

高级厨师
高钢辉◎著



家常



超值
9.80元
回馈

在家做出健康美味
轻松享受完美生活

手工丸子40种



汕头大学出版社



高钢辉◎著

家常

手工丸子

40种



汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常手工丸子 40 种 / 高钢辉著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2008.6

(妙手家常菜精选)

ISBN 978-7-81120-325-7

I. 家… II. 高… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 062095 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。



出品策划:

网 址: [http:// www.xinhuabookstore.com](http://www.xinhuabookstore.com)

家常手工丸子 40 种

作 者: 高钢辉

责任编辑: 胡开祥 米海鹏

封面设计: 王 勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/24

版 次: 2008 年 7 月第 2 版

印 次: 2008 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 49.00 元 (全 5 册)

ISBN 978-7-81120-325-7

责任技编: 姚健燕

排版制作: 蒋宏工作室

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 10

字 数: 100 千字

发行 / 广州发行中心 通讯地址 / 广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A

邮编: 510075

电话 / 020-37613848 传真 / 020-37637050

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

目录

手工丸子

可口美味的丸子	2
手工丸子问答	3
手工丸子的做法	4

鱼丸荟萃

虱目鱼丸	6
鳕鱼丸子	8
淡水鱼丸	9
福州鱼丸	10
港式鱼蛋丸	12

海鲜丸子荟萃



虾丸	14
干贝丸	15
蟹肉丸	16
墨鱼丸子	17
墨鱼丸	19
海参丸	20

肉丸荟萃



牛肉丸子	22
贡丸	23
香菇贡丸	23
鸡肉丸子	24

蔬菜丸子荟萃

香菇素丸	26
胡萝卜丸子	27
菠菜绿丸子	28

丸子美食



地瓜丸子	28
芋头丸子	29
玉米丸子	30
黄金雨	30
咖喱鱼蛋片	32
香芋炸丸子	32
翠玉丸子	33
香菜牛丸	34
沙嗲鸡肉丸	35
花枝招展	36
年年有余	37
圆圆得意	38
惊心动魄	39
横行霸道	40
丸子有理	40
豆腐丸子	41
心心相印	42
珠落玉盆	42
珠圆玉润	43
香圆八宝羹	44

[手工丸子]

丸子的种类不仅丰富多样，而且它的大小和口感也非常适合老人和小孩食用。依照家人的口味所捏出来的元气小丸子，保证一上桌就可以夺得满堂喝彩。再也不必担心买回来的丸子营养不够或者是口感不佳了，你更可以利用巧手将小朋友不爱吃的蔬菜或是食物，转眼间化为一颗颗可爱的小丸子，让你家的小宝贝一口接着一口吃下营养。

可口美味的丸子



Wanzi



神奇的小丸子

丸子将大鱼大肉的营养精华全部浓缩在一起，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。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。鱼丸、虾丸、墨鱼丸、贡丸、蔬菜丸、香菇丸等，色彩丰富得让人胃口大开，小丸子也是有如此趣味的变化。

准备好了吗？最迷人的

可口丸子就要上桌了！

丸子的内在美

如何判断丸子品质好坏呢？可从外观、味道、弹性三方面着手。首先，外观要完整光滑，不可有黏液，因为不新鲜的丸子外表会有黏液。可以试着用手指轻轻摩擦，容易剥落就是有腐烂的现象。其次，可以用鼻子闻一闻，腥味太重可能已经快要腐烂了。最后，轻轻捏一下丸子会不会凹陷，软软的就代表丸子已经不新鲜了。还有一点要提醒的是，如果可以的话，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。



手工丸子问答

Wanzi



◆ 问：怎样做蟹肉丸子不会有腥味呢？

答：可以在调味料中放入少许的香油，因为香油有提味去腥的功能。

◆ 问：丸子做太多，一下子吃不完该怎么办呢？

答：别担心，只要你将做好的生丸子放入沸腾的锅中煮熟后捞出，再把它放入流动的水中冲凉，然后装入保鲜盒或保鲜袋中，放入冰箱冷藏，想吃的时候再拿出来就可以了。

◆ 问：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更好吃呢？

答：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，过多的墨鱼浆会抢了蟹肉丸的风采。

◆ 问：我想做素食的香菇丸子，可以用嫩豆腐来代替板豆腐吗？

答：由于嫩豆腐的水分较多，会造成丸子的凝固力不佳，若用蒸煮的方式来制作，这样的香菇丸子可能会变得软烂，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。

