



烹 调 技 术

总后勤部军需部 编



解放军出版社

烹 调 技 术

总后勤部军需部

解 放 军 出 版 社

烹 调 技 术

总后勤部军需部编

解放军出版社出版发行

(北京平安里三号)

(邮政编码100035)

新华书店经销

北京市昌平环球科技印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 8.75印张 139千字

1985年2月第1版 1990年6月(北京)第4次印刷

印数:225001—240000

ISBN 7-5065-1485-0/TS·9

定价: 2.55元

内 容 简 介

本书介绍了蔬菜、豆制品、肉类、禽蛋、水产品，干货（一些山珍海味）和主食等十三类四百多种菜肴、食品的烹饪技术。不仅介绍了普通饭菜的制做，对京、鲁、苏、川、粤、闽、鄂、滇、新等地具有民族特色的传统风味和高档菜的制做方法也作了介绍。本书内容比较丰富，反映了各地不同的风味和特点；各种主料、辅料、调料的比例和制做方法比较具体实用，适合烹饪教学之用，也可供从事烹饪工作的人员参考，还可作为家庭烹调的工具书。

目 录

第一章 烹调技术知识

- 一、原料的鉴别与处理…………… (1)
- 二、配菜和刀工…………… (8)
- 三、火候和调味…………… (16)
- 四、挂糊、上浆、勾芡…………… (21)
- 五、烹调的一般方法…………… (26)

第二章 副食烹调

- 一、蔬菜类…………… (30)
 - (一) 叶菜的做法…………… (30)
 - 扒白菜 (30) 熬白菜 (30) 烧白菜 (31) 珊瑚白菜 (31) 醋溜白菜 (32) 糖醋辣白菜 (32) 宫爆白菜 (33) 白菜炒木耳 (33) 白菜炒海带 (34) 海米炒菠菜 (34) 韭菜炒肉丝 (35) 宫爆莲花白 (35) 海米小油菜 (35) 炒空心菜 (36)
 - (二) 根茎菜的做法…………… (36)
 - 红烧土豆 (36) 糖溜土豆 (37) 苏州黄焖土豆 (37) 宫爆土豆 (38) 酱爆土豆 (38) 焦溜土豆丸子 (39) 清炖萝卜 (39) 糖醋萝卜 (40) 奶汤萝卜 (40) 溜萝卜丁 (41) 酸辣藕 (41) 莲菜炒肉片 (42)

炸藕夹 (42) 红烧芋头 (43) 榨菜肉丝 (43) 鱼香茼
笋丝 (44) 辣茼笋 (44) 海米烧芹菜 (45) 芹菜炒肉
丝 (45) 芹菜炒鸡蛋 (46) 麻辣茭白 (46) 红烧茭白
(47) 炒菜薹 (47) 干烧笋 (48)

(三) 瓜果菜的做法…………… (48)

黄瓜炒肉 (48) 黄瓜炒里脊 (49) 爆双丁 (49)
炸黄瓜合 (50) 炒南瓜 (50) 红烧冬瓜 (51) 苦瓜夹
肉 (51) 酱焖丝瓜 (52) 锅煽茭瓜 (52) 烧茄子 (53)
焖茄子 (53) 鹌鹑茄子 (54) 鱼香茄子 (55) 糖醋茄
子 (55) 蒸白水茄子 (56) 酿夹茄子 (56) 炸茄合
(57) 焖扁豆 (57) 素炒豆角 (58) 炒柿子椒 (58)
柿椒炒肉丝 (58) 西红柿炒鸡蛋 (59) 奶油菜花 (59)
虾仁花菜 (60)

二、豆制品菜类…………… (61)

红烧豆腐 (61) 四川麻婆豆腐 (61) 糖醋豆腐丁
(62) 济南锅煽豆腐 (62) 宫爆豆腐 (63) 广东东江
酿豆腐 (64) 家常豆腐 (65) 锅贴豆腐 (65) 砂锅豆
腐 (66) 扬州煮干丝 (66) 雪花豆腐 (67) 四喜豆腐
(68) 拖罗豆腐 (68) 豆腐余鱼片 (69) 炒金银豆腐
(69) 豆腐炖鲜菇 (69) 番茄豆腐 (70) 香椿豆腐
(70) 豆腐熬白菜 (71) 豆腐熬海带 (71) 余豆腐丸
子 (72) 炸豆腐合 (72) 油焖腐竹 (73) 素鸡 (73)

