

中华传统饮食文化丛书

◆ 菜肴系列



中国丸子

500种

大连出版社

马凤琴 谢 辉 门文义 王雅娟 马魁武 编著
尼宝信 王国勋 马躅非 杨淑华 徐广泽

大连出版社

© 马凤琴等 2003

图书在版编目(CIP)数据

中国丸子 500 种 / 马凤琴等编著 .—大连:
大连出版社, 2003.1

ISBN 7 - 80684 - 093 - 1

I . 中… II . 马… III . 荤菜—菜谱 IV . TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 006856 号

责任编辑:张绪蒲

封面设计:曹 艺

版式设计:唐一民

责任校对:王恒田

出 版 者:大连出版社

地址:大连市西岗区长白街 12 号

邮编:116011

电话:0411 - 3621147

印 刷 者:大连理工印刷有限公司

发 行 者:各地新华书店

幅面尺寸:140 毫米 × 203 毫米

印 张:13.75

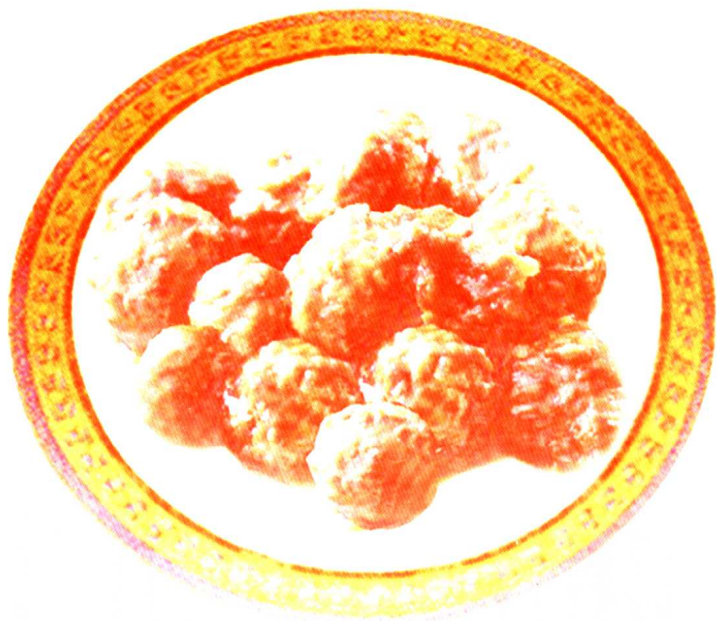
字 数:340 千字

出版时间:2003 年 1 月第 1 版

印刷时间:2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数:1 - 3000 册

定 价:18.00 元



中国名汤500种
中国火锅500种
中国果饌500种

中国沙锅500种
中国丸子500种
中国花饌500种

前 言

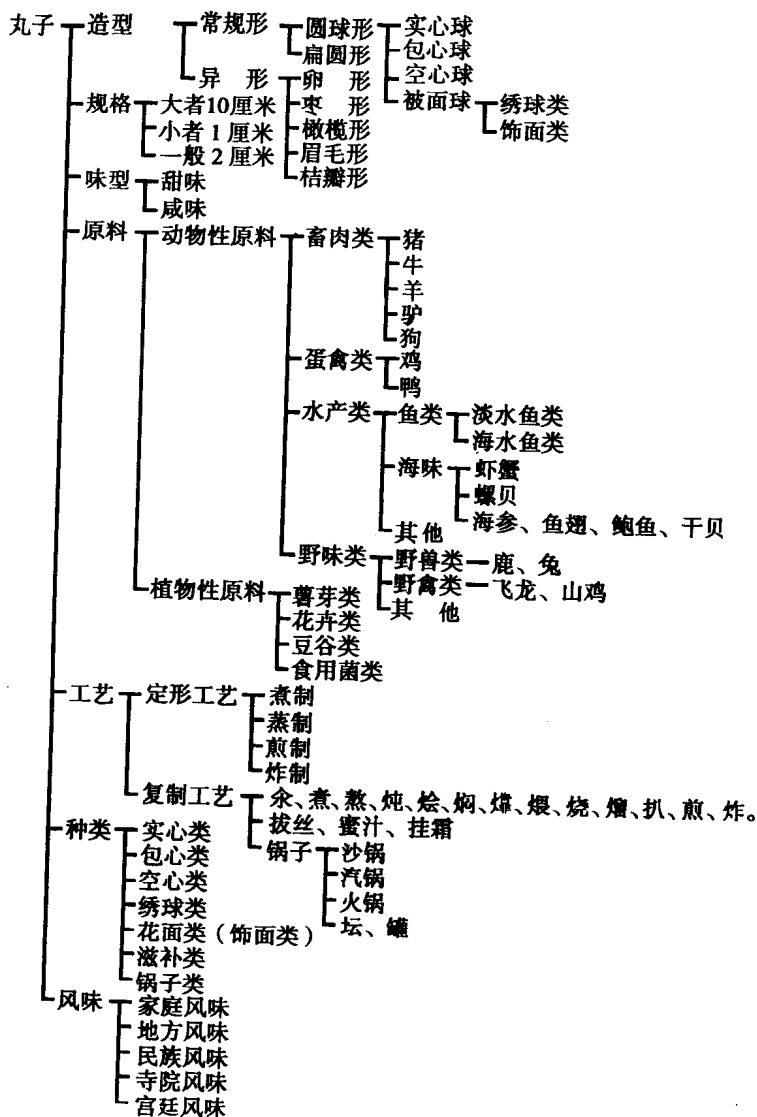
丸子又称“圆子”、“刮肉”，俗作“元子”，为一类圆形食品的通称。丸子，是我国饮食文化中的重要组成部分，它自成体系，有着浓郁的民族传统和鲜明的中华风格，是我国一种特有的传统美味食品。

