

〈海參-水發〉步驟

- 第一天** 先將海參洗淨後，於室溫泡清水每2個小時換一次，換四次後再送入冰箱冷藏，**切記不可碰觸到油(會壞掉)**。
- 第二天** 將冷藏海參從冰箱取出換水，再放回冰箱冷藏。
(若較為講究，可每隔2小時換一次水，共換三次)
- 第三天** 準備一鍋水煮滾後，將泡兩天之海參放入滾水中煮約5-10分鐘，熄火蓋上鍋蓋，悶約3至4小時，再將悶之海參，**剪開腹部清洗腸子乾淨後**，換清水置入冰箱冷藏。
- 第四天** 重覆第三天步驟再悶一次。**(或是滾水中煮5-10分鐘後，放置電鍋插上插頭保溫2-3小時再拔除插頭冷卻1小時，效果更佳)**
- 第五天**
- 第六天** 將海參換清水後放入冰箱冷藏。
- 第七天**
- 第八天** 可料理享用。

〈花膠-水發〉步驟

第一天	泡水放冷藏。
第二天	煮滾水一鍋，將冷藏花膠丟入滾水中，馬上熄火，蓋上鍋蓋悶20分，再將花膠夾出浸泡至冰水中，再冷藏。
第三天	換水再冷藏。
第四天	可以燉煮，視口感決定燉煮時間。