◆ 问：我喜欢吃弹性十足的鳕鱼丸子，该怎么做才能有这样的口感呢？

答：只要在制作的时候加入大约 100 克的墨鱼浆，然后摔打到出现胶质就可以捏成圆球下锅煮啦！这样就可以吃到好吃又弹性十足的鳕鱼丸子了。



手工丸子的做法

Wanzi

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



动作1 加入粉类增加黏性

无论你是想做鱼丸还是海鲜类的丸子,甚至是素食丸子,千万别以为料好就什么都不加。鱼浆本身没有黏性,为了让丸子的黏性和凝固力增加,就一定要加入粉类一起搅拌均匀才行。但要选择什么粉才对呢?想吃口感扎实些的丸子,可以选择生粉,而想要使丸子口感较有弹性,就选玉米粉。

动作2 用力摔打出胶质

无论是做好的鱼浆、墨鱼浆还是其他的基础浆类,在加入调味料混合搅拌均匀后,你一定会觉得摸起来软绵绵的。这时就一定要靠手劲了,拿起来用力摔打数次。因为经由摔打过的浆类,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。



动作3 烹煮丸子有一套

捏好的生丸子可以用蒸或煮的方式让它熟透。一般而言,为求方便迅速,大都采用水煮的方式,这是因为炒锅容易取得,又可以容纳较多的丸子。水煮丸子的时候,要注意水量一定要够多才可行。必须等到水沸腾后再

放入丸子,然后再转小火让水呈现微滚的状态,直到丸子煮熟为止。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了。

动作4 吃一颗丸子尝口感

就算是经验丰富的大厨们,也一定会在做好生浆时,先捏出一颗丸子煮熟后试吃,这么做的用意是为了要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,就会再添加少许粉类来调整。如果丸子若显得硬实,就再添加少许的水来调和。千万可别一股脑儿就把所有的丸子统统下锅煮熟了,一定要拿出大厨们细心谨慎的态度,才不会后悔喔!

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动作,但丸子的形状较圆较好看。



[鱼丸荟萃]

做鱼丸免不了要用鱼作为材料，而什么样的鱼才最适合做鱼丸呢？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自己想要的鱼种来制作鱼丸。而一般经常被使用的鱼有虱目鱼、鳕鱼、石斑鱼等，你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

生粉：30 克

胡椒粉：少许

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。

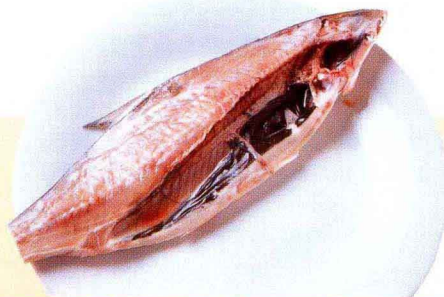
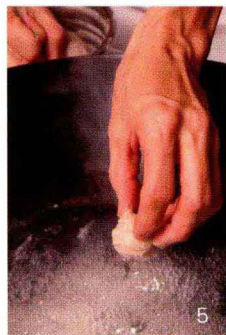
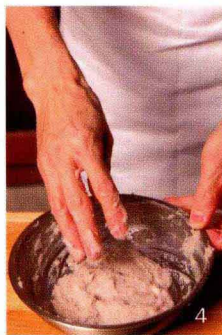
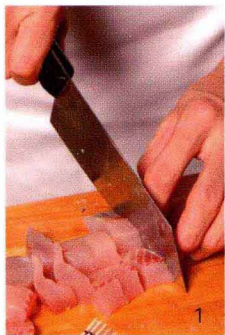
3. 将所有的调味料放入做法 2 中一起搅拌均匀即为虱目鱼浆。

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，在锅中放入约七分满的水，以中火将水煮开。

6. 将做法 4 的鱼浆用手的虎口处捏出数个圆球后，放入锅中煮熟即可。





刺多的虱目鱼该怎么处理？

虱目鱼的鱼刺多，所以若想选择虱目鱼作为鱼丸的材料，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。



做法

1. 鱼洗净后，先去除鱼头。
2. 用刀子去除鱼两边的边刺。
3. 以略斜刀法自鱼尾部分切下，但不切断只切到鱼皮部分，直接用力慢慢剥除鱼皮。最难的地方是力道要相同，不然
4. 鱼皮虽有韧性，但也容易断！
5. 将刀尖于鱼肉中间深划两刀以去除中间鱼刺。
5. 鱼两边有一些红色鱼肉，这部分较腥，可用刀轻划去除后再制作鱼浆，这样味道会较好。

