

# 乐活·寻味

炖制的海参汤



## “高大上”食品飞入寻常百姓家 海参还可这样吃

□记者 闫卫利 文图

### 1 速食品

俗话说，一天一根参，百病不缠身。海参与人参是补品中的极品，海参因营养价值可与人参媲美，又生长在海里而得名。

我有个亲戚郑老伯，十分注重养生，喜欢煲海参粥喝，身体保养得确实不错。

以前海参是“高大上”食品，现在人们的生活水平提高了，海参与人参不算上稀罕物，寻常百姓都能享用。不过海参泡发的过程实在漫长，爱吃海参的郑老伯总是耐着性子泡、煮、焖，花了近一周时间终于将海参泡开了，还要在三天之内吃完，否则没营养。好东西真是难“伺候”啊！

近日，小记在一家海参店发现了速食海参，能解决郑老伯泡发海参的难题。该店还把米、枣、枸杞等合理搭配，包装成小包，每包配一根海参，市民买回家熬40分钟，就可以美美地享用了。该店的海参养生餐品种还不少，有健脾养胃的、降糖专用的、补脑益智的，食客可各取所需。



小米海参汤

### 2 当零食

这家店里还有冲水即食的海参粥，与冲麦片一样，打开粥盒冲入开水就成了。

用当下的流行语来说，海参是“男人的加油站，女人的美容院”。如果你是懒人一族，没有下厨熬海参粥的兴趣，还想给自己“加油”“美容”，冲水即食的海参粥或许是个不错的选择。此外，还有虾仁干贝海参汤、大米奶酪海参汤、银耳莲子海参粥等多个品种可供选择。

出人意料的是，这里的海参还可以跟零食一样，开袋即食。小记撕开真空包装袋，尝了一根，是排骨味的，就是用骨头汤煨制的，海参的鲜味与骨头汤的香味融合，加上海参本身滋味鲜美，吃起来脆爽弹牙，真解馋！

这家店里的海参还可以直接蘸汁吃，据说是把刚解冻的海参拿出来，蘸上调制的汁吃。吃着冰凉脆爽的海参，那感觉一定很美。

**美食发现** 圣海颐方海参店特约  
地址：王城大道与古城路交叉口  
向西奥体花城东门口  
订货电话：15637957399

### 3 宜养生

海参个头儿小到底好不好，我市餐饮界资深人士刘省辉给出了答案。他说，这是山东蓬莱海域的野生海参，因为在深海生长，又因加工时经过长时间限制收缩，所以个头儿小，但营养价值较高。

如何辨别人工养殖的海参和野生海参？刘省辉说：“野生海参个头儿小，腹足多且均匀，身上的刺呈锥形；人工养殖的海参个头儿大，腹足少且参差不齐，身上的刺像针一样细。野生海参肉质紧致，耐煮，吃起来弹牙耐嚼；人工养殖的海参肉质松软，不耐煮，吃起来软塌塌的。”

有人会问，夏日人体内火旺盛，吃海参不等于火上浇油吗？郑老伯有自己的养生心经，夏日照吃不误，因为他查了医书，海参是少有的四季温补、阴阳双补的食物，在夏日吃可“滋后天之脾以补先天之肾”“健脾胃以润五脏”。

小记上网查了查，著名老中医长川教授说：“海参性温，夏季进补，能达到能量储备的目的。”看来养生达人们不用担心上火，只管放心吃好了。



解冻后蘸汁吃的海参

## 随手拍美食 免费吃大餐

顺嘴的两句话+顺手的一张美食照=免费丰盛大餐。泉舜购物中心4楼石锅秀为本栏目提供免费两人餐，百里香·尚宴为本栏目提供招牌菜青椒鱼一份。

参与方式：将你眼中的美食以“文字+图片”的形式发送电子邮件到 chihuojiadao@163.com，或登录新浪微博@媒体人闫卫利，或者@洛阳晚报，微博前加上#吃货驾到#，留下你的联系方式。内容文体不限，记得写上店址和人均消费金额，我们将择优发表在洛阳晚报官方微博上，并刊登在每周五的《乐活·寻味》版上。

凡图文被选用者均可凭手机短信享受免费大餐，赶快参与吧！

### 烧烤



#吃货驾到# 位于高铁龙门站附近的一家烧烤店，别看院子不起眼，菜品味道却很不错，小龙虾、黑椒牛肉、蒜香鸡翅等都相当给力，吃货们有机会不妨去尝尝哦！

——via@草棚品茗

### 沙冰



#吃货驾到# 嵩山路与芳华路交叉口南的一家饮品店推出的沙冰不错，每份3元，各种水果味的都有，优乐多和星冰乐也不错，爱吃沙冰的吃货经过时可以尝尝。

——via@虫儿飞

(闫卫利 整理)

## 暑天纳凉饮白茶



小暑过后，天气开始炎热，人们容易烦躁不安，爱犯困，提不起精神。所以，绿雪芽为大家推荐一款白茶——白牡丹茶。

白牡丹茶，两叶抱一芽，呈深灰色或暗青色，叶背遍布洁白茸毛，叶缘向叶背微卷，芽叶连枝。汤色杏黄或橙黄，汤味鲜醇，有清热、祛暑之功效，为夏日佳饮，令人心旷神怡。

在这炎热的季节，喝一杯白牡丹茶，听一段优美的古琴乐，闻着淡淡的茶香，品着白茶的余韵，既静心又养生，真是妙不可言！  
(小惠)

饮茶有学问，讲究品种。有人根据个人的习惯和爱好喝茶，也有人根据自己的身体状况喝茶。那么，茶到底应该怎么选、怎么喝呢？请您拨打电话 63220033，我们将免费提供品鉴知识。

**吃喝有道** 绿雪芽 特约  
凯旋东路市政府家属院  
大门口东(七一路口对面)

**吃货驾到** 石锅秀 特约  
地址：新区泉舜购物中心四楼  
订餐电话：65155757