

烹調與菜譜



重刊与集谱



烹 调 与 菜 谱

黄金龙

江苏人民出版社

烹调与菜谱

黄金龙

•

江苏人民出版社出版

江苏省新华书店发行

扬州印刷厂印刷

1979年5月第一版

1979年5月第一次印刷

印数：1—150,000册

书号：7100·041 定价：0.60元

编 者 的 话

我们伟大祖国欣欣向荣，社会主义建设蒸蒸日上，人民物质生活水平也日益提高。为了满足广大群众改进食堂营养、丰富家庭膳食的需要，在有关同志的鼓励和支持下，将自己从事这方面工作的体会，逐项记录，整理成册。

在编写过程中，曾得到南京市饮食公司和烹调训练班同志们的指导和帮助，表示深切的谢意。由于自己能力所限，难免存在缺点，希望读者批评指正。

编者于南京药学院

一九七八年九月

目 录

烹 调 常 识

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 一、原料选择…………… (1) | 三、烹制技术…………… (14) |
| 二、调配加工…………… (3) | 四、注意事项…………… (20) |

菜 谱

蔬 菜 类

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1. 菜松…………… (22) | 18. 粉皮拌百叶…………… (31) |
| 2. 玫瑰松…………… (22) | 19. 芥末莴笋…………… (31) |
| 3. 皮松…………… (23) | 20. 凉拌肌瓜…………… (32) |
| 4. 三色素松…………… (23) | 21. 烂糊豆腐…………… (32) |
| 5. 带松…………… (24) | 22. 糖醋响油萝卜丝… (33) |
| 6. 四季豆炆辣丝…………… (24) | 23. 奶油芋子…………… (33) |
| 7. 小烩素海参…………… (25) | 24. 奶油土豆…………… (34) |
| 8. 素炸溜…………… (26) | 25. 糖醋溜白菜…………… (34) |
| 9. 奶油兰花茭白…………… (26) | 26. 麻辣莴笋…………… (35) |
| 10. 生炆四季豆…………… (27) | 27. 咖喱土豆…………… (36) |
| 11. 奶油三色丁…………… (27) | 28. 糖醋佛手萝卜皮…………… (36) |
| 12. 金钩拌菠菜…………… (28) | 29. 酸辣白菜…………… (37) |
| 13. 白菜拌虾米…………… (28) | 30. 奶油白菜…………… (37) |
| 14. 酸辣什锦丁…………… (29) | 31. 酸辣汤…………… (38) |
| 15. 菠菜拌豆皮…………… (29) | 32. 金钩豆芽汤…………… (38) |
| 16. 凉拌三丝…………… (30) | 33. 菠菜锅巴汤…………… (39) |
| 17. 蘑菇豆腐…………… (30) | |

肉 类

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 酥皮卷…………… (40) | 29. 肉茸吐丝…………… (57) |
| 2. 一口酥…………… (40) | 30. 绿豆芽炒肉丝……… (57) |
| 3. 炒肝油…………… (41) | 31. 水晶珍珠…………… (58) |
| 4. 溜肌酥…………… (42) | 32. 熏烧蹄膀…………… (58) |
| 5. 剥皮大烤…………… (42) | 33. 五香套肠…………… (59) |
| 6. 爆炒三样…………… (43) | 34. 冬瓜盅…………… (60) |
| 7. 滑溜里脊…………… (44) | 35. 粉蒸肉…………… (60) |
| 8. 肌丝拌菠菜…………… (44) | 36. 肌酥烩皮肚…………… (61) |
| 9. 椒盐腰酥…………… (45) | 37. 红白蹄子…………… (62) |
| 10. 蕃茄拌肌茸…………… (46) | 38. 蜂窝冬瓜…………… (62) |
| 11. 辣椒肉心…………… (46) | 39. 新鲜香肠…………… (63) |
| 12. 溜樱桃肉…………… (47) | 40. 酥皮扣肉…………… (64) |
| 13. 荤素炸溜…………… (47) | 41. 虎皮酥酿…………… (64) |
| 14. 萝卜丝炆肉丝……… (48) | 42. 酸盐扣肉…………… (65) |
| 15. 麻辣肉丝…………… (49) | 43. 玫瑰肉…………… (66) |
| 16. 盐水脊拌黄瓜……… (49) | 44. 冬瓜燕…………… (66) |
| 17. 吐茸蕃茄…………… (50) | 45. 龙白肉丝…………… (67) |
| 18. 溜子肉…………… (50) | 46. 酥焖肉…………… (67) |
| 19. 糖醋里脊…………… (51) | 47. 肉茸珠…………… (68) |
| 20. 西菠肉…………… (51) | 48. 扎酿肉…………… (69) |
| 21. 笋米肉松…………… (52) | 49. 肉松蕃茄汤…………… (70) |
| 22. 三合豆腐…………… (53) | 50. 蜂恋蜜…………… (70) |
| 23. 锅爆肉丁…………… (53) | 51. 东海明珠…………… (71) |
| 24. 肉丝炒虾仁…………… (54) | 52. 葵花斩肉…………… (72) |
| 25. 烤里油…………… (54) | 53. 黎巴烧肉…………… (72) |
| 26. 雪冬肉丝…………… (55) | 54. 西湖肉…………… (73) |
| 27. 猪 排…………… (55) | 55. 一刀不斩狮子头… (74) |
| 28. 醉排骨…………… (56) | 56. 开锅氽跑汤…………… (74) |