三、肉菜类…………… (74)

(一) 猪肉菜的做法…………… (74)

红烧肉 (74) 北京叉烧肉 (75) 四川回锅肉 (75)
过油肉 (76) 扒肉条 (76) 北京扣肉 (77) 元宝肉

(78) 苏州腐乳肉 (78) 木犀肉 (79) 氽白肉 (80)
米粉肉 (80) 酱爆肉丁 (81) 油爆肉丁 (81) 云南宫
爆肉片 (82) 焦溜肉片 (82) 滑溜里脊 (83) 糖醋里
脊 (84) 芝麻里脊 (84) 糖醋溜肉片 (85) 糖醋排骨
(85) 红烧肘子 (86) 黄焖肘子 (87) 焦皮肘子 (87)
杭州香酥焖肉 (东坡肉) (88) 山东酥肉 (89) 黄焖酥
肉 (89) 四川锅巴肉片 (90) 五香蒸肉 (91) 松塌肉
片 (92) 鱼香肉丝 (92) 红烧肉丸 (93) 樱桃丸子
(93) 四喜丸子 (94) 砂锅狮子头 (95) 武汉炸溜樱
桃圆 (95) 清汤浮圆 (96) 湖北蒸糯米肉圆 (96) 银
菜肉丝 (97) 福建八珍钱 (罗汉钱) (98)

(二) 牛肉菜的做法…………… (99)

红烧牛肉 (99) 扒牛肉 (99) 四川水煮牛肉 (100)
过油牛肉 (101) 清炖牛肉 (101) 清蒸牛肉 (102) 粉蒸
牛肉 (102) 四川大伞牛肉 (103) 咖喱牛肉 (103) 麻辣
牛肉 (104) 炸牛排 (105)

(三) 羊肉菜的做法…………… (106)

烧羊肉 (106) 北京涮羊肉 (106) 溜羊肉段 (107)
新疆烤羊肉串 (108) 黄焖羊肉 (108) 红煨羊肉 (109)
大葱爆羊肉 (109) 宫爆羊肉丁 (110) 清炸里脊 (111)
酱爆羊肉条 (111) 新疆手抓羊肉 (111) 新疆砂锅羊肉
(112) 氽羊肉丸子 (112) 溜羊肉丸子 (113) 炸五香羊
肉 (113) 葱炸羊 (114) 番茄羊肉片 (114)

(四) 脏腑的做法…………… (115)

糟烧大肠 (115) 炒腰花 (116) 炒猪肝 (116) 芹菜
炒猪心 (117) 山东油爆双脆 (118) 爆腰花 (118) 爆心

片 (119) 爆双花 (120) 爆三样 (120) 溜腰花 (121)
溜三样 (122) 酥猪腰 (122) 清炸大肠 (123) 软炸猪肝
(123) 炸肝花 (124)

(五) 野味菜的做法…………… (124)

东北桔子烟香飞龙 (124) 广东豹狸烩三蛇 (125) 黄
焖狗肉 (127) 酸菜炖狗肉 (127) 宫爆野鸡 (128) 五香
野兔肉 (129) 香酥兔肉 (129)

四、禽蛋菜类…………… (130)

(一) 鸡肉的做法…………… (130)

红烧鸡块 (130) 怪味鸡块 (131) 黄焖鸡 (131) 脆
皮鸡 (132) 清炖全鸡 (132) 云南汽锅鸡 (133) 口蘑蒸
鸡 (134) 八宝鸡 (布袋鸡) (134) 江苏叫花子鸡 (135)
香酥鸡 (136) 葫芦鸡 (137) 炒辣子鸡 (137) 番茄鸡丁
(138) 宫爆鸡丁 (138) 四川糊辣鸡丁 (139) 济南油爆
鸡丁 (140) 武汉香酥麻果鸡 (141) 广东东江盐焗鸡 (141)
河南杜甫茅窝鸡 (142) 广东园林香液鸡 (143) 福建洋煨
十锦 (143)

(二) 鸭肉的做法…………… (144)

北京烤鸭 (144) 云南烧鸭 (146) 粉蒸鸭 (147) 清蒸全
鸭 (147) 清炖鸭 (148) 香酥鸭 (149) 黄酒焖鸭 (149)
蚝油鸭掌 (150)

(三) 蛋的做法…………… (151)

