



鲁食文化

大厨四宝 调味料

《鲁食文化》由大厨四宝独家冠名

新晨报·山东省食文化研究会联合主办

http://www.sdswh.com QQ:2464182230



山东省食文化研究会“齐鲁文化创意酒店”“齐鲁食文化标志产品”“齐鲁酒文化标志产品”“齐鲁茶文化标志产品”标志

山东海参话题之二

海参，一盘保健营养餐

山东大学教授 宋运郊



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。故古代医人称海参“补肾经、益精髓、消痰涎、摄小便，壮阳，生百脉”。简捷地说，海参的功效包括补肾、抗癌、美容、益智、增强体力等。

什么人适宜吃海参？主要是慢性消耗性疾病如糖尿病、贫血患者。

因患肿瘤进行放射治疗和化疗的患者在康复期；

患有动脉硬化、高血压、高血脂等心脑血管疾病患者；

免疫力低下、体虚、畏寒、多汗、和感冒多发患者；

气管炎、关节炎、类风湿、骨质疏松患者；

脑力劳动者及重体力劳动者和运动员。

其他，如：身体虚弱之人尤其是有慢性病的中老年人和肾虚需滋阴壮阳之人；

胃肠功能退化摄取营养能力差，器官功能差的老年人最需要海参调理身体，尤其是春秋两季进补，对老人越冬和过伏具有非常重要的意义；

亚健康人群，尤其是40岁左右，事业有成但身体普遍较差，免疫力较低需要调理的人群；

手术前后、产前后、大病初愈人群的快速恢复；

血色素较低，尤其是脸色不好、无血色之女性和心脑血管疾病患者。

海参的毒副作用

大凡药物和食物都有一体两面的特点，就是优点再多也难免会有不良反应，这通常

被叫做“毒副作用”。

海参对疾病的治疗作用早在5000年前就有记载，中医曾经将海参当作一味医治慢性关节炎、腱炎、踝扭伤及韧带拉伤的中药；美国及澳大利亚的风湿病专家将海参应用在类风湿性关节炎的临床试验上，接受治疗的患者病情明显好转，病人握拳有力，患病关节的晨僵时间缩短，血液检查指标恢复正常且无副作用。

尽管海参有丰富的滋补作用，但在海参中含有同类的活性物质——皂甙。皂甙味苦且略有辛辣味和有微毒性，它是海参特有的活性物质，因此定名为海参皂甙，又叫海参素或海参毒素。海参皂甙是海参主要的活性物质，具有防癌抗癌等多种作用，若一次性用量过大会有毒副作用，例如口干舌燥，甚至流鼻血。这可能是海参主要的副作用，但在适量食用合理进补的原则下还是安全的。

海参市场是一池春水

海参有如此可贵的营养价值，确实让人喜爱。海参深居海底，喜静谧环境，有抵抗外部侵扰的本能，这是很让人惊奇的特性。进入市场后它奇货可居，成为买家和卖家竞相追逐的对象，因此又造成了许多纷繁复杂的局面，花样百出假冒伪劣充斥是其一。其二是面对名目繁多的商品海参，消费者举棋不定疑虑重重，受骗上当层出不穷。说今天的海参市场犹如一池春水，是风乍起吹皱春水的危机随时有可能出现。如此乱象如何处置，只好交给市场，由积极参与市场运作的各方来处置。此话绝非妄语，请看本刊下一期。



尚品推介]]

青州银瓜



青州银瓜介绍：青州市恰好处在泰沂山脉和渤海冲积平原的交接部位上，境内“半山半洼”，河渠纵横，几十里的弥河两岸，有大面积的白沙滩。这种沙滩白天光照强，气温高，能促进瓜叶的光合作用，创造较多的养分；晚上气温低，瓜叶呼吸减慢，又便于积蓄养分。从而形成了青州银瓜一甜、二香、三脆的独特风味。同时也是青州银瓜含糖量高的主要原因。

相传，在清朝初期，有一次弥河涨大水，有人从河水里捞出一个白皮甜瓜，食之味美可口，便留种精心栽培，逐渐成此优良品种。此瓜盛名已久，在清朝乾隆年间，就被列为进奉皇帝的“贡品”。

青州银瓜是甜瓜的一个品种，有“瓜中佳品”的美称，因皮色银白而得名。青州银瓜呈长圆筒形，柄部稍长，长六寸左右，果面有纵沟，中部凸起成棱，脐部稍大。成熟时瓜皮略呈乳黄色，瓜肉白嫩，含糖量一般在8-15%。

另外，青州柿饼也别具风味：柿子橙红艳丽，果形圆滑娇美，营养丰富，味美香甜，古今很受人们的赞美。柿子在青州果品产量中占有重要的位置，常年为全市果品总产量的三分之一以上，柿树的栽培历史悠久，品质上等，用当地的优良品种——小萼子柿果加工制成的柿饼，质地柔软，霜厚而严，在国际市场上享有极高的声誉。年出口日本3000吨，为国家换回大量外汇。

现代人需要海参

进入20世纪90年代，国人营养状况出现问题，最典型的是有少数人成了“三高人物”，就是胆固醇高、血脂高和血糖高的人，这是现代人的富营养化趋势。有人开始理性地思考问题，合理地控制饮食，也有人不思纠正依然挺着大肚皮叼着烟卷奔走于酒楼饭店之间大吃大喝。从这个意义说，海参的营养价值颇有示范作用。

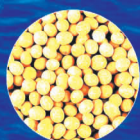
海参是典型的高蛋白低脂肪低胆固醇食物，含有50多种对人体生理活动有益的营养成分，其中蛋白质含量高达55%以上。含有18种氨基酸和牛磺酸、硫酸软骨素、刺参粘多糖多种成分，钙、磷、铁、碘、锌、硒、钼、锰等元素及维生素B1、维生素B2、尼克酸等多种维生素。所含的18种氨基酸中，其中精氨酸最为丰富，号称“精氨酸大富翁”，精氨酸是构成男性精细胞的主要成分，又是合成人体胶原蛋白的主要原料，可促进机体细胞的再

聪明就吃黄金虾

鲜虾粒粒看得见、嚼得到、吃得鲜

黄金虾

- 席卷全国校园超市
- 覆盖全国高端写字楼
- 引领高端餐饮，大厨顶级帮手
- 馈赠亲朋，时尚有面



大厨四宝黄金虾佐餐酱系列产品甄选上等鲜虾与新鲜辣椒、花椒，共同创造出多层次醇厚的活鲜、鲜辣和麻辣风味。口味鲜香不咸，辣度醇厚，满足了食客味觉体验。酱体中的原料实物清晰可见。鲜虾个个看得见，嚼得到，吃得鲜。在烹饪中，能提升原料复合香气，使菜肴口感丰富，实现鲜、香、辣的复合平衡。

青岛大厨四宝调料有限公司
QINGDAO COOK TREASURES CONDIMENTS CO., LTD
地址：青岛市平度市柳州路319号 电话：0532-88351601/88351795