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 57. 开洋皮肚汤..... (75) | 67. 牛肉绒炒粉皮..... (81) |
| 58. 水晶南乳斩肉..... (76) | 68. 酱爆梅丁..... (82) |
| 59. 红扒羊方..... (76) | 69. 银芽牛肉丝..... (82) |
| 60. 熏烤羊方..... (77) | 70. 酱爆羊肉..... (83) |
| 61. 花菜拌牛脯..... (77) | 71. 清蒸牛肚领..... (84) |
| 62. 牛肉吐司..... (78) | 72. 水粉烩牛筋..... (84) |
| 63. 牛肉炒粉丝..... (79) | 73. 酸辣牛肉汤..... (85) |
| 64. 麻辣苕牛丝..... (79) | 74. 酸菜烩羊肉..... (85) |
| 65. 金芽牛肉丝..... (80) | 75. 羊肉烩粉丝..... (86) |
| 66. 爆炒羊肝..... (80) | 76. 牛肉什锦圆..... (87) |

禽 蛋 类

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. 干炒鸡头花..... (88) | 17. 果酒鸡翅..... (98) |
| 2. 芙蓉鸡片..... (88) | 18. 冬瓜炖鹅掌..... (98) |
| 3. 香酥鸡排..... (89) | 19. 清炖桂花鸭..... (99) |
| 4. 醋溜枣脯..... (90) | 20. 椒盐鸭排..... (99) |
| 5. 软兜香酥鸡..... (90) | 21. 红白汤..... (100) |
| 6. 蕃辣仔鸡..... (91) | 22. 玻璃皮蛋..... (101) |
| 7. 凤爪香菇..... (92) | 23. 金鱼蛋饺..... (101) |
| 8. 一刻鸡..... (92) | 24. 桂花松..... (102) |
| 9. 香脆鸡..... (93) | 25. 肉茸松烩蛋..... (102) |
| 10. 无火烧鸡..... (93) | 26. 南乳蒸蛋..... (103) |
| 11. 四件炖冬笋..... (94) | 27. 蟹黄炒蛋..... (103) |
| 12. 凤翅汤..... (95) | 28. 溜松花..... (104) |
| 13. 山药炖鸡..... (95) | 29. 菠萝蛋卷..... (104) |
| 14. 冬笋鹅掌汤..... (96) | 30. 凤凰蛋..... (105) |
| 15. 鸡虾双珠汤..... (96) | 31. 西蛋豆腐汤..... (105) |
| 16. 冬瓜炖凤爪..... (97) | |

野 味 类

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1. 南乳雁脯…………… (107) | 6. 酸菜炖狗肉…………… (110) |
| 2. 酸辣山鸡片…………… (107) | 7. 黄焖狗肉…………… (110) |
| 3. 黄焖香酥野鸭…………… (108) | 8. 炸溜山跑…………… (111) |
| 4. 板栗烧山鸡…………… (109) | 9. 烧焖山跑…………… (112) |
| 5. 鸽淋粉松…………… (109) | |

