

高级厨师
高钢辉 © 著
汕头大学出版社

25种简易手工丸子

干贝丸、牛肉丸、香菇素丸、淡水鱼丸、玉米丸子……
25种最受大众欢迎的丸子食谱，让你轻松吃出天然好美味！



名厨教你做家常菜/在家也做得出五星级美味 ★★★★★

图书在版编目 (CIP) 数据

25 种简易手工丸子 / 高钢辉著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2005. 7 (2007. 6 重印)
(大厨家常菜)

ISBN 978-7-81036-938-1

I. 2… II. 高… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 056218 号

25 种简易手工丸子

作 者: 高钢辉

责任编辑: 廖醒梦 李资渝 叶 慧

责任校对: 张立琼

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/32

印 张: 15

字 数: 80 千字

版 次: 2007 年 6 月第 2 版

印 次: 2007 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 50.00 元 (全 5 册)

ISBN 978-7-81036-938-1

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室 邮编 / 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



25 种 简

0268748

手工丸子

干贝丸、牛肉丸、香菇素丸、淡水鱼丸、玉米丸子……

25 种最受大众欢迎的丸子食谱，让你轻松吃出天然好美味！





目录 CONTENTS

4……导读 · 来一粒可口美味的丸子吧

实作体验篇

超简单 · 零失败手工丸子

6 做手工丸子之前一定要知道的 Q & A

7 手工丸子一定要这样做

鱼丸家族来集合

9 虱目鱼丸

11 鳕鱼丸子

13 福州鱼丸

14 淡水鱼丸

17 港式鱼蛋丸

18 香港 · 好一个蛋丸之地

海鲜丸子大集合

21 虾丸

23 墨鱼丸

25 蟹肉丸

27 干贝丸

29 海参丸

31 墨鱼丸子

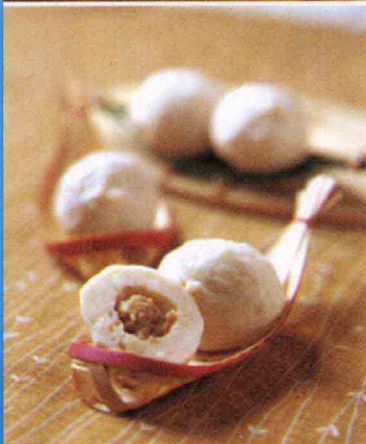
肉丸家族来集合

33 牛肉丸子

35 鸡肉丸子

37 贡丸

39 香菇贡丸



25种简易手工丸子

蔬菜丸子大集合

- 41 香菇素丸
- 43 红萝卜丸子
- 45 菠菜绿丸子
- 47 芋头丸子
- 49 地瓜丸子
- 51 玉米丸子
- 53 黄金雨
- 54 暖烘烘的温馨美味关东煮

简易家常篇

教你在家做好吃的丸子料理

- 59 咖喱鱼蛋片
- 61 香芋炸丸子
- 63 翠玉丸子
- 65 香菜牛丸
- 67 沙爹鸡肉丸
- 69 花枝招展
- 71 年年有余
- 73 圆圆得意
- 75 惊心动魄
- 77 横行霸道
- 79 丸子有理
- 81 豆腐丸子
- 83 心心相映
- 85 珠落玉盆
- 87 珠圆玉润
- 89 香圆八宝羹

元气小丸子

- 90 风靡台北的弹牙丸子





导
读

INTRODUCTION

来一粒

可口美味的丸子吧~

一颗小小的丸子有什么神奇的呢？

丸子是将大鱼大肉的营养精华全部浓缩，就像鸡精一般给你满满的元气，手工做的丸子更是能吃到最佳的口感，最重要的是清爽不油腻，称它为“元气小丸子”一点也不为过喔！虽然丸子的体积与外形不如那些大鱼大肉来得大气，但是绝对是百分百的营养啦！只要一走进菜市场，你就可以发现排长龙的摊位总是琳琅满目的丸子专卖店，鱼丸、虾丸、墨鱼丸、贡丸、蔬菜丸、香菇丸等等，色彩丰富得让人胃口大开，意想不到的丸子也有如此趣味的变化喔！

准备好了吗？最迷人的可口丸子就要上桌了！

超简单 · 零失败

手工丸子

丸子的种类多样、营养价值高，大小和口感也非常适合老人和小孩食用，烹调方法更是快速简单。依照家人口感捏出来的小丸子，保证一上桌就赢得满堂喝彩喔！再也不必担心买回来的丸子营养不够或是口感不佳了。你更可以将小朋友不爱吃的蔬菜或食物，转眼间化为可爱的小丸子，让家里的小宝贝一口接着一口吃下营养呢！

