

海参汤怎么做

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678111068163672.html>

范文网，为你加油喝彩！

什么是团队合作-豆角茄子



2023年3月6日发(作者：购买须知)

第1页

新鲜海参怎么做汤

文章目录*一、新鲜海参怎么做汤*二、新鲜海参怎么做好吃*三、

如何鉴别海参好坏

新鲜海参怎么做汤1、新鲜海参怎么做汤

材料:水发海参500克,青菜心150克,番茄150克,鲜汤750

克。鲜蘑75克,精盐、味精、胡椒粉、料酒、葱、姜、色拉油各
适量。

做法:

1.1、将水发海参抠洗干净,切成片,再放入料酒、葱、姜,

加开水把海参片烫一下。

1.2、将青菜心洗净,在开水中烫熟,捞出泡入凉水中待用;

番茄氽烫去皮和籽,切成片后用凉水泡上待用,鲜蘑也切成片,用

凉水泡上待用;葱切成段;姜切成片。

1.3、锅置旺火上,放50克色拉油,烧热后下葱段、姜片煸炒

出香味加入鲜汤,烧开撇去浮沫,放入海参、青菜心、番茄、鲜蘑、

料酒。

1.4、待汤再烧开后放精盐、味精、胡椒粉调味即成。

特点:此汤用料较多,营养丰富,最适合秋季食用。

2、新鲜海参的功效与作用

2.1、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

第2页

弱的老年人和儿童等亚健康人群。

2.2、一天一个海参,足可起到固本培元、补肾益精的效果。

海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。

2.3、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。

2.4、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。

3、新鲜海参怎么处理

3.1、把鲜活的鲜海参买回家以后,一定要及时破腹取脏,否则海参会很快消瘦,甚至还会自溶为液体。方法很简单,就是剖开鲜海参的肚子,把肚子里面的肠胃等东西摘净,然后用洗水洗净,再摘除参嘴。

3.2、把洗净的海参放入开水中煮大约45分钟,把海参煮到缩小、用手摸感觉有弹性时捞出。这一步也可以这么做,就是把洗净的海参放入高压锅内蒸30分钟左右。

第3页

3.3、再把海参放进淘米水中煮1~2小时,待海参煮得软嫩时取出。

3.4、用凉水将海参清洗,放入纯净水或凉水中浸泡。一般要浸泡两天,中间注意多换几次水。如果放在冰箱的保鲜室内浸泡,

可以少换几次水。

3.5、经过两天的浸泡后,你会发现海参的个头明显比刚煮完

时大了许多,显得更柔软了,这样的海参才可以用于制作各种美

食。

新鲜海参怎么做好吃调料:大料,黄酒,老抽,酱油,盐,白胡

椒粉,糖,高汤,水淀粉。

做法:

1、准备好所需食材。

2、生姜切片,大葱切段,西兰花切小朵。

3、将海参焯水后捞出。

4、锅中倒入高汤,放入一个大料瓣,煮开后放入海参略煮一

下就关火,将海参泡在高汤中沁入味后捞出。

5、锅烧热,放适量油,下入葱段。

6、小火将葱段炸至金黄。

7、将葱段捞出备用,葱油盛出备用。

8、用高汤将西兰花焯熟后捞出。

9、锅中留底油,煸香生姜片。

第4页

10、放入海参。

11、再加入葱段,加入100克的高汤,再调入黄酒、酱油、盐和白胡椒粉。

12、小火慢煮2-5分钟,水淀粉勾芡,加少许老抽上色,出锅

前淋上葱油,装盘后再摆上新鲜的鱼籽和香椿芽做装饰即可。

如何鉴别海参好坏有鲜美味道者为好海参,海参的味道主要

取决于海水,同样的海鲜,生长在不同的海域里,味道就会有很大

的区别。海参也一样,不同海域里,海参的味道也不同,那些闻起

来有鲜美的海参味道的海参吃起来口感也好,就像官品级海参。

年限长、个头大、丰满肉厚者为好海参,所以首先要问海参

的产地,其次要问海参的年龄。一般来说,野生海参要三年以后才

能长成,海参年龄决定着海参的尊贵程度。

会‘跳舞’的海参才是好海参,好的海参手感特别好,有弹性。

据说,早在二三十年前从海底采捕海参,检验海参质量的方法是

把海参摔到水泥地上,看它能否弹起来。

体形完整端正的是好海参,这一点非常重要,因为这可以说

明海参的新鲜程度和质量。不完整的海参往往是商贩将腐败部分

去除后剩下的;另外,体形歪曲干瘪则说明此海参捕捞已久此类

海参容易被微生物污染而造成变质。

第5页

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发