

广东味道

正宗

汕头市南粤潮菜餐饮服务职业技能培训学校
肖文清 ◎ 编著 陈达仕 ◎ 摄影

潮汕菜精选

鲜而不俗 清而不淡 嫩而不生 油而不腻
取之自然 烹之自由 食之自在



广东煮妇必备
潮菜厨师必读
美食达人珍藏

全国畅销版

广东美食 健康标准

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

廣東味道

正宗

汕头市南粤潮菜餐饮服务职业技能培训学校

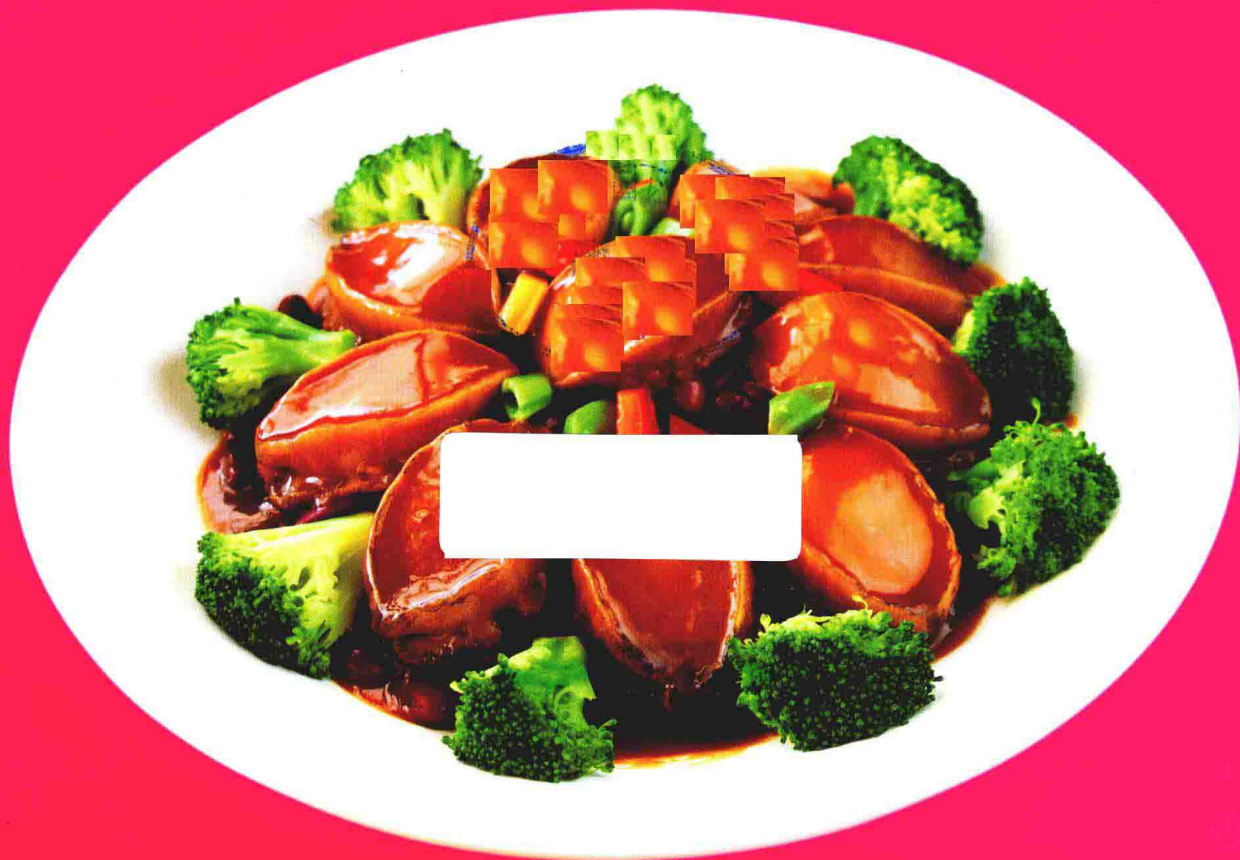
肖文清 ◎ 编著 陈达仕 ◎ 摄影

潮汕菜精选

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

正宗潮汕菜精选 / 肖文清编著. —广州 : 广东科技出版社, 2016. 2
ISBN 978-7-5359-6471-7

I. ①正… II. ①肖… III. ①菜谱—潮州市 ②菜谱—汕头市
IV. ①TS972. 182. 653

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第008033号

特别鸣谢

本书图片中的菜肴在制作过程中, 得到柯裕镇、陈木水、蔡三源、高庭源、尤焕荣、刘炎光、丘彪、马木海、邱赛金、肖伟贤等人的大力协助, 在此表示衷心感谢!

正宗潮汕菜精选



ZHENGZONG CHAOSHANCAI JINGXUAN

