

# 冬季品味大连干海参，享受健康生活

在四季的更迭中，寒冷的冬季考验着世间万物的生机与活力。而海参，这一来自深海的馈赠，恰是大自然为我们精心准备的冬日营养佳品。海参丰富的营养成分，能为人体提供充足的支撑，助力我们在寒冬中保持良好状态。

海参的吃法多样，为人们在冬季的滋补增添了丰富的选择。清晨，一碗海参小米粥，金黄的小米与软糯的海参相互交融，温润的口感开启活力满满的一天。将海参与排骨一同炖汤，慢火细炖之下，海参的鲜美与排骨的醇厚完美结合，汤汁浓郁，每一口都饱含着冬日里的温暖与满足。还有凉拌海参，搭配上清爽

的蔬菜与特制的酱汁，在保留海参营养的同时，带来清爽可口的别样滋味，为冬季的餐桌增添一份别样的清新。

让我们在冬季品味海参带来的别样体验，感受生命与自然馈赠的温暖与情谊，以平和之态，度过冬日的时光，静候春日的到来。

**大连干海参**  
超值价：1980元/斤

**精选大连干海参**  
超值价：6980元/斤  
(买2斤送1斤)

## 泡发海参的方法

### 一、准备工作

1. 选择合适的容器：最好使用无油、干净的容器，如玻璃碗或陶瓷盆等，因为油会影响海参的泡发效果。

2. 准备纯净水：不能使用自来水，因为自来水中可能有杂质和氯气等，会影响海参的品质。

### 二、具体步骤

1. 清洗海参：将干海参用清水冲洗一下，去除表面的灰尘等杂质。

2. 首次浸泡：把海参放入容器中，加入足量的纯净水，水要没过海参多一些。然后放入冰箱冷藏室，浸泡约48小时，期间每隔12小时左右换一次水。

3. 清理海参：经过两天的浸泡后，海参变软。沿着海参腹部的开口处剪开，去除沙嘴和内脏，并把海参内壁上的白色筋状物剪断成2-3段（不要扔掉，它也有营养）。

4. 再次浸泡：将清理好的海参用清水冲洗干净，



放入容器中继续用纯净水浸泡，依然放在冰箱冷藏室，每隔12小时左右换一次水，大约浸泡2-3天，直到海参体积明显增大，变得饱满有弹性，用手捏起来没有硬芯即可。

泡发好的海参可以根据自己的喜好进行烹饪，享受美味与营养。

## 即食海参 冬季让利

冬季，是大自然休养生息的时节，也是我们调养身心的良机。在众多的养生食材里，海参宛如一颗璀璨的明星，闪耀在冬日的滋补舞台上，而即食海参更是凭借其便捷的特性，成为现代生活里人们追逐健康的得力助手。

即食海参，完好地留存了海参的本真，省却了复杂的处理工序，让我们能轻松地将其融入日常饮食。

清晨，阳光轻柔地洒在窗前，一份即食海参与牛奶燕麦相伴，简单的搭配，却营造出温馨而营养的早

餐氛围。忙碌的中午，把即食海参切成薄片，放入蔬菜沙拉之中，瞬间提升了菜品品质与口感，为忙碌的工作日增添一份惬意与满足。

晚餐桌上，海参炖蛋散发着诱人的气息。嫩滑的蒸蛋与海参相拥，每一口都是细腻与醇厚的交织，仿佛在诉说着冬日里的美食故事。海参粥的温暖，在寒夜中弥漫开来，慰藉着疲惫的身心。

在冬季，即食海参传递的不仅是美味，更是对健康生活的向往与分享。

**即食海参**  
超值价：199元/斤  
(约8-10头)

**精选即食海参**  
超值价：599元/斤  
(约8-10头)

订购热线 021-61677277



## 陈皮，尝出岁月沉淀的味道

陈皮，即柑橘类水果的干燥成熟果皮，在时光的长河中慢慢蜕变。它带着柑橘的清新果香，又在岁月的流转里沉淀出一份独特的韵味。

冬季里，陈皮可以成为我们生活中温馨的陪伴。取几瓣陈皮与雪梨相伴，在锅中慢慢炖煮，雪梨的软糯与陈皮独特的气息相互交织，为寒冷的日子增添一份别样的滋味。或是在泡茶之时，放入些许陈皮，看它在水中舒展，茶汤也随之晕染上一层淡淡的金黄，散发出迷人的陈香。

在冬日的午后，阳光洒在窗前，一杯陈皮茶置于案头。轻嗅那袅袅升起的茶香，轻抿一口，微微的辛香与甘甜在舌尖上散开，让疲惫的身心在这一刻得到舒缓。

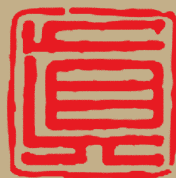
陈皮亦能在美食中展现魅力。于炖煮菜肴时添入一点陈皮，它的加入如同点睛之笔，为菜肴赋予更为丰富的口感层次，也让用餐时光多了几分惬意与享受。

冬季，让陈皮这一被时光眷顾的好物，伴随我们度过一个温暖而美好的日子，在它的陪伴下，静静品味生活的细腻与悠长。



订购热线 021-61677277

**精挑新会陈皮**  
超值价：1.9元/克



物真·价真·意真

服务热线 021-61677277

地址：上海市普陀区金沙江路绿洲中环中心6号楼6楼611室

上海真一堂商贸有限公司