水 产 类

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1. 醉虾…………… (113) | 21. 绣球虾尾…………… (124) |
| 2. 醉蟹…………… (113) | 22. 软奔鱼…………… (125) |
| 3. 脆鳝…………… (113) | 23. 三圆汤…………… (126) |
| 4. 生炆海蜇…………… (114) | 24. 红白圆子…………… (126) |
| 5. 滑鱼块…………… (114) | 25. 蛇吞象筋…………… (127) |
| 6. 蟹黄肉丝…………… (115) | 26. 白鱼过江汤…………… (128) |
| 7. 余跑塘里…………… (116) | 27. 鱼尾汤…………… (129) |
| 8. 小酥鱼…………… (116) | 28. 莴笋拌鱼蓉…………… (129) |
| 9. 四季鱼片…………… (117) | 29. 西湖软扣…………… (130) |
| 10. 粉丝虾珠…………… (118) | 30. 烩鳝…………… (130) |
| 11. 三丝鱼卷…………… (118) | 31. 火烧龙象斗…………… (131) |
| 12. 虾仁豆腐…………… (119) | 32. 响铃软兜锅巴…………… (132) |
| 13. 虾籽豆腐…………… (120) | 33. 黄焖对虾…………… (132) |
| 14. 蟹黄豆腐…………… (120) | 34. 酸辣鲫鱼…………… (133) |
| 15. 吞吐田螺…………… (121) | 35. 淡菜甲鱼汤…………… (133) |
| 16. 虾籽茄泥…………… (121) | 36. 鸡淋桂鱼…………… (134) |
| 17. 蚝油鱼片…………… (122) | 37. 粉皮烧鲢鱼…………… (135) |
| 18. 油爆川鳝…………… (122) | 38. 黄焖鲳鱼…………… (135) |
| 19. 糖醋蝴蝶鱼…………… (123) | 39. 甲鱼锅巴…………… (136) |
| 20. 西湖滑丝…………… (124) | 40. 水晶葵花虾饼…………… (137) |

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 41. 鱼酥扣肉…………… (137) | 45. 汆滑田鸡…………… (140) |
| 42. 三鲜鳝汤…………… (138) | 46. 虾仁雪花鸡腿……… (140) |
| 43. 塘里鱼蒸蛋…………… (139) | 47. 鸡肘滑虾仁…………… (141) |
| 44. 醋溜田鸡…………… (139) | 48. 蟹黄狮子头…………… (142) |

风 腊 类

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. 风鹅…………… (143) | 3. 盛暑风肉…………… (144) |
| 2. 风鱼…………… (143) | 4. 焦切火腿…………… (144) |

甜 菜 点 心 类

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. 油炸冰结淋…………… (146) | 28. 奶油雪花糕…………… (156) |
| 2. 拔丝苹果…………… (146) | 19. 枣泥凉团…………… (156) |
| 3. 炒糖芋脯…………… (147) | 10. 麻条马蹄糕…………… (157) |
| 4. 拔丝山药…………… (147) | 21. 哈密团…………… (157) |
| 5. 月宫吐司饼…………… (148) | 22. 黄松糕…………… (158) |
| 6. 奶油糖百合…………… (149) | 23. 水煎菜晶包…………… (159) |
| 7. 炒糖百果…………… (149) | 24. 八宝苹果…………… (159) |
| 8. 炒糖莲籽…………… (150) | 25. 奶油八宝梗…………… (160) |
| 9. 蚕吐丝…………… (150) | 26. 桔羹相莲…………… (161) |
| 10. 小汤包…………… (151) | 27. 苹果排…………… (161) |
| 11. 枣泥糕…………… (152) | 28. 桂花鱼籽松…………… (162) |
| 12. 赤豆松糕…………… (152) | 29. 核桃酪…………… (162) |
| 13. 三色夹心糕…………… (153) | 30. 菠萝锅巴…………… (163) |
| 14. 水煎三鲜卷…………… (153) | 31. 葫芦密汁…………… (163) |
| 15. 桂花马蹄糕…………… (154) | 32. 桂花芋乳…………… (164) |
| 16. 百合糕…………… (154) | 33. 冰糖银耳…………… (165) |
| 17. 猪油松糕…………… (155) | |