元气丸子的内在美这样看

如何判断丸子的品质好坏呢？可从外观、味道、弹性三方面着手。首先，外观要完整光滑，不可有粘液物，因为不新鲜的丸子外表会有粘液物，可以试着用手指轻轻摩擦，容易剥落就有腐败的现象；其次，可以用鼻子闻一闻，腥味太重可能已经快要腐败了；最后，轻轻捏一下丸子会不会凹陷，软软的丸子，代表丸子已经不新鲜了。还有一点要提醒的是，如果可以，尝试在黑暗处观察丸子是否有磷光，因为不好的丸子容易滋生发光菌，千万不要买回家喔！

做手工丸子之前

一定要知道的 Q & A

Q

怎样做蟹肉丸才不会有腥味呢？

A

想要蟹肉丸子不会有过重的腥味出现，可以在调味料中放入少许香油，因为香油有提味去腥的功能喔！

Q

丸子做太多，一下子吃不完该怎么办呢？

A

别担心，一时吃不完没关系，只要你将做好的生丸子放入煮滚的锅中煮熟后捞起（也就是用水煮的方式将丸子煮熟），再把它丢入流动的水中冲凉，然后装入保鲜盒或塑胶袋，放入冰箱冷藏，想吃的时候再拿来料理就可以了。

Q

为了增加蟹肉丸子的凝固力，我想加入墨鱼浆，但是该用多少的比例才能使蟹肉丸子最好吃呢？

A

想要使蟹肉丸子好吃，最好的黄金比例是 1/3 的墨鱼浆加 2/3 的蟹肉浆一起搅拌均匀，过多的墨鱼浆可是会抢了蟹肉丸的风采喔！

Q

我想做素食的香菇丸子，可以用嫩豆腐来代替板豆腐吗？

A

由于嫩豆腐的水分较多，会造成丸子的凝固力不佳，再加上若用蒸煮的方式来制作，香菇丸子可能会变软烂哦！所以还是建议使用含水分较少的传统板豆腐作为材料比较适合。



Q

我喜欢吃弹性十足的鳕鱼丸子，怎么做才能有这样的口感呢？

A

要想吃弹性十足的鳕鱼丸子很简单，只要在制作的时候，加入大约 100 克的墨鱼浆一起混合，然后摔打到呈现出胶质状就可以捏成圆球状下锅煮啦！这样就可以吃到好吃又弹性十足的鳕鱼丸子了。

想要做出紧密结实且好吃的丸子，有些重要的步骤可是马虎不得，你可得要多加注意哦！这样做出来的丸子才不会硬得像石头般难以下咽，也不会松散得让人食不知味。

手工丸子 一定要这样做

定做的动作 1

入粉类增加黏性

不论你是想做鱼丸还是海鲜类的丸子，甚至素食丸子，千万别以为料好实在就是啥都不加。如鱼浆本身较没黏性，而为了让丸子的黏性和固力增加，就一定要加入神奇的粉类一起搅拌均匀才行，但要选择什么粉才是对味的呢？想吃口感较硬紧扎实的丸子，可以选择“生粉”；而想要使丸子口感较有弹性的人，就选“玉米粉”，只是玉米粉的成本会较生粉高一些。



一定做的动作 2

用力摔打出胶质

不论是做好的鱼浆、墨鱼浆或是其它的基础浆类，在加入调味料混合搅拌均匀后，摸起来还是软绵绵的，这时就一定要靠手劲了，不用客气，拿起来就用力摔打数次。因为摔打过的浆类，组织会变得较为紧密有弹性，这样捏出来的丸子在下水煮时才不会四分五裂。



定做的动作 3

煮丸子有一套

所有捏好的生丸子，可以选择用蒸熟或水煮的方式让它熟透，一般而言，为求方便迅速，大都采用丢入滚沸的炒锅中以水煮的方式让生丸子煮熟，这是因为炒锅常用，锅面又大，可以容纳较多的丸子同时烹煮。另外，水煮丸子的时候，要注意水量一定要够多才行喔！而丢丸子的时机，必须等到水滚沸后丢入，然后再转小火让水呈现微滚的状态将丸子煮熟为止，这样煮出来的熟丸子就算不经过任何加工，就已经好吃得不得了！