水炒鸡蛋 (151) 荷包蛋 (151) 蒸蛋卷 (152) 蒸鸡
蛋羹 (152) 烩蛋皮 (153) 鸡蛋松 (154) 溜松花 (154)
凤凰蛋 (155) 换心蛋 (155) 黄焖鸡蛋 (156) 五彩鸳鸯
蛋 (157) 翡翠鸡蓉 (157) 清汤鸡蛋饺 (158) 黄瓜炒鸭

蛋 (159)

五、水产菜类…………… (159)

红烧鲤鱼 (159) 清蒸鳊鱼 (160) 粉蒸青鱼 (161)
红烧甲鱼 (161) 烧鳝鱼 (162) 清蒸元鱼 (163) 山东红
烧乌鱼花 (164) 炸酥鱼 (164) 黄焖鳊鱼 (165) 苏州松
鼠鱼 (165) 麻辣鱼 (166) 红烧鳊鱼 (167) 雪花鱼片
(168) 湖北滑溜桂鱼卷 (168) 滑溜鱼片 (169) 杭州龙
井鱼片 (170) 五香鱼 (171) 酱汁鲤鱼 (171) 砂锅鱼头
(172) 蛋皮鱼卷 (172) 糖醋瓦块鱼 (173) 糖酥鲫鱼
(174) 糖醋鲢鱼 (174) 济南糖醋鲤鱼 (175) 西湖醋鱼
(176) 糖醋脆皮鱼 (177) 浇汁鱼 (178) 果汁桂鱼 (178)
煎烹带鱼 (179) 鱼丸子 (180) 余鱼腐丸子 (180) 溜虾
段 (181) 油焖大虾 (181) 山东鸡尾大虾 (182) 焗大虾
(183) 杭州龙井虾仁 (183) 炸虾球 (184) 番茄虾片
(185) 虾仁面包托 (185) 锅巴虾仁 (桃花泛) (186)
七星螃蟹 (186)

六、干、甜菜类…………… (187)

扒猴头蘑 (187) 一品燕菜 (188) 珍珠燕菜 (188)
内蒙古清炒驼峰丝 (189) 四川红烧熊掌 (190) 红烧鲍鱼
(191) 烧鱼肚肉片 (192) 扒鱼翅 (192) 三丝鱼翅 (193)
爆鱿鱼卷 (193) 福建佛跳墙 (194) 红烧海参 (196) 绣
球海参 (197) 芙蓉海参 (198) 江苏红烧干贝 (199) 胡
辣海参 (199) 福建扒烧八宝开乌参 (200) 湖北桂花炙骨
(201) 粘酥丸子 (201) 炸羊尾 (202) 酥白肉 (202) 酥
黄菜 (203) 拔丝苹果 (203) 拔丝香蕉 (204) 拔丝山药
(204) 蜜汁山药条 (205) 蜜汁白梨 (206)

七、凉菜类…………… (206)

烧鸡 (206) 熏鸡 (207) 酱烧鸡 (207) 卤鸭 (208)
水晶冻鸡 (208) 酥鱼 (209) 熏蛋 (210) 卤蛋 (210)
酱牛肉 (211) 酱猪肉 (211) 扬淮肴肉 (212) 五香牛肉
(213) 五香熏驴肉 (213) 扒猪头 (214) 酱猪肚 (214)
红烧猪蹄 (215) 麻辣肚条 (215) 酱排骨 (216) 熏肉肠
(216) 腊肠 (217) 家常香肠 (217) 小肚 (218) 拌肉
丝粉皮 (219) 凉拌黄瓜 (219) 凉拌海带丝 (220) 拌海
蜇卷 (220) 海米炆芹菜 (221)

八、汤类…………… (221)

木犀汤 (221) 鸡蛋黄花汤 (222) 榨菜鸡蛋汤 (222)
番茄鸡蛋汤 (222) 清炖肚子汤 (223) 酸辣牛肉汤 (223)
掺丝杂烩汤 (224) 龟肉汤 (224) 三鲜鳝汤 (225) 猪肝
菠菜汤 (225) 羊肚汤 (225) 口蘑锅巴汤 (226) 酸辣汤
(227) 肉片冬瓜汤 (227) 余木耳肉片汤 (227)

第三章 主食制做

一、米食做法…………… (229)

蒸饭 (229) 焖饭 (229) 八宝饭 (230) 新疆抓饭
(230)

二、面食做法…………… (231)