酒 席 和 菜 类

- | | |
|--------------------------------|----------------------|
| 1. 四菜一汤…………… (166) | 8. 西餐和菜酒席…… (181) |
| 2. 五菜一汤…………… (167) | 9. 中西和菜酒席…… (188) |
| 3. 五菜一汤…………… (169) | 10. 十一菜一汤酒席… (185) |
| 4. 羊肉和菜
(回民口味) …… (171) | 11. 十二菜一汤酒席… (189) |
| 5. 螃蟹和菜…………… (173) | 12. 全鸡宴酒席……… (192) |
| 6. 六菜一汤…………… (175) | 13. 十三菜一汤酒席… (197) |
| 7. 鲮鱼和菜…………… (178) | 14. 十四菜一汤酒席… (202) |
| | 15. 十五菜一汤酒席… (206) |

附录:

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. 腌咸鸭蛋…………… (212) | 3. 原料名称统一表… (213) |
| 2. 腌彩蛋…………… (212) | |

烹 调 常 识

烹调工作看起来似乎很平凡，但是要使做出来的菜肴颜色鲜嫩，香气扑鼻，味道爽口，形式美观，能促进食欲，增加营养，为人们所喜欢食用，那就不太容易了。要达到上面的要求，必须娴熟下列几方面技术：

一、原 料 选 择

我国菜肴原料非常丰富，包括肉类及肉制品，水产、家禽及蛋品，蔬菜瓜果及豆制品，野味及山珍海味，调味配色及糖浆等多种。常又分鲜活和干货两类。选料首先要熟悉原料产地，如北京填鸭，广东信丰鸡，武昌鳊鱼（武昌鱼），阳澄湖大闸蟹都是驰名中外的地方名产。即如一般虾蟹亦有不同，淡水产者味较海水产者鲜美。其中尤以江湖所产体肥味美，远胜池塘所蓄。其次是生产季节，以鱼类为例，河鱼一般在冬季少活动，肥美多脂肪，到春季产卵期活动较多，肉质就瘦老起来。但江鱼如鲥鱼却以初夏最肥嫩，鳊鱼则以秋季最肥美。又如螃蟹俗称“九月团脐十月尖”，即九月雌蟹壳内蟹黄已形成，雄蟹则须到十月脂肪才逐渐丰满。蔬菜瓜果等目前虽可暖室培养或水冻贮存，但质量鲜美仍以应时鲜品为上选。

选料方面更重要的还是质量鉴别和品种配合，一般肉类均富含蛋白质和脂肪，猪肉最常用。质量好的猪肉皮细而薄，肉富弹性，精肉鲜红，肥肉洁白，膘不宜太肥。烹制不同菜肴，选材亦应有所不同，如脊背上的里脊肉是全猪身上

最嫩的瘦肉，宜于急火爆炒，以保持其细嫩。其次是后腿和臀尖，常可代里脊。肋条和蹄爪宜于烧、烤、焖、煨，蹄筒宜于清炖，排骨则最好是煎、熘。牛、羊肉等选材大体和猪肉相仿。禽类一般肉嫩味美，易消化吸收。可以鸡为代表，以阉鸡最肥嫩，母鸡肉肥脂肪亦多，公鸡肉较老，未成年的仔鸡肉质更细嫩。当年生的新鸡适于炒、熘、炸，隔年老鸡肉质较老，最好是煨、炖、烧。鉴别时以羽毛丰润、脯肉肥厚者为上选。鸡肉中亦以里脊肉最细嫩，常和胸脯肉同用于开片切丝，背脊及腿肉宜于切丁块，翅膀及爪子可红烧或清炖。水产中鱼肉鲜嫩不亚禽肉，虾、蟹则更富含磷、钙和维生素A等。通常鱼类须鱼鳞紧贴无损，鳃红眼凸者为上选；鲜虾常色泽清白，体稍弯曲，头尾不脱落；肥壮活蟹则壳青腹白，蟹腿坚实，活跃吐沫。此外，烹制时还须根据菜肴情况，如斩茸切片或成段红烧宜选用较大的青鱼、草鱼或白鱼等，体重稍小的如鳊鱼、鲤鱼、黄鱼等则适于整条烹制，而油炸、香酥则宜用小鲫鱼、凤尾鱼等较易酥透。

野味因多系死的，须枪口未发绿、无渗水方为新鲜。动物内脏更较肉类富含维生素A、B及磷、铁等原素，常以颜色鲜嫩、有光泽、坚实有弹性者为新鲜，如有红色斑点或紫色斑片者则系病死的牲畜，不宜食用。