一定做的动作 4

丢一颗丸子尝口感

就算是身手矫健的大厨，也一定会在做好生浆时，先捏出一颗丸子丢入滚沸的锅中煮熟来试吃，这么做是为了尝出丸子的口感是不是自己所需要的。如果觉得丸子不够脆硬，就会添加少许的粉类来调整；反之，丸子若显得硬实，就添加少许的水分来调和。千万别一股脑儿就把所有的

丸子统统下锅煮熟了，才发现丸子的口感和所预期的有一段落差喔！一定要拿出大厨细心谨慎的态度，才不会悔不当初喔！



捏出漂亮丸子的 2 种方法



1 用天然巧手捏出好丸子

使用手部虎口的部分捏出一个圆球状后，再用另一只手顺势拨出丸子。

2 用汤匙做出好丸子

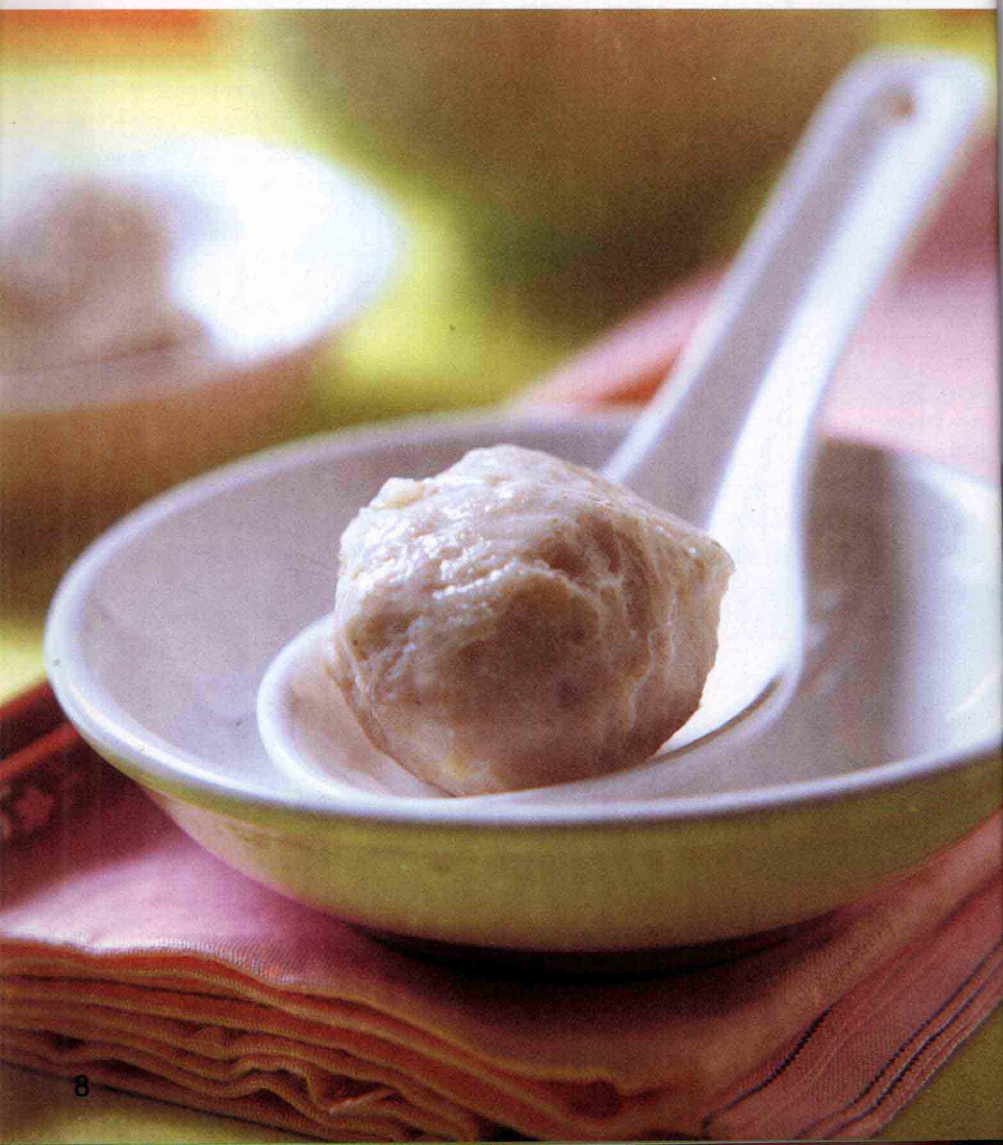
先以手部虎口的部分将丸子捏出一个圆球状后，再用汤匙顺势拨出丸子。这种方式虽然多一个步骤，但丸子的形状较圆较好看。