(一) 基本工序…………… (231)

(二) 几类面食的制做方法…………… (235)

汽蒸类：炆面馒头 (235) 开花馒头 (235) 肉丁馒头
(236) 蒸饼 (236) 蒸千层饼 (236) 葱花卷 (236) 千
层油卷 (237) 鸳鸯卷 (237) 天津包子 (238) 牛肉汤包

(238) 酸菜包子 (239) 豆沙包 (239) 汤包 (240) 糖三角 (240) 煊馅蒸饺 (240) 牛肉烧麦 (241) 黄糕 (241) 松糕 (242) 年糕 (242) 绿豆糕 (243)

汤煮类：山西刀削面 (243) 拉面条 (244) 炸酱面 (244) 卤面条 (244) 肉丝炒伊府面 (245) 肉丝炆锅面 (245) 拨鱼面 (246) 珍珠汤 (246) 云南过桥米线 (247) 水饺 (248) 鸡汤水饺 (248) 水晶饺子 (249) 馄饨 (249) 鸡丝馄饨 (250) 脂油汤圆 (250) 五仁元宵 (251) 桂花元宵 (251)

烤烙类：脂油大饼 (252) 肉饼 (252) 猪肉合子 (252) 三鲜馅回头 (253) 搅面馅饼 (253) 春饼 (254) 混糖饼 (254) 烩饼 (254) 牛舌饼 (255) 烤螺丝饼 (255) 锅贴 (256) 发面油饼 (256) 发面糖烧饼 (257) 豆沙烧饼 (257) 糖酥烧饼 (258) 烤饼 (258) 筒子饼 (259) 面包酥 (259) 甜面包 (260) 烤蛋糕 (261) 蒸蛋糕 (262) 水晶月饼 (262) 什锦月饼 (262)

油炸类：油条 (263) 麻花 (263) 绣球麻花 (264) 炸排叉 (265) 油炸糕 (265) 汗面糕 (265) 炸面包酥饺 (266) 炸酥饺 (266) 拔丝蜜果 (267) 糖皮果子 (268) 如意酥 (268) 金钱盒 (269) 甜散子 (269) 莲子枣 (270) 白糖油糍粑 (270)

02-24

第一章 烹调技术知识

烹调是指对各种食物进行选择、加工、加热、调味以至制成菜肴，使食物由生变熟的一连串操作、美化过程的总称。它起着增加食欲、增加营养、帮助消化、消毒防腐的作用。

烹调技术是专门研究菜肴原料的性质、用途、刀工切配、火候、调味及烹调方法和菜肴的色、香、味、形以及如何保护和提高其营养价值的一门科学。它涉及的范围很广，与植物学、动物学、化学、物理学、食品商品学和营养卫生学等都有密切的联系，并构成了它的科学基础和依据。

一、原料的鉴别与处理

(一) 鉴别常识 鉴定烹调原料是否新鲜有两种方法：一是感官检查法，一是理化检查法。理化检查法需要凭借仪器进行，一般是由专门单位或专业人员去做。炊事人员检查原料是否新鲜一般是用感官检查法，主要通过看、闻、摸、按、敲、尝等方法，检查原料的外部特征，如形状、色泽、气味、质地等。

看，就是看一看原料的色泽和形状是否正常；

闻，就是闻一闻原料气味是否正常；

摸，就是摸一摸原料的硬度是否正常；

按，就是按一按原料是否有弹性；

敲，就是用手或工具敲一敲原料，听其声响是否正常；

尝，就是尝一尝原料是否新鲜。

在对原料进行鉴别时，要特别重视对原料的卫生检验，不合乎国家食品卫生标准的原料，坚决不能使用。

（二）鉴别标准 烹饪原料的类别和品种繁多，这里只把一些常用烹饪原料是否新鲜的判断标准作一简单介绍，其余的可以此类推。

1.猪肉、牛肉、羊肉的鉴别：新鲜的猪肉、牛肉和羊肉，瘦肉均红润（猪肉肥膘色白），按压肉质时有坚实和弹性之感，肉皮不干，闻之无臭味（腥味、膻味为本味），摸之不发粘。如果瘦肉发暗，肉皮干，按之松软无弹性，闻之有臭味，摸之发粘，则为不新鲜。瘦肉发黑者，则接近腐烂或已经腐烂。