干货及山珍海味一般以干爽、质轻、体整、不霉烂、无虫蛀、无杂质、色泽好、具原味者为上选。如香菇须芳香肉厚，木耳宜朵大片薄，银耳须无斑点碎渣。这些均属真菌类，富含蛋白质及糖分。燕窝以色泽粉红的血燕为上品，富含蛋白质、糖和碘质无机盐类等。鱼翅则脊翅较翼翅、尾翅为佳，须质地透明，主含蛋白质及少量脂肪和糖、磷、钙、铁等。鱼肚以雄黄鱼肚最好，广肚次之。鱼皮须体大质厚，

色泽透明洁白，海参以体黑多刺的辽（红旗）参最好，广参色黄较次，瓜皮参则皮色苍白是为次品。均富含蛋白质、脂肪、糖以及钙、磷、维生素等。

二、调 配 加 工

调配加工是烹制前必不可少的一项操作过程，包括宰杀、出肉、拆拣、洗涤、干货涨发、预热处理、切制成形以至配料调和等，不仅关系到保持营养成分，保证清洁卫生以及合理用料、减少耗损等方面，而且是烹调成精美菜肴的直接前奏。这些过程虽常用熟知，但是有些方面也有一定的操作技术：

（一）宰杀出肉：多用于食堂、家庭习见的家禽和水产（家畜多经宰杀成肉类供应，故此处从略）。

1. 家禽：须先宰杀，放血，然后放入90℃左右热水烫约十分钟，先褪粗毛，后摘细毛，然后根据烹调不同要求，加以处理。一般系开膛取出内脏，开膛时从腹部、肋下或背部均可，切一长约两寸的刀口，轻轻拉出内脏，勿使肝脏碰碎，更不能使肝脏附近的胆囊弄破，防止胆内苦汁流出，再切去肛门骨上突起的骚筋和脚爪尖，然后里外冲洗干净。如须整只去骨，则不开膛，先划开颈皮，斩断颈骨，将皮肉与颈骨扳开，沿禽身从上向下翻剥，遇到筋骨紧连处，可用刀轻轻割离，再行翻剥，依次抽出翅骨和大腿骨，直至全身骨骼与皮肉分开，出清骨骼和内脏，洗净后，将皮肉翻转，恢复完整外形。

2. 鱼类：一般须刮鳞、斩鳍、挖腮（但鲥鱼鳞下多脂肪，味鲜美，清蒸不宜去鳞），然后从胸腹或背脊开膛，取出内脏，注意不能碰破苦胆（一般海鱼无苦胆），否则鱼味

变苦。鱼腹壁有一层黑膜，腥气重，应除去。如须整鱼去骨时，可用刀贴着背脊骨从背部向胸腹横片进去，将两面背脊骨与肉分离，上下切断，取去脊骨及胸腹横刺，然后翻开鱼腹，出清细刺，洗净后，闭合，恢复完整外形。

3.黄鳝：宜先用清水活养，以吐去泥腥。需用时以开水烫死，泡去白色粘汁，将头嘴穿在木板小钉上，然后用划子（划黄鳝用的工具）从颈部刺入，紧贴背骨从颈到尾划开，取出内脏，剔去脊骨，洗净备用。另一种方法，从水中取出活鳝，斩去头，用刀尖（或剪刀）挑开肚皮，取出内脏，洗净。用抹布擦去粘液，肚皮朝下，背朝上，用刀拍扁，一手抓住尾巴，铲去脊骨，片成片或剞成段备用。

4.甲鱼：须用竹筷等让其咬牢，拖出头颈，断头斩杀，然后以70°C左右热水浸泡，刮去白粘膜，剥去裙边上黑釉和老皮，剖开腹壳，取去内脏，清洗备用。

5.螃蟹：须先蒸或煮，至蟹壳呈黄红色时捞出（死蟹多变质有毒，不宜食用），扳下蟹腿和螯，剪去蟹腿两头，然后用擀面杖在蟹腿上滚压，挤出腿肉，蟹螯须轻拍破壳，再将肉剥出。最后扳开蟹脐，挖下小黄，再剥开蟹斗，挖出大黄和蟹肉。蟹黄蟹肉亦常合称蟹粉。

6.河虾：大虾出肉成虾仁，一般常用手挤，一手捏着虾头，一手捏着虾尾，将虾肉向颈背部一挤，虾肉即脱壳而出。较大的虾也可用手剥去壳。虾仁出好后，应用清水加盐清洗，沥干备用。