项目统筹: 邱庆璇
策 划: 姚 芸
责任编辑: 姚 芸 谢慧文
封面设计: 林少娟
封面图片摄影: 荣 莉
责任校对: 许 佳
责任印制: 彭海波
出版发行: 广东科技出版社
地址: 广州市环市东路水荫路11号
邮政编码: 510075

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)
E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)
经销: 广东新华发行集团股份有限公司
排版: 广州市友间文化传播有限公司
印刷: 广州市岭美彩印有限公司
(广州市荔湾区花地大道南海南工商贸易区A幢
邮政编码: 510385)
规格: 889mm × 1 194mm 1/24 印张10.5 字数250千
版次: 2016年2月第1版 2016年2月第1次印刷
定价: 49.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

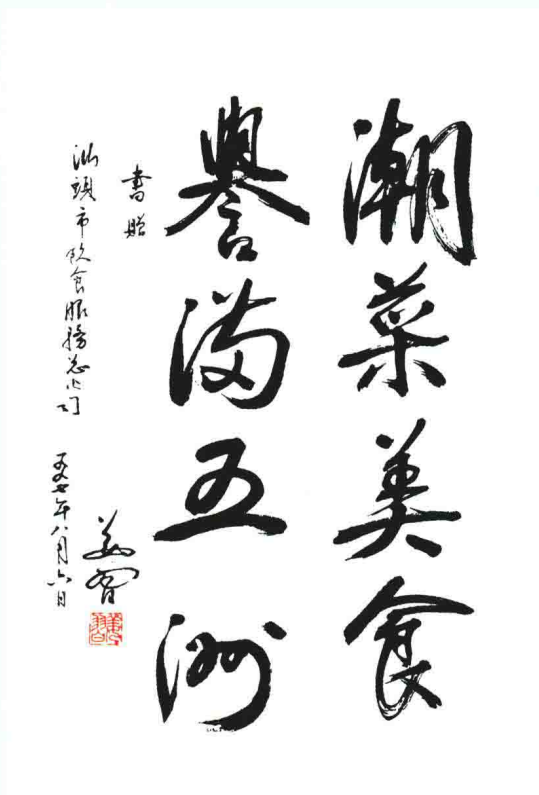
自序 Zi Xu

——潮菜的发展与特色

潮菜，包括所有讲潮汕话地区的地方菜在内，是广东菜三大流派之一，发源于潮汕平原，历经千余年而形成和发展，以其独特风味自成一派。清代后期，新兴城市汕头崛起，成为本地的政治、经济和文化中心，人们又以潮汕菜称之。目前潮菜不仅风靡南粤，走俏神州大地，而且饮誉海外，香飘五洲，影响广泛而深远。