鳕鱼丸子

材料

鳕鱼鱼肉：600 克

调味料

盐：1/2 小匙

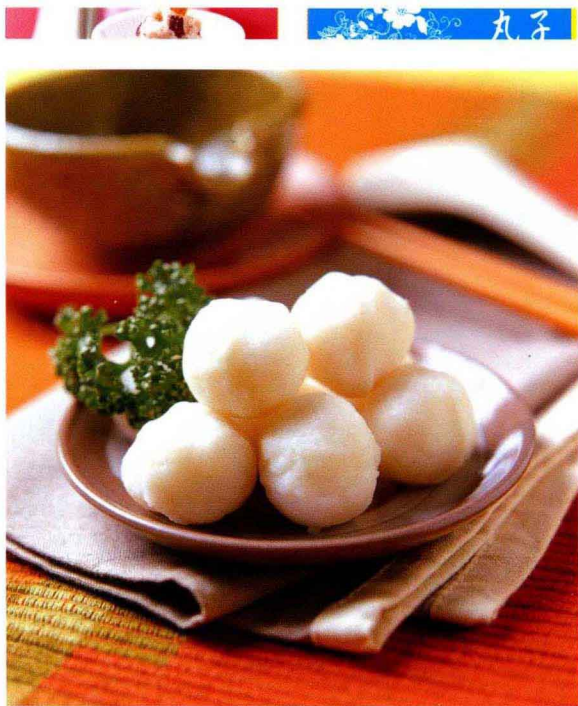
生粉：70 克

胡椒粉：少许

糖：2 克

做法

1. 将鳕鱼去除中间的鱼刺后，再去除鱼皮。
2. 切成数个鱼块后，放入果汁机中搅打成泥状后取出。
3. 放入所有的调味料后一起搅拌均匀，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，在锅中放入约七分满的水，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，直接边捏丸子边放入正好滚沸的锅中，煮熟后捞出即可。



鳕鱼的处理方法

材料

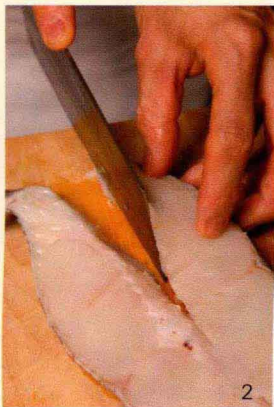
鳕鱼：1 大片

做法

1. 用刀子去除鳕鱼中间的刺。
2. 再去除掉鱼皮。
3. 再将鳕鱼切成鱼块。



1



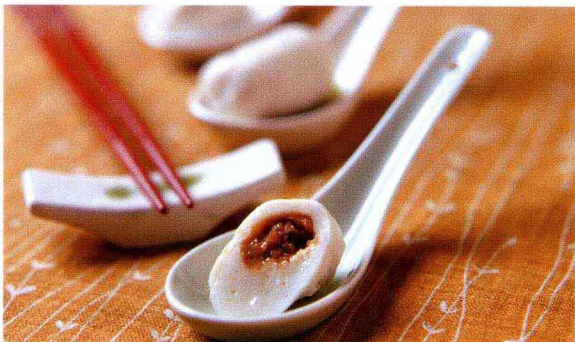
2



3



4



淡水鱼丸

材料

基础鱼浆：600 克
蛋清：少许

冰冻过的肉燥：150 克

做法

1. 将冰冻过的肉燥用刀子切割成约 1.5 厘米见方的小方块备用。
2. 大拇指蘸上少许的蛋清后，拿起适量的鱼浆捏出椭圆形的丸子后，再用大拇指在中间压出一个洞。
3. 将做法 1 的小肉燥块填入做法 2 的洞中。
4. 再用拇指慢慢将洞封平并整成椭圆状，即为生丸子。
5. 取一锅，在锅中加入约七分满的水，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。