鱼丸家族来集合

做鱼丸免不了要使用鱼来做材料，而什么样的鱼才是最适合做鱼丸的呢？基本上，大多数的鱼都可以拿来制作鱼丸。你可以随个人的口味选择，而一般常用的品种有虱目鱼、鳕鱼、石斑鱼等，你也可以亲自动手试试看喔！



虱目鱼丸



材料

虱目鱼肉…… 600 克

调味料

盐…………… 1/2 小匙

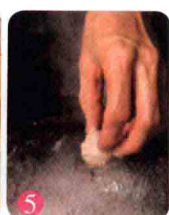
胡椒粉…………… 少许

生粉…………… 30 克

糖…………… 2 克

做法

1. 将处理好的虱目鱼肉切成小块。
2. 将鱼块放入果汁机中搅打成泥状后取出。
3. 将所有的调味料放入做法 2 中一起搅拌均匀，即为虱目鱼浆。
4. 将虱目鱼浆放在容器内，以手拿起鱼浆不断地用力摔打数次，直到鱼浆呈现出胶质状为止。
5. 取一炒锅，在锅中放入约 7 分满的水，以中火将水煮开。将做法 4 的鱼浆用手的虎口处捏出数个圆球状后，放入沸腾的锅中煮熟即可。



刺多的虱目鱼该怎么处理？

虱目鱼的鱼刺多，一定要小心谨慎地将鱼刺去除干净，否则做出来的鱼丸可是会有鱼刺的。



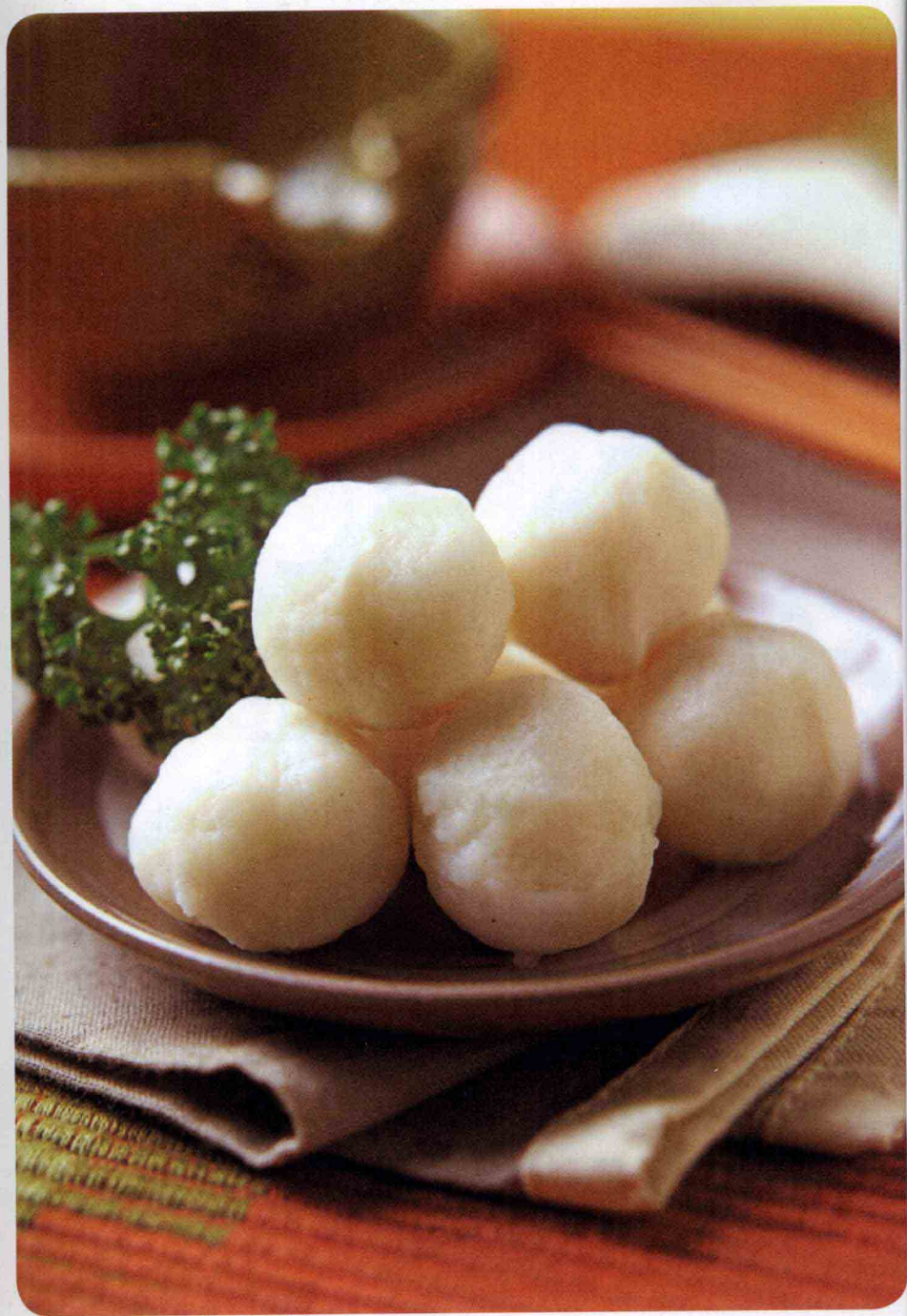
鱼洗净后，先去除鱼头。

用刀子去除边刺。

以略斜刀法自鱼尾部分切下，但不切断鱼皮，慢慢剥除鱼皮。力道要始终如一。

将刀尖于鱼肉中间深划两刀以去除中间的鱼刺。

鱼两边有一些红色鱼肉，这部分较腥，可用刀片轻划去除不用。



鳕鱼丸子

材料

鳕鱼肉…… 600 克

调味料

盐…… 1/2 小匙

生粉…… 70 克

胡椒粉…… 少许

糖…… 2 克

做法

1. 将鳕鱼去除中间鱼刺后，再去除掉鱼皮。
2. 切成块状，放入果汁机中搅打成泥状后取出。
3. 加入所有的调味料一起搅拌均匀，即为鳕鱼鱼浆。
