



# 前言

《參乾寶貝》是一本介紹海味乾貨的實用食譜書，「參」就是海參，「乾」就是乾貨，都是中餐食材中的寶貝。

海味乾貨的烹調比較複雜，由認識、鑑別，到浸發、入味等過程都需要一定的技術，尤其是海參，一般家庭主婦不容易掌握得很好。本書以海參為主角，並邀請了著名海味乾貨導師林長治先生參予提供資料；林先生對海味乾貨具有豐富的知識，特別是對海參的研究，他提供了有關海參的辨別和漲發的實用資料，加上我們對烹調海味乾貨的經驗，匯集成書，相信可以為讀者解決很多對烹調海參的疑惑，從而愛上烹調海參的菜式。

花膠魚肚，是近二十多年來城中最熱、女士至愛的乾貨。本書介紹多種常見的花膠魚肚，方便讀者去識別及選購；不同的品種，以不同的方法去浸發和應用，以美食補身之餘，更增添入廚樂趣。

江瑤柱是我們自小認識的乾貨，它是粵菜中經常採用的食材，幾乎家家戶戶或多或少都有採用，是海味乾貨中最為常見。

其他乾貨如魷魚、墨魚、蝦乾，以及比較少見的瀨尿蝦乾，都為你一一道來，令菜餚更加精彩。

本書詳細闡述了海參和花膠魚肚的品種、營養價值、如何選購、儲存，以及不同乾貨的浸發方法，並為讀者介紹了數十個易做的相關菜式，其中有請客吃飯的雅宴菜式，也有平常的家庭菜，是一本集海味知識和食譜書功能的實用參考書，絕對值得珍藏。

本書得到著名的法國麗固瓷器公司借出精美餐具，使我們的菜餚顯得明亮生輝，倍增貴氣，特此鳴謝國際著名餐具瓷器設計師張聰先生。

同時，再次感謝海味乾貨老行尊林長治先生的食材贊助和提供寶貴的知識。

方曉嵐

2021年夏



# 目錄

前言

## 海參 / 10

- 涼拌魚香鮑魚海參 32
- 蝦球海參燒椒汁 36
  - 沙茶海參 40
- 宮保蝦球海參 42
  - 蔥燒海參 44
- 瑤柱花膠伴海參 46
  - 蹄花海參 50
- 鳳梨咕嚕脆海參 52
  - 肉片炒海參 54
- 百花釀遼參配蔥汁 56
- 蝦子大烏參拌蔥黃 60
  - 雜菌海參鍋巴 62
    - 豆酥海參 64
    - 糟溜海參 68
    - 乾燒海參 70
  - 海參豆湯飯 74
  - 蔘參相印 76
- 竹筴海參排骨湯 78

## 花膠和魚肚 / 80

- 冬菇燴花膠 88
- 魚肚棉花雞 90

- 瑤柱絲瓜燴魚肚 92
- 瑤柱粟米魚肚羹 94
- 花膠響螺燉雞湯 98
- 花膠腐竹糖水 100

## 江瑤柱 / 102

- 發財瑤柱脯 106
- 瑤柱桂花翅 108
- 節瓜釀瑤柱脯 111
- 煎鹹魚瑤柱蒸肉餅 114
- 雞蓉瑤柱羹 118

## 蝦米、蝦乾和瀨尿蝦乾 / 120

- 瀨尿蝦乾蝦醬蒸肉片 122
- 蝦乾魷魚肉片煲仔飯 124

## 土魷、墨魚乾和鱈魚 / 128

- 海參墨魚乾炆豬肉 134
- 鱈魚雞粒炒飯 137
- 蓮藕鱈魚豬蹄湯 140
- 薑汁蒸香港仔魷筒 142
- 土魷蒸肉餅 144
- 韭黃炒鴛鴦魷 146
- 虎蝦乾土魷炒韭菜花 149

英文食譜 152

# 海參

海參早在 6 億多年前的前寒武紀就已經存在，但兩千年前才有正式文獻記載。牠是一種名貴海產動物，屬於高蛋白質、低膽固醇，而且脂肪非常少，幾乎接近零的食品，一直都被當成天然養生珍品，故有「大海之珍」的美譽，亦是「中國八珍」之一。由於廣泛生長在世界各大水域，故不同地域的名字也有不同，英文是 sea cucumber，法文是 bêche-de-mer，馬來西亞文是 trepang，日文是 namako 和菲律賓文是 balatan。

## 海參的生長條件

海參屬於棘皮動物門海參綱的無脊椎動物，亦稱作「海黃瓜」或「海鼠」，主要棲息於熱帶珊瑚礁區、礁岩岸、泥沙海底或隱藏在石塊下，結聚一起，加上不善運動，利用管足的吸盤匍匐而行及吸附岩礁，或是借用體壁肌肉收縮行動。海參的身體以長筒狀或圓柱狀為主，體表顏色大多呈黑色、褐色、灰白色等，隨着棲息環境而變化體表，利用保護色潛伏沙地或礁石生活。怕熱和超強的再生能力是海參的特質，口在前端，周圍生有許多伸縮自如的觸手，並以觸手的分泌黏液獵取四周食物顆粒如藻類、有機碎屑，或腐爛食物等，然後送入口中餵食，其消化道兩側相對而成，稱作呼吸樹的呼吸器官，當海水經由肛門進入體內，繼而在呼吸管內與體腔液間行呼吸作用，可說是用「臀部」呼吸。同時，海參的體壁和觸手等也會進行呼吸作用。牠的肛門在後端，剛好與口部為兩極而生，由於海參與隱