潮菜的形成和发展，源远流长。早在秦以前潮州为闽越，因此潮菜特色与闽菜有同源之处。秦以后改属广东，也与广府菜一样受中原饮食文化的影响而得以提高。盛唐时代，被贬至潮汕任刺史的韩愈，就曾写过《初南食：贻元十八协律》一诗，是古代介绍潮汕饮食特殊风味的代表作。诗里记录了潮汕人民食鲨、蚝、蒲鱼、蛤、章举（章鱼）和马甲柱、蛇等数十种肉食类品种，并懂得以咸与酸、椒与橙等调味。由此可见，当时的潮汕人已有相当水平的烹饪技艺。韩愈带来了内地的饮食文化与潮汕当地的饮食文化两相融合，久而久之，形成了独特的南方烹饪流派——潮汕菜。

至清末民国初，汕头市作为新兴的通商口岸而崛起，国内外商贾云集，市场繁荣，酒楼



世界中国烹饪联合会会长、原中华人民共和国商业部副部长姜习先生题字



菜馆林立，名师辈出，名菜纷呈，潮菜进入了一个飞跃发展的时代。在20世纪30年代初，汕头市就有“擎天酒楼”“陶芳酒楼”“中央酒楼”等颇具规模的高档酒楼。

新中国建立后，潮菜烹调又有新的发展。特别是改革开放的春风带来了潮汕地区经济的腾飞，沿海城镇人民生活水平有较大的提高。汕头市作为经济特区和华侨众多的侨乡，商务往来、华侨探亲和旅游观光日益频繁，使饮食市场空前繁荣。大中型、多层次的酒店、宾馆、酒家、风味餐馆如雨后春笋般迅猛发展，可以说，当今潮菜已经进入了一个鼎盛发展时期。

潮汕位于韩江下游，北回归线横穿而过，地处闽、粤边界，东南临海，气候温和，雨量充足，土地肥沃，物产极为丰富。这都是潮菜赖以发展的物质基础。

潮菜菜肴品种繁多，别具风味，尤以烹制海鲜见长，如生炊龙虾、鸳鸯膏蟹、红炖鱼翅、活鲍焗腰豆、红焖海参等，都以鲜活水产品为主要原料，味道清鲜，郁而不腻，又如清炖乌耳鳗（白鳢）、上汤蟹丸、潮汕鱼丸等，汤菜鲜美，保持原汁原味。潮菜之甜菜更具特色，如甜皱纱肉，其皮起皱纹，肉嫩甘香，甜味有清有浓。潮菜的制作注重刀工，拼砌整齐美观，在艺术加工上也比较精细，能用各种原料制成花鸟图案和形态，点缀于菜肴。

潮菜的主要烹调法有：焖、炖、煎、炸、炊（蒸）、炒、焗、泡、扣、清、淋、灼、烧、焠等10几种，其中焖、炖最具独特风味。焖的主要特色是物料先用大火，让气流击穿物料的机体，瓦解其纤维，然后改用小火收汤，使物料逐渐吸收辅料之精华，浓香入味，烂而不散。爆炒爽脆香滑，炊（蒸）、清、泡、淋尤为鲜美，保持原汁原味。

潮菜用料广博。特色有三多一突出：其一，水产类品种特别多。在唐代韩愈的诗中，就记录了当时潮汕人喜食的鲞、章鱼、蚝、蒲鱼、江珧柱等水产品，还有其余数十种是他不认识的，令他大为惊叹。清嘉庆年间的《潮阳志》载文：“邑人所食多半取于海族，鱼、虾、

