

巧做家庭丸子菜

高云升 张峰冀 著



中国广播电视出版社

巧做家庭丸子菜

高云升 张冀峰 编

中国广播电视出版社

巧做家庭丸子菜

高云升 张冀峰编

*

中国广播电视出版社

(北京复外广播电影电视部灰楼)

河北省蔚县印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开 8印张 110千字

1991年8月第一版 1992年5月第二次印刷

印数6501—15000 定价：4.10元

ZSBN7--5043-1022-O/Z·39

前 言

丸子菜是中国烹饪之花中的一朵盛开的鲜花。这不仅是因为丸子可以做饭菜、汤菜，而且还可以做酒菜。在烹调上也可采取煎、炸、溜、烩、蒸、余、煮、烧、炖、焖、拔丝等技法，从而做出多种色、香、味俱佳的丸子菜。

为了方便读者查阅，我们把全书分为丸子加工知识和丸子菜两部分。丸子菜又分为肉类、水产类、禽类、豆腐类、蔬菜类、江米类、砂锅等七大类。各类均有其独特的风味和特色。

此书在编写过程中，我们查阅了大量的资料，在此向有关人员表示衷心地感谢。

由于我们水平所限，文中难免有不妥之处，欢迎广大读者批评指正。

高云升 90年10月

一、丸子加工知识

- 剁肉馅比绞肉馅鲜……………(1)
- 为什么泥子能吸收大量的水分……………(2)
- 怎样使肉圆鲜嫩……………(2)
- 肉馅(鱼泥)为什么要一个方向搅拌…(3)
- 鱼圆为什么会浮于水面……………(5)
- 怎样制做鱼丸……………(5)
- 怎样剥蟹肉……………(8)

二、丸子菜

(一) 肉类

1. 清蒸丸子..... (10)
2. 蒸丸子..... (11)
3. 清蒸珍珠丸子..... (11)
4. 珍珠丸子..... (13)
5. 樱桃丸子..... (14)
6. 炸熘樱桃肉..... (14)
7. 肉蛋四喜丸子..... (15)
8. 苏造丸子..... (16)
9. 虎眼丸子..... (17)
10. 煎丸子..... (18)
11. 炸熘丸子..... (19)
12. 炸托泥丸子..... (20)
13. 红烧狮子头..... (20)
14. 清炖狮子头..... (21)
15. 清炖蟹肉狮子头..... (22)
16. 四喜酥丸..... (23)

17. 四喜丸子·····(24)
18. 挂霜丸子·····(24)
19. 芝麻丸子·····(25)
20. 黄焖肉圆·····(26)
21. 碧波泛舟·····(27)
22. 鱼脯丸子·····(27)
23. 菜头煎丸子·····(28)
24. 菜丝爨丸子·····(29)
25. 拔丝丸子·····(29)
26. 番茄小肉丸子·····(30)
27. 金陵丸子·····(31)
28. 龙须燕丸·····(32)
29. 黄焖牛肉丸·····(33)
30. 瑞典牛肉丸子·····(34)
31. 咖喱丸子汤·····(35)
32. 牛肉丸子汤·····(36)
33. 小丸子汤·····(36)
34. 菠菜木耳氽丸子·····(37)
35. 菠菜氽丸子·····(38)
36. 水萝卜片氽丸子·····(39)
37. 青萝卜丝氽丸子·····(39)

38. 余菜叶丸子····· (40)
39. 奶油兔肉丸子汤····· (41)
40. 荷花蹄燕····· (42)

(二) 水产类

41. 福建鱼丸····· (43)
42. 白汁鱼腐丸····· (44)
43. 双色鱼丸····· (45)
44. 眉毛鱼丸····· (46)
45. 发菜鱼丸····· (46)
46. 余鱼丸····· (48)
47. 余空心鱼丸····· (48)
48. 西式煮鱼圆····· (49)
49. 清汤鱼翅丸····· (50)
50. 火锅鸳鸯丸子····· (51)
51. 清汤鲜鱼丸····· (51)
52. 烧鱼腐丸子····· (53)
53. 烩鱼腐丸子····· (54)
54. 鱼茸豆腐圆····· (54)
55. 鱼丸豆腐汤····· (55)
56. 番茄虾球····· (56)

57. 溜虾腐丸子····· (57)
58. 烧虾腐丸子····· (57)
59. 烩虾腐丸子····· (58)
60. 面包虾球····· (59)
61. 掌上虾球····· (60)
62. 虾丸鸡皮汤····· (60)
63. 蟹肉丸子····· (61)
64. 海参丸子····· (62)
- 芝麻鱼球····· (64)
- 北斗星鱼丸····· (65)
- 潮州鱼丸····· (67)
- 余鱼脯····· (69)
- 余鱼脯丸子····· (70)

(三) 鸡类

65. 奶油鸡丸····· (71)
66. 软炸鸡丸····· (71)
67. 溜鸡腐丸子····· (72)
68. 三色芙蓉丸子····· (73)
69. 烧鸡腐丸子····· (73)
70. 烩鸡腐丸子····· (74)

71. 绣球银耳..... (75)
 72. 清汤鸡圆..... (76)
 茄汁鸡球..... (77)
 煮鸡肉丸子..... (78)

(四) 豆腐类

73. 烩豆腐丸子..... (79)
 74. 炸豆腐丸子..... (80)
 75. 干炸豆腐丸子..... (80)
 76. 四喜豆腐..... (81)
 77. 焦豆熘腐丸..... (82)
 78. 南煎豆腐丸子..... (83)
 79. 珍珠豆腐丸子..... (84)
 80. 白玉丸子汤..... (84)
 81. 熘肉腐丸子..... (85)
 82. 烧肉茸腐丸..... (86)
 83. 烩肉茸腐丸..... (86)