魚互為共生的關係，當隱魚遇到敵害時，就飛快地鑽入海參的肛門中避難。

海參扮演着海洋生態系統的海底清道夫，幾乎沒有天敵，只是遇到人類採捕或其他魚類的誤食時，因受到強烈刺激、過度擠壓或缺氧的情況下，自割體壁分成兩段逃敵。有些海參會利用體壁的劇烈收縮，從肛門內射出居維氏管束，它猶如呈粉紅色或橘色帶黏性的細絲線一樣，因該黏絲線含有異味〔即「海參毒素」(holothurin)〕，可干擾獵食者糾纏。

海參是一種活動緩慢的海洋生物，習性很容易掌握，攝食有規律，最適合生活於 2-40 米深的海底，水溫宜在 0℃-28℃，至於海水鹽度為 28-31%，其繁殖期在每年的 6-7 月，有趣的是，牠們可進行無性分裂生殖法來傳宗接代，故只需把身體自行分裂解體，便可繁殖生長，而其傷口會藉助超強再生能力而在短時間封合。

海參分佈在溫帶和熱帶的海洋，水流緩慢的沙地、岩礁和珊瑚礁，為海參提供了豐富的食物，例如印度洋、西太平洋、西沙群島、日本北海道、台灣、遼寧和山東沿岸等地區均是海參的理想棲息地。

## 海參的營養和食療價值

海參具有多種營養成分，包含蛋白質、脂肪、碳水化合物、粗纖維、維生素 A、鈣、磷、鐵、碘等。牠同時有少量三磷酸腺甙 (ATP)，較高的光氨酸、精氨酸、松氨酸等。牠的蛋白質為水溶性，不需要鹽、酸、鹼及脂肪的幫助即可分解為各種極易被人體吸收的氨基酸。再者，其成分中有 18 種氨基酸，當中有 10 種均是人體高需求的，特別是構成男性精細胞的重要成分的精氨酸，含量遠遠高於其他海產品，還有合成人體膠原蛋白，可促進細胞再生和機體損傷後修復，以及提高淋巴細胞的免疫活性，增強人體免疫力，延年益壽。

## ❖ 日本關東刺參（又稱北海道刺參） ❖

體型肥壯、肉厚；因關東水域略冷，肉刺挺拔肉針略尖而長；色澤黑色光亮；體表無殘跡缺刻，刀口處的肉緊厚外翻。

成品製作嚴謹，講求標準，乾度十足。



日本關東刺參

## ❖ 日本關西刺參 ❖

外形貌如其名，身上長滿肉刺，體積最長者為 4-5 吋，一般 3-4 吋或 2-3 吋居多。

因關西水域暖，日本關西刺參肉身略平短。

參體流線形不及關東刺參的外形優美。



日本關西刺參

# 涼拌魚香鮑魚海參

Abalone and Sea Cucumber Salad  
with Fish Flavored Sauce

份量：4 人份 | 準備時間：15 分鐘 | 烹調時間：5 分鐘

建議採用



斯里蘭卡白玉沙禿參



馬達加斯加禿參



南美禿參



澳洲禿參

## 調味醬

麻油：1 茶匙  
胡椒粉：1/2 茶匙  
鹽：1/4 茶匙  
頭抽：1/2 茶匙  
黑醋：1 湯匙  
糖：1 湯匙  
紹興酒：1 湯匙

## 材料

葱：2 條，切絲  
郫縣豆瓣醬：1/2 湯匙，剁碎  
蒜蓉：1 湯匙  
薑蓉：1 湯匙  
罐頭鮑魚：2 至 3 隻  
發好海參：300 至 400 克

## 做法

1. 發好的海參氽水 1 分鐘，撈出瀝乾，切成 5 厘米長 1 厘米粗的長條。
2. 鮑魚切片，再切成和海參相約的長度。
3. 燒熱 2 湯匙油，爆香薑蓉、蒜蓉和豆瓣醬，加入調味醬材料煮成魚香醬，放在碟底，上面放海參、鮑魚和蔥絲，吃時拌勻。

海參

英文食譜見第 153 頁



# 宮保蝦球海參

Prawns and Sea Cucumber  
with Gongbao Sauce

份量：4 人份 | 準備時間：20 分鐘 | 烹調時間：15 分鐘

建議採用



斯里蘭卡白玉沙禿參



馬達加斯加禿參



南美禿參

澳洲禿參

## 調味醬

紅油：	麻油：	鹽：	生粉：	醋：	頭抽：	胡椒粉：
1 茶匙	1 茶匙	1/4 茶匙	1/2 茶匙	1/2 湯匙	1/2 茶匙	1/4 茶匙

## 材料

花生：	蔥花：	蒜片：	薑片：	花椒：	青紅甜椒：	小紅椒：	生粉：	中蝦：	發好海參：
30 克	2 湯匙	10 克	5 克	1 茶匙	各半個，切塊	1 至 2 隻，切段	2 湯匙	8 隻	250 克