蚌、蛤，其类千状，且蚝生、虾生之类辄为至。”可见千百年来，这些海产品一直是潮菜的主要用料，因而，以烹制海鲜见长是潮菜的一大特色。其二，素菜多样，依时而变。此处所说的是指素菜荤做，采用肉类焖成的菜，上席时见菜不见肉，使其达到“有味使之出，无味使之入”的境地。青蔬软烂不靡，饱含肉味，鲜美可口，令人饱享天然蔬鲜真味，素而不斋，名品有“厚菇芥菜”“玻璃白菜”“护国素菜”等数十种，以及新推出的胡萝卜羹、西芹羹等绿色食品菜肴，是广东菜系中素菜类的代表。素菜用料则随时令季节而变，既体现田园风味，又有潮汕特色。其三，甜菜品种多。潮汕地区属亚热带气候，历史上是蔗糖的主产区之一。潮汕人民很早以前就掌握了一套榨制糖的方法，为制作甜菜提供了基本原料。甜菜主要包括动物性和植物性两大类。甜菜的选料既不乏名贵原料，如燕窝、海参、鱼翅骨、鱼脑等，而更普遍、更具特色的是取材于本地四季盛产的蔬果和谷类，如南瓜、姜薯、芋头、番薯、冬瓜、荸荠（马蹄）、柑橘、豆类、糯米等。在烹调技术的运用上根据原料各自的特点，采用一系列不同的制作工艺，使品种多姿多彩，而且肥猪肉、猪五花肉等荤料也可入菜做成上等名肴，登上大雅之堂。代表品种有太极芋泥、羔烧白果、炖鱼翅骨、皱纱莲蓉等。突出的是酱碟佐料多。潮菜中之酱碟佐食是其他菜系所不及的，酱碟是潮菜烹调的主要助味品，上至筵席菜肴，下至地方风味小食品，基本上每道菜都必配以各式各样的酱。在烹调制过程中由于热处理，致使菜肴的色泽和味道受到影响，此时，可发挥酱料的辅助作用，使烹制工艺达到色、香、味、形俱佳。潮菜酱碟的搭配比较讲究，什么菜搭配什么酱料，正所谓“物无定味，适口者珍”的道理。如明炉烧（响螺），同时搭配上梅羔酱和芥末酱；生炊膏蟹必配姜米浙醋；生炊龙虾应配上桔油；肉皮冻、蚝烙要配上鱼露；卤鹅肉要配蒜泥醋；牛肉丸、猪肉丸要配上红辣椒酱；等等。酱碟品种繁多，味道有咸、甜、酸、辣、涩、鲜等，色泽有红、黄、绿、白、紫、棕等，真是五光十色。

此外，潮菜筵席也自成一格。例如：大喜席用12道菜，其中包括咸、甜点心各1件。喜席有2道甜菜，一道作头甜，一道押席尾，头道清甜，尾菜浓甜，寓意生活幸福，从头甜到尾，越过越甜蜜。有2道汤（羹）菜，席间穿插上功夫茶，解腻增进食欲。如此等等，与广府菜、客家菜的风格迥然不同。

本书是根据传统潮菜和现今改革、创新菜肴相结合编写而成。在长期发展过程中，潮菜与广府菜、客家菜形成广东菜三大流派，互相影响，共同提高。本书的出版，不但为广东菜添光增色，而且可作为烹调技术人员和家庭烹调爱好者的实用参考书。



目录 Mu lu



鲜 香 水 产 类

活鲍焗腰豆	1
红焖明皮	2
红焖海参	3
红焖乌耳鳗	4
红焖脚鱼	5
红焖松鱼头	6
红炖海螺	7
干炸虾筒	8
煎寸金虾	9
干炸大蚝	10
干炸鱼盒	11
干炸蟹塔	12
干炸虾枣	13
炸荷包鱼	14
炸豆腐鱼	15
煎有鱼烙	16
炸荷包鲜鱿	17
潮汕蚝烙	18
炸金钗蟹	19
炸网油鱼	20

酥炸虾饼	21
生炒虾松	22
生炒鱼面	23
炒麦穗鲜鱿	24
炒桂花鱿	25
生炒鱼片	26
生炒墨鱼	27
油泡鳝鱼	28
油泡鱼册	29
油泡鲜鱿	30
油泡螺球	31
酸菜白鳝	32
酸梅乌鱼	33
酸甜玉米鱼	34
酸菜沙鱼鼎	35
竹荪鱼盒	36
潮汕大鱼丸	37
白玉干贝	38
清干贝丸	39
清金鲤虾	40
上汤虾丸	41
上汤鱼饺	42