2.猪、牛、羊的五脏的鉴别：猪、牛、羊的五脏，新鲜的肝为紫红色，腰子为浅紫色，肚、肠为白色，肺为红白相间，心为红色，闻之无臭味（腥臊味为本味）；若颜色发绿、发黑，闻之有臭味，证明已坏，不可食用。

3.鱼的鉴别：新鲜鱼的眼珠透明突出，鳞片完整、紧贴皮面有光泽，肉质坚实有弹性，鱼腮鲜红，头尾发挺，用手捏腹部硬实而不离刺。不新鲜的鱼，眼珠下陷发乌，鳞片发暗无光，腹部膨大，肉质松弛，鱼腮暗红。鲮鱼、元鱼（甲鱼）必须活杀，自然死亡者不可食用。

4.虾的鉴别：新鲜的大虾，皮壳发绿，头身相连，保持原有的弯曲度。不新鲜的外皮壳发红，或头尾脱落。

5.海蟹的鉴别：新鲜的蟹，壳呈青色，腹白色并带亮壳。手提脚爪不脱落。不新鲜的蟹，壳呈暗红色，腹呈灰色，提起脚爪即脱落。自然死亡的河蟹不可食用。

6.鸡、鸭（宰杀褪毛）的鉴别：新鲜的鸡、鸭，毛眼清晰可辨，表皮为黄油色而有光泽，两眼凸出，摸之表皮不发粘，闻之无臭味。不新鲜则表皮发粘，色发灰，无光泽，闻之有异味。

7.蔬菜的鉴别：新鲜的叶菜类，叶帮挺拔，水分充足，无虫迹。不新鲜的菜，帮叶收缩，枯黄而蔫。新鲜的茎菜类，质地坚实而脆嫩。不新鲜的则收缩发蔫。新鲜的瓜果菜，表皮光滑无皱纹。不新鲜的则表皮无光泽而有皱纹。

8.干货类的鉴别：干货种类虽然很多，但判断其是否新鲜的标准则比较一致，一般干爽、整齐、不碎、无虫伤、无霉味、无杂质、色正常者为新鲜。如银耳以色黄白，朵头大者为佳；口蘑以色白无伤、中等个头者为较好；香菇则以肉厚有香味者为上品；鱼翅、鱼肚如以阳光照射无黑斑又无虫伤者为好；燕窝（又叫燕菜）则以无毛而有血丝者为佳；海参、鲍鱼、熊掌等以无虫伤、不霉者为好。

9.蛋品类的鉴别：新鲜的禽蛋，外壳粗糙而无光泽，以光照之为透明状，蛋黄轮廓清晰无斑点，用手摇动没有响声，置于水中即沉落。不新鲜的蛋，蛋壳细腻，光滑而有光泽，以光照射时内部灰暗，蛋黄轮廓不清晰，用手摇动有声响，置于水中不沉。

10.罐头类的鉴别：罐头类的食品虽然经过蒸制处理，不易腐坏，但若存放时间过久，也会变质，使用前必须进行检查。正常的马口铁包装的罐头盒不锈不漏。若罐头盒两头鼓

起，按之有响动，即已变质，不可食用。

(三) 原料的处理

1. 蔬菜的削洗方法：削洗主要是保证清洁卫生，减少营养的损失。为此，一般应尽可能先洗后切。其次是除虫，虫长在菜组织内，不易除去时，最好在挑选以后，再放入2%盐水泡10~15分钟。根据经验，经过盐水处理，虫一般可以清除。

2. 内脏的削洗方法：

(1) 翻洗法：主要用于肠、肚等内脏。洗大肠一般采用套肠翻洗法，将大肠口大的大头翻转过来，用手撑开，然后在翻转过来的周围灌注清水，肠受水的压力，就会渐渐翻过去，等到里外完全翻转后，就可将肠内壁的一些附着的糟粕和污秽用手扯去或用剪刀剪去，并用水反复洗涤干净。

(2) 擦洗法：一般都用盐、矾擦洗，主要是除去原料上的油腻和粘沫，例如肠、肚在翻洗后，还要重新翻转过来，用盐、矾或少许醋在外壁反复揉擦，以除去壁上的粘液。

(3) 烫洗法：用本法可除去腥污气味，凡内脏腥污味较大的，都应将原料与冷水同时下锅煮烫，根据原料的不同性质与不同口味适当掌握时间，如肠、肚煮烫时间要长一些，腰、肝烫的时间要短些，水开即可取出，以保持其嫩度。