## 做法

1. 海參汆水，瀝乾，切成 1.5 厘米粒。
2. 蝦剥殼，從背部剖開，去掉蝦腸，洗淨，瀝乾。
3. 花生炸好，瀝油。把調味醬材料在碗中拌好，用前再拌勻。
5. 把海參和生粉拌勻，炸脆，撈出瀝油。
6. 燒熱 1 湯匙油，爆香小紅椒、青紅甜椒、花椒、薑、蒜和蔥，放入海參和蝦球，加入調味醬炒至蝦熟及汁稠，拌入炸好的花生，即成。

海參

英文食譜見第 155 頁





# 竹笙海參排骨湯

Sea Cucumber, Bamboo  
Fungus and Sparerib Soup

份量：4 人份 | 浸泡時間：8 小時 | 準備時間：5 分鐘 | 烹調時間：30 分鐘

建議採用



北海道刺參

南美刺參

日本沖子刺參

大連刺參

日本關西刺參

## 材料

鹽： 1/2 茶匙	薑汁： 1 湯匙	排骨： 300 克，斬件	無鹽雞湯： 500 毫升	杞子： 12 粒	冰鮮竹笙： 4 條	北菇： 4 朵	發好刺參： 4 條
--------------	-------------	-----------------	-----------------	-------------	--------------	------------	--------------

## 做法

1. 北菇浸 8 小時，去蒂，用生粉洗淨，再用清水洗去生粉。
2. 把海參和竹笙汆水 1 分鐘，瀝乾。
3. 排骨汆水 1 分鐘，瀝乾。
4. 杞子略為沖洗，瀝乾。
5. 煮沸雞湯，放入薑汁、排骨和北菇煮 15 分鐘，加海參、竹笙和杞子，同煮約 15 分鐘，再加鹽調味即成。

海參

英文食譜見第 168 頁





# 花膠腐竹糖水

Sweet Soup with Fish Maw and  
Dried Bean Curd Sheets

份量：4 人份 | 準備時間：1 小時 | 烹調時間：30 分鐘

## 材料

滾水：	冰糖：	白果：	生薏米：	腐皮碎：	發好花膠：
500 毫升	60 克	20 粒	30 克	75 克	160 克

## 做法

1. 薏米洗淨，加 500 毫升水和 10 克冰糖，煮沸，轉慢火煲 60 分鐘，瀝乾。
2. 白果洗淨，開邊，去芯，再清洗，加 500 毫升清水和 10 克冰糖，煮沸，慢火煮 30 分鐘，瀝乾。
3. 花膠切碎，氽水備用。
4. 把腐皮碎和 40 克冰糖放入滾水中，開中火，攪拌，煮約 15 分鐘，放入花膠，不斷攪拌，再煮約 15 分鐘至成牛奶狀，加入白果和薏米，煮沸即成。

花膠和魚肚

英文食譜見第 173 頁





# 瑤柱桂花翅

Shark's Fin with Dried  
Scallops and Eggs

份量：4 人份 | 準備時間：1 小時 15 分鐘 | 烹調時間：15 分鐘

建議採用



散翅

## 材料

鹽： 1/2 茶匙	雞蛋黃： 6 個	銀芽： 75 克	清雞湯： 125 毫升	發好散翅： 120 克	江瑤柱： 40 克
-----------------	----------------	----------------	-------------------	-------------------	-----------------

## 做法

1. 江瑤柱浸泡約 1 小時，瀝乾，撕成細絲，用廚紙吸乾水分，一半用油炸脆（見本書第 105 頁），另外一半留用。
2. 散翅用雞湯加 1/4 茶匙鹽燉至入味，瀝乾。
3. 銀芽汆水 5 秒鐘，過冷河，瀝乾水分。
4. 雞蛋黃加 1/4 茶匙鹽打勻。在鑊中把 1 湯匙油燒至中低溫，轉小火，放入蛋黃，用大勺底部沿着鑊底以打圈動作的把蛋黃壓成桂花狀。放入散翅和留用的瑤柱絲炒勻，再放入銀芽兜勻，盛出。
5. 把炸好的瑤柱絲撒在桂花翅上即成。

江瑤柱

英文食譜見第 175 頁



# 煎鹹魚瑤柱蒸肉餅

Steamed Minced Pork Pie  
with Salted Fish

份量：4 人份 | 準備時間：90 分鐘 | 烹調時間：10 分鐘

## 材料

薑絲	麻油	油	糖	鹽	頭抽	麥片	生粉	肥豬肉	絞瘦豬肉	江瑤柱	酶香馬友鹹魚
：5 克	：1/2 茶匙	：1 湯匙	：1 茶匙	：1/2 茶匙	：1/2 茶匙	：2 湯匙	：1 湯匙	：100 克	：250 克	：30 克	：75 克