白汁鲳鱼	43
香芋鱼头炉	44
上汤龙虾面	45
酿金钱鳔	46
芝麻鱼鳔	47
鸡蓉海参	48
明炉竹筒鱼	49
焗袈裟鱼	50
豆腐沙尖	51
红蟹炊糯饭	52
碧绿石斑卷	53
南乳白鳝球	54
五彩焗鱼	55
凉冻蟹钳	56
银杏水鱼	57
烩神仙鱼翅	58
芋泥海参	59
炊鱼翅盒	60



家禽家畜类

豆酱焗鸡·····	61
焗咖喱鸡排·····	62
酱焗鹌鹑·····	63
焗鸭掌包·····	64
糯米酥鸡·····	65
玻璃酥鸡·····	66
炸八卦鸡·····	67
炸金钱鸭·····	68
玻璃酥鸭·····	69
芋蓉酥鸭·····	70
梅膏猪脚·····	71
炸旗斗鸭·····	72
炸芙蓉肉·····	73
佛手排骨·····	74
干炸肝花·····	75
干炸果肉·····	76
酸甜咕嚕肉·····	77
炸珍珠鸡翼·····	78
锡箔陈皮骨·····	79
明炉鸡卷·····	80
潮汕烧鹅·····	81
酿百花鸡·····	82

炊珍珠鸡·····	83
炊石榴鸡·····	84
炊莲花鸡·····	85
炊米麸肉·····	86
芙蓉乳鸽·····	87
炊烟筒鸭·····	88
栗子焖鸡·····	89
焖三仙鸽蛋·····	90
红焖鹅脚·····	91
焖三仙鸭掌·····	92
焖腐皮鸭·····	93
北菇鸭掌·····	94
焖角玉肉·····	95
虎皮鸽蛋·····	96
生炒鸡蓬·····	97
生炒鸡球·····	98
沙茶炒鸡丝·····	99
酸甜猪肝·····	100
炒乳鸽松·····	101



生炒鸡米·····	102
鲜奶荷包鸡·····	103
清汤肚尖·····	104
清鸭掌丸·····	105
杏仁白肺·····	106
出水芙蓉鸭·····	107
干贝鸡脚翼·····	108
牛肉丸汤·····	109
八宝扣鸭·····	110
南乳扣肉·····	111
金瓜扣肉·····	112
潮汕卤鹅·····	113
潮州肉冻·····	114
沙茶牛肉·····	115
铁拍乳鸽·····	116
普宁豆酱骨·····	117
银杏猪肚·····	118
冻金钟鸡·····	119
红炖羊肉·····	120

健康果蔬类

绣球白菜·····	121
玻璃白菜·····	122
焖三仙菜胆·····	123
焖金钱冬瓜·····	124
银珠猴蘑·····	125
厚菇芥菜·····	126
酿珠瓜段·····	127
花开富贵·····	128
八宝素菜·····	129
酿金钱黄爪·····	130
冬笋焖菇·····	131
棋子豆腐·····	132
焖厚菇珠瓜·····	133
焖豆腐盒·····	134
鸡蓉发菜·····	135
碧绿豆腐盏·····	136
银杏白菜·····	137



南瓜排骨·····	138
冬菇焖双笋·····	139
四宝素菜包·····	140
绿岛藏金银·····	141
护国素菜·····	142
胡萝卜羹·····	143
烩发菜羹·····	144
冬瓜干贝羹·····	145
蟹肉珠瓜羹·····	146
鱼蓉西芹羹·····	147
鲜茭芋粒鼎·····	148
烟筒白菜·····	149
酿金钱菇·····	150
玉枕白菜·····	151
百花白玉卷·····	152
白玉藏珍·····	153
石榴白菜·····	154
金瓜藏珍·····	155
翡翠竹荪卷·····	156
鲜荷香饭·····	157
冬瓜扣鸭·····	158
什锦瓜盅·····	159
清醉草菇·····	160
鱼头白菜·····	161