4. 将鳕鱼鱼浆放在容器内，再用手拿起鱼浆不断地摔打数次，直到鱼浆呈现出胶质状为止。
5. 取一锅，在锅中放入约 7 分满的水，以中火将水煮开。
6. 将做法 4 的鳕鱼鱼浆用手捏出数个圆球状，边捏丸子边丢入滚沸的锅中，煮熟后捞出即可。



鳕鱼的处理方法

材料 鳕鱼…… 1 大片

1

用刀子去除鳕鱼中间的鱼刺。



2

去除掉鱼皮。



3

再将鳕鱼切成鱼块。





福州鱼丸



材料

基础鱼浆…………… 600 克
冰冻过的肉燥…………… 150 克
蛋清…………… 少许

备注：

基础鱼浆做法请参考 P9。

做法

1. 用小挖勺将肉燥挖出成数个小球备用。
2. 先将适量的鱼浆以手部虎口处捏出丸子状后，另一手的大拇指沾上少许的蛋清，再以大拇指在丸子中间部分压出一个小洞。
3. 将做法 1 的小肉燥球填入做法 2 的小洞中。
4. 再用拇指慢慢利用周围的鱼浆，将凹陷处封平并整形成圆球状。
5. 取一锅，在锅中放入约 7 分满的水，以中火将水煮开后，放入做法 4 的丸子以中火煮约 3 分钟至熟即可。

福州鱼丸羹做法大公开

材料

福州鱼丸…………… 8 颗
麻笋…………… 100 克
红萝卜丝…………… 50 克
高汤…………… 1200 ml

调味料

- A. 生粉 2 大匙、水 3 大匙
B. 盐 1/4 匙、味精 1/4 匙、糖 1/4 匙
C. 蒜酥 10 克、柴鱼片 10 克
D. 陈醋适量、香油数滴、香菜适量

做法

1. 麻笋切丝，红萝卜切丝，汆烫至熟捞起沥干水分；调味料 A 调成生粉水备用。
2. 取一汤锅，倒入适量的高汤，加入做法 1 的麻笋丝、红萝卜丝、福州鱼丸及调味料 B 一起煮至滚沸后，放入调味料 C 拌匀。
3. 待汤汁再度微滚时转至小火，以边倒入生粉水边用汤勺搅拌的方式勾芡成琉璃芡，食用时加入调味料 D 提味即可。

