

秋季吃海参正当时

常见常买常吃,可你对它有多了解?

海参养殖户亲临现场教你如何挑海参,咨询电话:66888183

海参作为与燕窝、鱼翅齐名的八大珍品之一,很早就被人们所认识、食用。而随着近年来百姓生活水平的提高、海参营养价值的被认可和海参产业的壮大发展,海参也已经逐渐走入寻常百姓家,不再是只出现在酒席宴桌上的奢侈品。

但就算常见常买常吃,面对市面上种类繁多的海参,还是容易挑花了眼。那么怎么挑选海参,怎么处理不同形态的海参,怎么烹饪出美味的海参佳肴呢?下面,就让小编为大家简单介绍一下。

怎样挑选海参?

在中国20多种食用海参中,刺参是质量比较突出的一种,市场上也以刺参销售为主,山东半岛和辽东半岛之间渤海湾出产的刺参品质尤为好。

如果你买过海参,就会知道海参的销售形态还挺多,例如鲜海参、半干海参、全干海参等。而这其中又会因为制作工艺的不同再进行分类,让人眼花缭乱。如果你不够专业,那就根据自己需求来挑选。例如,嫌麻烦的话可以选择鲜海参或即食海参,懂得处理的话就选择干海参。但后者的品质和营养价值往往好于前者,尤其是全干海参中的淡干海参,不仅价高而且难得。

那如果既想买干海参又不知道该怎么挑该如何呢?这里给大家列几个挑选的小窍门。

个挑选的小窍门。

一是看海参的外观。一般好的海参皮质清晰,颜色自然,这点同样适合鲜海参。根据生长环境的不同,身体颜色主要分为黑色、棕色、灰色等,但不会出现通体都黑色,也不会通体都是白色的粉末。

二是观察肉刺和管足。肉刺以及腹部的管足比较完整,则品质就较好。

三是海参的手感。用手触摸海参是最直接准确的挑选方法,可以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。好的海参手感特别好,有弹性,而质量不高的海参摸起来则发软,缺乏弹性。

如何在家处理海参?

许多人选择即食海参的一大原因是不懂得泡发干海参。除了用时较多以外,其实泡发干海参并不难,主要分成四步。

第一步,浸泡。取洁净无油的容器(最好是不锈钢锅具或陶瓷用品),装入适量的纯净水,将海参置入容器放入冰箱0-4℃冷藏室泡24-48小时,每8小时换水一次直至发软。



第二步,去沙嘴。泡发后的海参从尾部至头部沿腹部中线剪开,取出内筋和沙嘴,清洗海参肚内杂质。需要注意的是,海参的内腔中会有几根筋(海参体壁上粗壮白色条形物质),是可以食用不用剔除的,但会影响海参发大,所以在里面将筋切几段即可。



第三步,水煮。在干净的锅里盛满纯净水,将洗净的海参放入。大火煮开后小火再煮20分钟,熄火后盖捂待其自然凉透,捞出煮软的海参。将硬的海参留在锅中,换凉纯净水再煮,直至全部煮熟。



第四步,泡发。洗净无油的容器内盛满凉纯净水,放入煮好的海参密封。然后置于电冰箱的冷藏室0-4℃内,再浸泡48-72小时,每天换水一次,即可烹饪食用。

如果海参泡发较多,不能一次全部食用,可放入冰箱用保鲜膜包住冷冻保存,下次食用时再拿出来解冻。



如何烹饪出美味的海参?

海参的做法多种多样,但在家烹饪时遇到最大的难题就是:入味。有经验的老师傅们曾总结出了两种传统的海参入味方法。

一是焯水入味法。即烹调海参前,将其放入沸水中焯去海参中的一部分水,再焯烧时调料正好顶替焯掉的水分,从而达到入味的效果。

二是浓芡附着入味法。调味料应稍浓些,使之粘附在海参的表面,起到了辅助入味的作用。

这两种方法操作是较为常见的海参烹饪手段。如果你想要追求一点新意,还可以试试麻辣入味法,配料为辣椒面、辣椒碎、花椒、孜然等辣味品,用麻辣味激发海参潜在的鲜味。如

果是一些比较大型、肉质较厚的海参,则可以用卤味入味法,过程与平时卤制卤味差不多,将泡发好的海参吸干水分,放入调制好的卤水中,慢火卤至成熟,再捞出自然放凉,然后将同样放凉的卤水倒入容器内没过海参,用保鲜膜密封,入冰箱冷藏2-5小时,让卤水的风味充分渗入到海参内部,达到入味的效果。

附上两个海参烹饪的食谱:

做法

一 / 小米炖海参

材料:优质小米50克(瑞安淘有售),海参1只,姜片2片,香油几滴,胡椒粉适量

- 1.小米提前浸泡,锅内水煮开;
- 2.放入小米大火煮开,然后去浮沫;
- 3.小火煮30分钟以上,中途还是要搅动;
- 4.放适量的盐放胡椒粉;
- 5.放入海参,切好的姜丝煮开,起锅前淋点香油。



做法

二 / 海参鸡蛋羹

材料:海参1只,家养土鸡蛋3个(瑞安淘有售),生抽1汤匙,香油1茶匙,细香葱2根

- 1.海参提前泡发好,将鸡蛋磕入一个大碗中,搅打成蛋液,倒入1:1.5的温水搅匀;
- 2.用筛子将蛋液过滤一次,把过滤好的蛋液倒入容器中;
- 3.盖上盖或用保鲜膜盖住,放锅里隔水蒸8-10分钟;
- 4.把海参放开水锅里焯一下水,切成粒,小香葱切碎;
- 5.羹出锅后,撒海参粒、少许香葱粒、生抽和香油调味即可。



活动优惠

- 1.每天进店前10名购买者可以获赠海产品小礼品一份。
- 2.连续转发9月1日瑞安日报瑞安淘发布的海参微信三天,并不删除,可凭转发界面到现场即赠即食海参一只。
- 3.现场购买干参1斤以上,赠山东半岛红富士苹果一份,赠完为止。
- 4.持本报海参相关版面可享9.5折优惠。(赠品数量有限,先到先得,送完为止)

中秋钜惠

淡干、即食海参全场6折,最低6元起

9月5-12日

安福路30号瑞安日报一楼

好消息 | GOOD NEWS

虽然小编在上面列了不少关于海参的内容,但还是会有不少人表示自己挑不下手。如何在毫无经验的情况下挑到好海参呢?小编现在就要告诉你一个好消息。

即日起至9月12日,威海海参产地直供特卖会在瑞安日报社一楼火热开展。现场不仅有淡干海参、即食海参等多种海参类型,更全场6折起,单参最低价仅6元/个,干参泡发率高达14-16倍。此外,还会有专业海参养殖户亲临现场教你如何挑海参、吃海参,机会难得,不要错过。