（二）拆拣洗涤：蔬菜主要是拆去皮、壳、黄叶和老根等杂质，洗净泥沙和虫卵等。荤菜拆洗则看原料情况，有下列方法：

1.里外翻洗法：主要用于家畜肠、肚。一般先用细绳紧

扎肠肚一端，然后将该端向内套塞，并用擀面杖或者灌水使扎紧的一端向内继续塞入，直至完全里外翻转后，立即将肠的另端也用细绳扎紧，以免污物流入，然后进行洗涤。

2.盐矾擦洗法：主要用于粘腻较重的原料如肠、肚等，经翻洗后，再用少许盐、矾或醋、酒反复揉擦，然后洗净。家禽或鱼肠则可直接剪开冲去污物，再用盐矾揉擦洗净。

3.灌水冲洗法：主要用于家畜的肺脏。宜选购完整无缺损的全肺，将气管套在水龙头上或水壶嘴上扎紧，让水灌入肺泡，直至完全涨开，然后在每叶肺尖端各用粗针均匀凿许多小孔，让污水流出，灌洗至全肺转白色为止。

4.刮剥水洗法：主要用以除去外皮污垢和粗毛等。如猪舌、牛舌，一般先用开水浸泡至舌苔发白，然后即可刮去白苔，再行洗涤；禽类的肫子，须先剖开，除去秽物，再刮去内面黄皮，然后洗净；畜类头脚可先用小刀尖刮去污垢，用镊子拔去长毛，然后在火上或用烧红的铁器燎去剩余短毛，再行洗净。

5.清水漂洗法：主要用于脑、脊髓、肝以及鱼子和未成熟的禽卵等较细嫩易破碎的原料，用清水漂洗，剔去血筋等杂物，再漂洗干净。

（三）干货涨发：又称发料。干货原料一般系鲜活原料脱水干制而成，多干、硬、老、韧，动物性原料更多，且多带腥臊气味。烹调前都需使其重新吸收水分，膨胀松软，并清除腥臊气味，这一过程即称发料。发料分水发、油发和盐发三种，前二者较常用。

1.水发：水发是最基本、常用的方法，又分冷水发、热水发、碱水发三种。

（1）冷水发：将干货放在冷水中，利用水对组织的毛

细管浸润作用，吸收水分，恢复新鲜时的潮、软、嫩、松状态，如冬菇、木耳等冷水浸泡二至三小时即可发好。

(2) 热水发：将干货放入温水或沸水中，利用热能加速水分吸收，成为酥软或半熟材料。常分泡、煮、焖、蒸四种：如粉丝、银鱼、发菜均可用热水泡发；海参、鱼翅、鱼皮等较坚、韧、硬、厚，则须煮沸才能发透并清除腥臊气味；为了避免内外透发不均，煮至一定程度时换用微火盖焖，以让其内部发透，外部不至过烂；要保持原料的鲜味原汁，则多用蒸发，如虾米、干贝、鲍鱼、鳖裙等。

(3) 碱水发：可利用碱水的脱脂及腐蚀作用，溶去坚硬干货外部油脂和胶质，使之加速吸收水分，涨发成为酥软的原料。如鱿鱼、章鱼干、牛干巴等在碱水发前先用冷水浸泡，使外部吸水稍柔软，以便内外透发均匀。碱水泡发后，再用冷水漂洗，以除去碱质和腥臊气味。整块较大的干货如牛干巴等可切成小块，分别老嫩处理，泡发时间及碱水浓度按干货老嫩及气候冷热的情况而定，适当掌握至内外酥软为度。碱水浓度一般为5%左右，先用半量沸水溶解，然后用冷水掺和，有腻感，称生碱水。也可另加2%左右的石灰，搅和溶化，澄清后，取用上面清液，称熟碱水，则水清而不粘腻。

2. 油发：将干货原料放在多量油锅中，经过高温加热，使内部水分蒸发，变成松脆膨胀的熟料。油发一般用于含油质、胶质或粘性较重的干货，如肉皮、鱼肚、蹄筋等，特别是肉皮只能用油发才能松脆。黄鱼肚体小片薄，水发会发烂成糊；回鱼肚、蹄筋等则油发或水发均可；鳖裙、鱼皮、海参、鱼翅则只能水发不能油发。油发的具体方法，是将干货放在油中，一般油量应淹没原料。发料前应检查原料是否干