小贴士

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。一来可以容易填入鱼丸中，二来包在丸子内的肉燥会因为热气而逐渐释出水分，所以当你一口咬下丸子的时候，才能有汁多的效果出现。

肉燥制作方法

材料

猪五花肉：500 克
蒜末：1 小匙
冰糖：10 克

油葱酥：1 大匙
酱油：150 毫升
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. 汤锅加一半水烧滚。
5. 将炒好的材料倒入汤锅中，加上酱油与冰糖。
6. 汤锅滚后盖锅盖，转小火 1 小时后就可食用。
7. 在炖的期间要把一些浮在汤上的泡沫捞掉并略试味道，酌加酱油与糖调味。但要记得隔顿再热时肉燥会越来越咸，所以第一次煮的味道不要太重。

淡水鱼丸汤头制作方法

材料

猪大骨：2 根
水：5000 毫升
白萝卜块：1 根

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出备用，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，再撒上些许的芹菜末即为淡水鱼丸汤。



福州鱼丸

材料

基础鱼浆：600 克

冰冻过的肉燥：150 克

蛋清：少许

做法

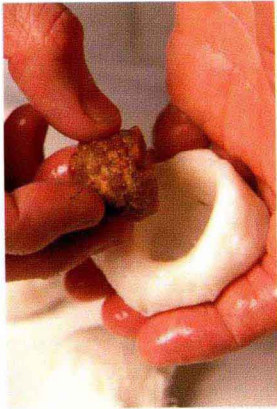
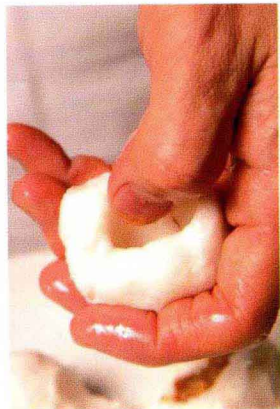
1. 用小挖勺将肉燥挖出数个小球状备用。
2. 先将适量的鱼浆以手部虎口处捏出丸子状后，另一手的大拇指沾上少许的蛋清，再以大拇指在丸子中间压出一个小洞。

3. 将做法 1 的小肉燥球填入做法 2 的小洞处。

4. 再用拇指慢慢利用周围的鱼浆，将凹陷处封平并整形成圆球状。

5. 取一锅，在锅中放入约七分满的水，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

材料

福州鱼丸：8颗
红萝卜丝：50克

麻笋：100克
高汤：1200毫升

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、红萝卜切丝焯烫至熟捞出沥干水分，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，放入蒜酥、柴鱼片拌匀。
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，食用时加入适量香菜、香油、陈醋提味即可。

基础鱼浆的制作

材料

虱目鱼：1条

调味料

盐：适量
生粉：30克

胡椒粉：少许
糖：2克

做法

1. 将虱目鱼洗净后，先除去鱼头的部分。
2. 用刀子去除虱目鱼的边刺后，再剥掉鱼皮。
3. 再用刀子将虱目鱼中间的鱼刺去除掉后，把红色鱼肉也一并去除。
4. 将鱼肉切成数个小块的鱼块。
5. 将鱼块放入果汁机中搅打成泥状后取出。
6. 加入适量调味料一起搅拌均匀即为鱼浆。



港式鱼蛋丸



材料

石斑鱼肉：600 克

调味料

盐：1/2 小匙

胡椒粉：少许

糖：2 克

生粉：20 克

做法

1. 将石斑鱼去掉鱼骨、鱼刺、鱼皮后，切成数个鱼块，放入果汁机中搅打成泥状后取出。
2. 加入所有调味料后一起搅拌均匀，再用手拿起鱼浆不断地摔打，直到鱼浆呈现出胶质状为止。
3. 取一锅，在锅中放入约七分满的水，以中火将水烧开。
4. 将做法 2 的鱼浆用手捏出数个圆球后，放入锅中煮熟后捞出即可。



港式鱼片制作方法

材料

鱼浆：600 克

做法

1. 将鱼浆放入长方形的模型内抹平。
2. 放入蒸笼内蒸 15 分钟后取出，并从模型内取出蒸熟的鱼浆块。
3. 将油锅烧热后，放入做法 2 的鱼浆块，以中火油炸约 3 分钟，呈现出金黄色即可取出。
4. 再将油炸好的鱼浆块用刀子切成片状即可。