淡水鱼丸

材料

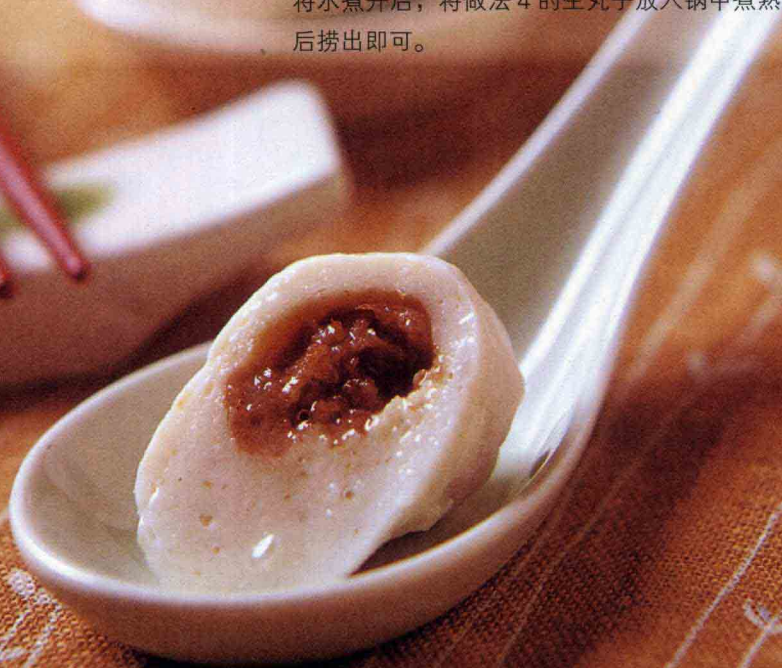
基础鱼浆…………… 600 克
冰冻过的肉燥…………… 150 克
蛋清…………… 少许

备注：

基础鱼浆做法请参考 P9。

做法

1. 将冰冻过的肉燥用刀子切割成约 1.5×1.5 厘米的小方块状备用。
2. 大拇指沾上少许的蛋清后，拿起适量的鱼浆捏出长条椭圆形状的丸子后，再用大拇指在中间部分压出一凹陷状。
3. 将做法 1 的小肉燥块填入做法 2 的凹陷处。
4. 再用拇指慢慢利用周围的鱼浆，将凹陷处封平并整形成椭圆形状，即为生丸子。
5. 取一锅，在锅中放入约 7 分满的水，以中火将水煮开后，将做法 4 的生丸子放入锅中煮熟后捞出即可。



淡水鱼丸汤头DIY

材料

猪大骨…………… 2条
水…………… 5000 ml
白萝卜块…………… 1条

调味料

盐…………… 1小匙
胡椒粉…………… 少许
香油…………… 少许
姜片…………… 2片
鸡粉…………… 1小匙

做法

1. 猪大骨过水氽烫后捞起备用；白萝卜去皮洗净切块备用。
2. 取一锅，在锅中放入水、猪大骨、白萝卜煮沸后，转小火继续熬煮约2小时后熄火，过滤出汤汁。
3. 加入所有的调味料混合搅拌均匀即可。食用时可以加入淡水鱼丸，再撒上些许芹菜末，即为淡水鱼丸汤。

肉燥DIY

材料

猪五花肉…………… 500克
油葱酥…………… 1大匙
蒜末…………… 2粒分量
酱油…………… 150 ml
冰糖…………… 10克
油…………… 少许

做法

1. 五花肉先切丁，再剁碎一点。
2. 炒锅加油，烧热，加入蒜末与油葱酥爆香。
3. 将剁碎的猪肉倒入锅中，翻炒，把肉丁炒分散就好，注意不要黏锅。
4. （和步骤2、3同时）汤锅加一半水，炖滚。
5. 将炒好的料倒入，加上酱油与冰糖。
6. 汤锅水又滚后，盖锅盖，转小火，熬上1小时，就可食用。
7. 在炖的期间要把一些浮沫捞掉并略试味道，酌加酱油与糖调味。但要记得隔顿再热过的肉燥会越来越咸，所以第一次煮好的味道不要太重。

丸子的秘密

为什么材料中一定要用冰冻过的肉燥呢？这是因为冰冻过的肉燥可以将肉质内的水分凝结住，一来在填入丸子时较为方便，二来包在丸子内的肉燥会因为热气而逐渐释放出水份，所以当你一口咬下丸子的时候，才能有汁多味美的效果喔！