(4) 冲洗法：即灌水冲洗法，主要适用于洗涤猪肺、牛肺等。洗肺时，应将肺管套在自来水龙头上，将水灌入肺内，使肺叶扩张，血液流出，直灌至肺泡转白，再破肺的外膜，洗涤干净。

(5) 刮洗法：主要用于猪舌、牛舌，将舌用刚开的水

浸泡。泡至舌苔发白，即可用小刀刮去白苔，再进行洗涤。

3. 禽类的削洗方法：禽类的削洗过程基本相同。活禽的削洗可分宰杀、褪毛及开膛取内脏三个步骤（冻禽只要开膛取内脏）。为了便于掌握基本操作方法，下面重点介绍鸡的削洗处理：

（1）宰杀：宰鸡前，先在一只碗中放少许盐及适量清水。宰杀时将鸡腿握住，弯转颈部拔去少许颈毛，下刀将气管和血管割断。杀好后，鸡头向下，使血流入碗中，直至流尽，否则鸡肉发红，影响色泽。血放完后用筷子调和一下，待血凝结即可。

（2）褪毛：褪毛必须待鸡完全死后进行，否则过早毛不易褪，过迟也不易褪。褪毛前，须先把鸡放入开水内烫过，先褪粗毛，后摘细毛。烫毛时所用热水的温度，应根据季节及鸡、鸭老嫩而定。在一般情况下，老鸡宜用开水，嫩鸡宜用80℃左右热水；冬季毛厚，必须水热，夏季毛薄，水温可低些。温度过高，容易破皮，影响质量。

（3）开膛：开膛又名开肚，目的是取内脏。在腹部开约2寸的刀口，轻轻拉出内脏及食包，洗净即成。但应特别注意，在取内脏时不可碰破胆，否则苦味会影响肉质。

4. 鱼的削洗方法：鱼的削洗除刮鳞（鲟鱼不能刮鳞，因其鳞下有脂肪）、去鳃等一般性的操作外，比较主要的是破肚取内脏。一般只要从肛门到鳍之处沿肚皮划开，把内脏拉出即可。如需保持整鱼形状，必须在鱼腹下部肛门上方开一横刀，把肠子割断，用细竹条两根从鱼嘴一直插入鱼肚内，鳃夹在竹子中间，然后握住竹条一扭，再将竹条夹紧抽出，所有内脏都被卷在竹条上一起拉出，洗净即可。

5. 涨法：

(1) 干贝：涨发干贝，要先剥去干贝上的筋，用凉水洗净表面泥沙，装入小盆，加清水（水量为干贝的1~2倍）、葱、姜，上笼屉蒸约2小时，直到干贝松散时捞出，原汤留下澄清。将干贝在凉水中揉洗2~3遍，直至无细沙为止。将澄清的原汤徐徐倒入盛干贝的容器即可使用。

(2) 鲍鱼：涨发干鲍鱼，应用温水或凉水浸泡12小时，换水后反复搓洗，放入铝锅中（锅底放个竹算子，水要宽，防止巴锅底）煮一昼夜。待其发软，即鲍鱼的边缘容易撒下时，放入温水盆中（原汤留用），去掉边和嘴，再洗一遍放原汤中继续煮，直到煮透能用为止。

(3) 海参：先将海参放入热水内烧开后泡好，一天后取出，剖开海参的腹部，挖净内脏、洗净，每次煮开片刻后换清水再泡，要反复多煮，多浸泡几次。一般冬天泡5~6天。夏天泡3~4天即可发足。但在涨发过程中，绝对不能有油质和盐分，因油起溶化作用，海参碰到就会逐步溶化。盐有收缩作用，碰到就涨不开。

(4) 鱿鱼：将鱿鱼放入冷水泡2小时，再用温碱水（每斤鱿鱼配6~7两，用开水冲溶）泡3小时，换清石灰水（每斤鱿鱼配石灰6两用水溶解过滤）浸2小时，后用清水（冷水）漂浸3~4小时后捞出，再换清水浸漂，清除碱味即成。夏秋季在水中放置冰块，以免变质。

(5) 油发鱼肚：将整块鱼肚放入温水锅内浸软，切成1寸见方的小块，放入油锅内加热，待鱼肚表面出现气泡时，将油温慢慢升高，待鱼肚膨胀起来将油温适当降低一些，鱼肚经30分钟左右即基本发透。使用前用温水将鱼肚