaccharide*)，该多糖含有氨基半乳糖、已糖醛酸、岩藻糖和硫酸酯，其分子组成为 1: 1: 1: 4 是一种硫酸粘多糖。后来药理实验证明，具有抗肿瘤和诱导血小板凝集的生理活性。

2000 年，从海参中提取得到的海参皂苷达 50 多种

---

2003年，受“非典”事件影响，海参迅速打开东北及京津地区市场，在北方地区开始呈爆发式发展。

2004年06月16日，国内首条海参冻干生产线在某品牌公司正式建成投产。

2004年11月，我国第一种海参酒上市，把从海参中提取的海参肽溶解到白酒中而制成的海参酒，日前在大连由某公司研制正式面市。

2005年，大连轻工业学院生物与食品工程学院副院长—[朱蓓薇](#)教授获得2005年国家技术发明二等奖的“海参自溶酶技术及其应用”项目，就是其中一项填补国内海参深加工领域空白的重大成果。

2005年12月22日，[大连市](#)总商会海参商会成立，为全国第一家海参行业组织。

2007年夏，多场台风连续影响山东地区，对海参养殖造成重大影响。

2008年夏，山东[南部地区](#)出现大面积浒苔，对海参养殖造成重大影响。

2008年秋，海参价格被推到一个新的高点，200头苗价高达300元左右。

2009年，受席卷全球的金融危机影响，鲜海参价钱降低到50元/斤左右，众多海参养殖户亏损，纷纷退出，苗价、干海参

---

价钱伴随下降，商家喊出海参进去寻常百姓家口号，海参产业遭遇重大打击。

2009年，受“甲流”影响，海参迅速在南方市场流通，呈几何倍数增长。

2009年9月1日，中华人民共和国水产行业标准干海参（SC/T3206-2009 替代 SC/T3206-2000），[中华人民共和国农业部](#) 2009年9月1日发布，2009年10月1日实施。

2010年9月10日第一届中国（济南）国际海参文化节在济南海鲜大市场举办。

2010年秋，各大媒体开始纷纷关注糖苷等非国家标准制作类型干海参产品，海参产业期待变革。

2010年秋，在全面通货膨胀背景下，海参价钱被进一步推高到90-100元/斤左右，货物供不应求。

2011年3月24日 卫生部办公厅关于糖干海参有关问题的复函，随后国内部分地区开始相关的整治工作。

2011年，[威海市](#)政府组织联合地方海参企业共同开拓全国市场，打造[威海海参](#)品牌。

2011年6月 “康菲中国”所属蓬莱地区油田发生海底溢油事故，造成[渤海湾](#)大面积海洋污染，为海参等海产养殖带来严重损失。

2011年八月上旬 “梅花”超级台风袭扰山东、大连沿岸，所幸未正面冲击，但仍造成部分大堤垮塌，养殖场损毁事故发生。

---

2011年12月22日 大连海参原产地保护论坛暨大连海参商会2011年会召开，会上面对海参养殖面积的快速扩张，呼吁加强大连海参原产地品牌保护。

2012年6月我国潜水器“蛟龙”号海试在7000米海底抓到两只金边海参。