豆酱春菜鼎·····	162
清醉竹荪·····	163
方鱼豆腐·····	164
蛋白草菇·····	165
原盅瓜丸·····	166
香酥茄夹·····	167
脆皮豆腐·····	168
彩丝腐皮卷·····	169



绿衣佳人·····	170
金笋豆腐酥·····	171
招财进宝·····	172
榄仁发财卷·····	173
萝卜丝烙·····	174
煎秋瓜烙·····	175
全家福豆腐·····	176
百合虾婆·····	177
家乡秋茄·····	178
秋瓜炒鱼片·····	179
珠瓜炒蛋·····	180

甜品菜肴类

满地黄金·····	181
蜜浸枇杷·····	182
金板银杏·····	183
金银双辉·····	184
太极芋泥·····	185
玻璃芋泥·····	186
金瓜芋泥·····	187
羔烧什锦·····	188
白果芋泥·····	189
羔烧栗子·····	190
燕窝芋蓉·····	191
羔烧白果·····	192



甜栗子泥·····	193	凉拌蚌羹·····	217
羔烧姜薯·····	194	凉冻五果·····	218
反沙香芋·····	195	葱油麻钱·····	219
反沙银杏·····	196	甜秋瓜烙·····	220
反沙潮州柑·····	197	太极马蹄·····	221
反沙姜薯·····	198	甜冬瓜泥·····	222
八宝甜饭·····	199	五果糯羹·····	223
姜薯鲤鱼·····	200	蛋花豆饴·····	224
玻璃肉饭·····	201	冬瓜菠萝羹·····	225
炊姜薯酵·····	202	芝麻鱼脑·····	226
香橙银杏盅·····	203	杏仁鱼鳃·····	227
甜绍纱肉·····	204	清汤芋泥·····	228
八宝金瓜盅·····	205	生莲乌石·····	229
绍纱莲蓉·····	206	生莲瓜盅·····	230
脆皮金瓜筒·····	207	冰糖鱼鳃·····	231
脆炸芋泥·····	208	木瓜蛤油·····	232
炸来不及·····	209	芙蓉鱼脑·····	233
金钱酥柑·····	210	炖鱼翅骨·····	234
炸姜薯卷·····	211	甜姜薯丸·····	235
双黄会脆·····	212	木瓜翅骨·····	236
炸高丽肉·····	213	甜花生汤·····	237
凉拌方鱼·····	214	双杏蛤油·····	238
凉蜜金瓜·····	215	甜姜豆腐·····	239
杏仁豆腐·····	216	炒甜面条·····	240

活鲍焗腰豆

过好食

鲍鱼鲜嫩，浓香入味。

原料

大连活鲍鱼10只（约1 000克）	西兰花200克
腰豆150克	精盐7克
带骨鸡500克	味精7克
上汤500克	料酒10克
肚肉300克	蚝油10克
火腿25克	鸡油10克
青椒粒、红椒粒各10克	湿冬菇30克
生姜、青葱各5克	湿淀粉水少量



鲜香水产类

制法

- 1 鲍鱼取肉、洗净待用，腰豆洗净、先煲熟透待用，带骨鸡斩成4块，肚肉切成大片，火腿切成薄片。再将鸡块、肚肉、鲍鱼分别飞水，湿冬菇压干水分待用。
- 2 砂锅垫上竹箴片，依次铺上肚肉片、鲍鱼，再盖上火腿、鸡块、生姜、青葱，倒入上汤，洒上料酒，冬菇过油放入砂锅内周边，盖上锅盖，用湿纸巾封四周，先用中火煲滚后，改用小火焗15分钟。
- 3 先将冬菇切成粒状，同腰豆一起放在盘底，撒上青椒粒、红椒粒，再把已焗好的鲍鱼摆在腰豆之上，将鲍鱼原汁过滤，加入精盐、味精、蚝油，用湿淀粉水勾芡，再加入鸡油搅匀淋上，最后把西兰花切件，灼熟拼在鲍鱼周围即成。