(五) 蔬菜类

84. 煎土豆丸子..... (88)
 85. 油炸土豆球..... (88)
 86. 拔丝土豆丸子..... (89)

87. 芦笋萝卜丸····· (90)
88. 素炸藕丸····· (91)
89. 藕粉丸····· (92)
90. 全料藕丸····· (93)
91. 芋鱼丸····· (94)
92. 炸冬瓜丸子····· (94)
93. 糖醋南瓜丸····· (95)
94. 绣球甘薯素圆····· (95)
95. 百果丸子····· (96)

(六) 江米类

96. 江米小圆子····· (98)
97. 酒酿小圆子····· (98)

(七) 砂锅类

98. 砂锅丸子····· (99)
99. 砂锅豆腐丸子····· (99)
100. 砂锅狮子头····· (100)
101. 砂锅鱼丸子····· (101)
- 丸子汤····· (103)
- 小肉丸豆腐汤····· (104)

(八) 家常菜

- 肉羹.....(105)
- 包黄浆.....(106)
- 肉末粉丝.....(107)
- 双味肉片.....(108)
- 芙蓉肉片.....(110)
- 紫菜肉卷.....(112)
- 大王肉饼.....(113)
- 苹果猪排.....(114)
- 炸火腿球.....(116)
- 红烩金针菇.....(117)
- 白菜狮子头.....(118)
- 奶汁鲜蘑里脊丝.....(119)
- 肝泥.....(120)
- 卤猪肝.....(121)
- 清汤肝糕.....(122)
- 温拌肝片.....(123)
- 黄豆炖猪肝.....(124)
- 芝麻腰片.....(125)

清蒸猪脑	(126)
肝泥子	(127)
牛肉芋泥饼	(128)
干煸牛肉丝	(129)
红烩牛肉	(130)
罐焖牛肉	(131)
香酥牛肉	(132)
牛肉卷蛋	(133)
白烩牛肉条	(134)
蚂蚁上树	(135)
枣香羊糕	(136)
蜜汁羊肉	(137)
三角豆腐饺	(138)
煎羊肉饼	(139)
羔羊肉的三味烧	(140)
炸羊脑	(141)
卤羊肝	(142)
溜鱼片	(143)
软煎鱼片	(144)
什香鱼条	(145)
米鱼羹	(146)
鱿鱼羹	(147)

银耳鱼茸	(148)
番茄鱼块	(149)
双味鮑鱼	(150)
苦瓜斗鱼	(151)
葱油马交鱼	(152)
白酸烤桂鱼	(153)
炒青鱼松	(154)
清蒸鲤鱼	(155)
清蒸活鲫鱼	(156)
鲫鱼蒸蛋羹	(157)
赤豆鲤鱼羹	(159)
鳗鲡烩黑豆	(160)
酥炸虾	(160)
双味虾仁	(161)
虾仁豆腐脑	(162)
炒鸡片	(163)
苦瓜鸡片	(164)
双味鸡条	(165)
卷鸡筒	(166)
鸡仁卷	(167)
丁香嫩鸡	(168)
菜花鸡米	(169)

红酒烩鸡块·····	(170)
炒鸡肝·····	(171)
软炸鸡肝·····	(171)
芥菜肝米·····	(173)
凤尾菇烩鸭丝·····	(173)
荔枝鸭片·····	(175)
罐焖鸭肉·····	(176)
香酥鸭腿·····	(177)
鸭杂豆腐·····	(178)
木耳鸭肝·····	(179)
蒸蛋羹·····	(180)
豆腐蛋羹·····	(180)
牛奶鸡蛋羹·····	(181)
彩色蒸蛋·····	(182)
蛋黄泥·····	(182)
鸳鸯蛋·····	(183)
蜂蜜蛋·····	(184)
茶叶蛋·····	(184)
清煎蛋·····	(185)
水炖蛋·····	(186)
虎皮蛋·····	(186)

菠萝汁蛋	(187)
白汁鸡蛋	(188)
草菇蛋白	(189)
小泥肠炒鸡蛋	(190)
葱扒蛋块	(191)
夹心鸭蛋	(192)
茭白煎鸭蛋	(192)
杏仁珍珠蛋	(193)
蛋黄烩豌豆	(194)
清汤鱼圆	(194)
菜心两圆汤	(195)
鲫鱼笋汤	(196)
菠菜鱼片汤	(197)
三丝清汤	(198)
黄瓜氽肉片汤	(198)
氽银肺汤	(199)
猪肝菠菜汤	(200)
猪肝粉丝汤	(201)
猪肝豌豆苗汤	(202)
美味腰片汤	(202)
冬菜腰片汤	(203)
猪尾清汤	(204)

- 虎皮蛋三明治、淮莲汤····· (205)
- 奶汁白菜三明治、薏米猪小肠汤····· (206)
- 猪肉圆三明治、枸杞叶猪肝汤····· (207)
- 藕块排骨汤····· (208)
- 薏仁排骨汤····· (209)
- 鸡仁卷三明治、萝卜排骨汤····· (209)
- 牛肉土豆汤····· (211)
- 牛肉菜肉汤····· (211)
- 菠菜泥汤····· (212)
- 蔬菜浓汤····· (213)
- 豌豆泥子汤····· (214)
- 焖牛肉三明治、沙参百合汤····· (215)
- 鲜西红柿牛尾汤····· (216)
- 煮羊肉汤····· (217)
- 萝卜海带羊排汤····· (218)
- 扒海带三明治、龙眼羊肉汤····· (219)
- 鸡汤面条····· (220)
- 晃子汤····· (220)
- 奶油鸡丝鸡肝汤····· (221)
- 蛋花汤····· (222)
- 鸡蛋汤····· (222)
- 雪花汤····· (223)