

北海的沙虫是不是特别好

沙虫也算是北海的特产之一，北海的沙虫确实很好，不过价钱也越来越高，今年的话差不多要550左右一斤的沙虫干，新鲜的在市场卖到50块钱左右一斤，小一点的也要30到35一斤。但是如果你说功效的话，我们作为北海人不觉得功效有多么显著，不过我们相信沙虫煮粥对身体有好处，所以经常拿来煮粥给小孩或者是生病的家人吃。

煮粥的话先把沙虫干剪断把沙子去掉，然后小火炒一下再放入粥里面熬。网上的沙虫也不一定是北海这边的，如果你有熟人在北海，最好叫他们帮忙买了之后邮寄过去给你。

拓展资料：

沙虫又叫海人参，学名方格星虫，又称为光裸星虫，俗称“沙虫”。它的形状很像一根肠子，呈长筒形，体长约10-20厘米，且浑身光裸无毛，体壁纵肌成束，每环肌交错排列，形成方块格子状花纹，方格星虫虽然没有海参、鱼翅、鲍鱼的名贵，但味道鲜美脆嫩，为海参、鱼翅所不及。

生长在沿海滩涂，因为对生长环境的质量十分敏感，一旦污染则不能成活，因而有“环境标志生物”之称。

沙虫，其名不美貌不雅，但其营养、味道及医药与食疗价值都不亚于其他名贵海产珍品，因而素有“海滩香肠”的美誉。沙虫肉质脆嫩，味道鲜美，营养丰富，富含蛋白质、脂肪和钙、磷、铁等多种营养成分，特别是味道，还胜过海参、鱼翅。

因为海参和鱼翅本身没有什么味道，故烹饪时一定要加鸡肉或瘦肉等配料，否则就索然无味。而沙虫具有鲜美味道，不必加别的配料，单独干吃或鲜食都很有特色，除城乡居民喜食外，更是宾馆、酒楼食肆的名贵佳肴。沙虫还有较高药用功效和食疗价值。

它性寒，味甘、咸，有滋阴降火、清肺补虚之功效。据药书记载，凡有骨蒸潮热、阴虚盗汗、肺虚咳喘、胸闷痰多以及妇女产后乳汁稀少等症状，最宜食用沙虫；对于肺癆咳嗽、神经衰弱、小儿脾虚或干燥等症，用沙虫加姜片煲瘦肉汤饮服有疗效；因沙虫滋阴补肾，小孩因肾亏而夜尿频繁者，煮沙虫粥吃可获良好疗效。

所以沙虫是老少皆宜的营养滋补及食疗佳品。

参考资料：

百度百科-沙虫