红焖明皮

过好食

此菜软滑可口，鲜味浓郁，营养丰富，为传统佳肴。

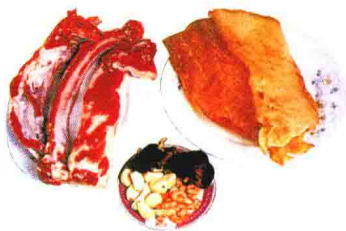
原料

发好明皮（俗称沙鱼皮）750克	姜10克
香菇25克	葱10克
北葱25克	绍酒5克
虾米25克	酱油10克
猪肚肉500克	味精5克
猪油50克	麻油0.5克
二汤1 000克	胡椒粉0.5克



制法

- 1 将发好的明皮切为日字块状（5厘米×2.5厘米）放入炒鼎下猪油，投入姜、葱、绍酒炒匀，再放清水滚过后，取出倒入笊篱，再用清水漂凉后，滤干水分待用。
- 2 将明皮、香菇下鼎，加入二汤，将猪肚肉切为四块盖在上面，放下酱油、味精，先大火烧开后转小火；焖30分钟后，取去猪肚肉。
- 3 将北葱切节（3厘米×1厘米），下鼎用猪油炸至金黄色捞起。
- 4 将焖过的明皮，加入虾米、北葱下鼎再焖5分钟，校对咸淡，使其收汤入味，有黏质时，加入麻油、胡椒粉即成。



红焖海参

过好食

此菜软滑可口，鲜味浓郁，营养丰富，为传统佳肴。

原料

浸发海参750克	姜片10克	酱油15克
虾米25克	葱条15克	绍酒15克
猪五花肉500克	精盐25克	白酒10克
浸发香菇75克	味精5克	湿淀粉10克
鸡肉500克	珠油5克	淡二汤1 750克
甘草0.1克	麻油5克	熟猪油150克

制法

- 1 将海参切成长约6厘米、宽约2厘米的块。鸡肉、猪五花肉也切成块。
- 2 海参放入沸水锅内滚焯约6分钟，捞起。用炉火烧热炒鼎，下熟猪油25克，放入姜片、葱条、白酒，加淡二汤、精盐5克，下海参煨约2分钟，倒入漏勺沥去水，去掉姜片、葱条。
- 3 往烧热的炒鼎中加入熟猪油50克，放入海参略炒，倒入已用竹箴片垫底的沙锅里。炒鼎再放回炉上，倒入熟猪油50克，放入猪肉块、鸡块，烹绍酒，加淡二汤、酱油、珠油、甘草推匀，倒入沙锅里，加盖，用大火烧沸后，转用小火焖约1小时再加浸发香菇、虾米，焖约30分钟至软烂。去掉猪肉块、鸡块、甘草，捞起海参、虾米放入盘中；用浓缩原汁300克下锅，加入精盐20克、味精，烧至微沸，用湿淀粉调稀勾芡，最后加入麻油和熟猪油25克推匀，淋在海参上即成。



鲜香水产类



红焖乌耳鳗

鲜
香
水
产
类

过好食

色红润，味鲜嫩。

原料

乌耳鳗（白鳢）500克	麻油0.5克
香菇粒15克	姜粒5克
去皮猪肚肉粒100克	酱油10克
蒜头50克	味精5克
红椒片10克	雪粉5克
胡椒粉0.5克	上汤500克

制法

- 1 把乌耳鳗去肠脏洗净，切成6厘米长的块状，蘸上酱油干粉下油锅炸过捞起。
- 2 蒜头走油捞起，将去皮猪肚肉粒、香菇粒、姜粒、红辣片下鼎炒香，加入上汤、味精，把鱼下鼎一起焖20分钟（蒜头应在鱼焖15分钟后加入），勾芡装盘，撒上胡椒粉、麻油上席。



红焖脚鱼

过好食

肉质软烂，富有胶质，香味浓郁。

原料

宰净脚鱼（甲鱼）	750克	胡椒粉0.5克
猪肚肉250克		麻油0.5克
浸发香菇25克		蚝油15克
炸蒜肉50克		绍酒10克
姜片5克		干淀粉5克
红辣椒5克		湿淀粉10克
精盐5克		上汤500克
味精5克		生油1 000克
酱油10克		（耗120克）
		猪油25克

制法

- 1 将宰净脚鱼切块（每块重约20克），用干淀粉和酱油拌匀。猪肚肉切成3毫米厚的片。
- 2 用中火烧热炒鼎，下生油烧至五成热，放入脚鱼块溜过油约2分钟，倒入笊篱沥去油。将炒鼎放回炉上，下姜片、猪肚肉片、香菇和脚鱼块煸炒，烹入绍酒，加上汤、精盐、红辣椒和蚝油、味精2.5克，烧至微沸，移放到沙锅内，加锅盖焖约20分钟，下炸蒜肉再焖约10分钟至软烂。待汤浓缩到约剩下150克时，去掉姜片、红辣椒。再用中火烧热炒鼎，下生油10克，倒入脚鱼块，加味精2.5克、胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，最后淋麻油和猪油，炒匀上盘便成。



鲜香水产类



红焖松鱼头

过好食

鱼色金黄，浓郁酥香。

原料

大松鱼（鳙鱼）头（带腹）1个（约1 000克）	味精7克
蒜肉75克	干淀粉100克
姜米5克	湿淀粉25克
浸发香菇粒35克	酱油25克
猪肉丁75克	麻油1克
芋头250克	绍酒15克
红椒丁10克	二汤750克
精盐6克	生油1 500克（耗150克）

制法

- 1 将大松鱼头去鳃洗净，用精盐3克搽匀，撒上干淀粉。
- 2 烧热炒鼎，下生油烧至八成熟，放进鱼头炸至呈金黄色，倒入笊篱里沥去油。
- 3 芋头切块，用油炸熟，蒜肉炸至金黄色。
- 4 把猪肉丁、浸发香菇粒、红椒丁下鼎炒香，加入绍酒、酱油、二汤、蒜肉、姜米、鱼头，加盖用小火焖5分钟，再加入芋头块焖10分钟，把鱼头盛入餐盘，其余原汁留在鼎中，加入味精、湿淀粉、麻油勾芡，淋在鱼头上面即成。



红炖海螺

过好食

鲜香嫩滑，浓香入味。

原料

净角螺（也可用其他海螺）600克	蚝油5克
草菇或湿香菇50克	上汤500克
火腿肉20克	姜5克
粗骨150克	葱5克
猪肚肉250克	茺荳头5克
精盐5克	胡椒粉0.2克
味精4克	麻油3克
湿淀粉水少许	菜心150克

制法

- 1 将净角螺擦洗干净，用滚水焯过待用。把粗骨斩块和猪肚肉切成大块，一起用滚水焯，火腿肉切成几片待用。
- 2 把竹箴编垫在高压锅底，然后放入螺肉和倒入上汤，再将粗骨、猪肚肉盖上，把火腿片、精盐、姜、葱、茺荳头一起放入，将盖盖密，先用大火煲滚上气，后转中火煮20分钟，待其退冷。
- 3 将草菇或湿香菇用油炸过，菜心炒过，将已压好的螺肉和汤汁取出，放入炒鼎，同时把草菇放入，加入味精、麻油、蚝油、胡椒粉煮滚，用少许湿淀粉水勾芡盛入盘中，四周用菜心拌边即成。