最早的丸子在何时问世，尚难定论，不过从《礼记·内则》上的“糝，取牛、羊、豕肉三如一，小切之，与稻米。稻米二，肉一，合以为饵，煎之。”这段文字可知，丸子在我国已有久远的历史。

南北朝时的《齐民要术》中引魏·《食经·跳丸炙》：“羊肉十斤，猪肉十斤，缕切之；生姜三升、桔皮五叶、藏瓜二升、葱白五斤，合捣，令如弹丸。别以五斤羊肉作臠，乃下丸炙，煮之作丸也。”有的专家认为这反映了丸子的发展。

唐、宋时期丸子逐渐流行起来。唐代美食家韦巨源的《食经》中的“汤浴绣丸”即是一例。至宋，丸子食品更加普遍。据《梦粱录》、《武林旧事》所载，当时杭州民间饮食菜馆已多有丸子供应，其品种不仅有用猪肉制成的丸子，而且有用虾肉、鱼肉制成的“虾圆子”和“鱼圆子”，等等。在元·倪瓒的《云林堂饮食制度集》中的“水龙子”写得十分具体，文曰：“用猪精肉二分，肥肉一分剁极细，入葱椒、杏仁酱少许，干蒸饼末少许和匀，用醋着手圆之，以粉作衣，汤沸下，才浮起，清椒汁任供。”

时至今日，丸子在中国烹饪王国里，已形成一支大的系列，而且仍在日新月异的发展着。总之，丸子用料之广，配料之繁，造型之异，风味之奇，种类之多，在我国菜式中，堪称鳌头独占，独树一帜



帜。丸子菜肴在烹制方面,不但适于氽、烧、煮、炖、焖、熘、烩、蒸、煨、涮、烫、熘、煎、炸等繁多的烹饪技法,乃至沙锅、火锅、坛子、罐子等菜式中均有丸子的一席之地。

为了总结和展示我国传统饮食文化,为专业人员提供一本专业用书,为广大读者提供一本查阅方便、便于使用的食谱,我们尝试编写此书。在编选过程中,力求做到:收量大,品种多,分类详尽,查阅方便和实用价值强等。特别注意如下几点:

一、本书所收丸子品种力求全面,具有代表性。国内地方传统风味品种、名师、名店、名牌品种、创新品种、民族品种、寺院品种以及宫廷品种等皆尽量选入,并特别注意编选一些家庭常见品种,以展示我国丸子食品的全貌和满足日常生活之需。

二、本书编选的目的是“用”,因此对原料用量,制作工艺过程皆叙述较详;相似品种因工艺不同,用料不同或用料量有某些差异,亦适当选入,以资比较,了解作者匠心之所在,以便借鉴,使读者能举一反三。

三、为了增加读者的生活情趣,对名店、名师、名品的源流以及有关掌故传说,凡能收集到者均以“注”的形式作以简要的介绍,借此为我国饮食文化史留些雪泥鸿爪。

限于编者水平,管窥蠡测,尤其“丸子”专书编无先例,本书纯属尝试,意在“抛砖”。因此,编选不当,挂一漏万和误谬之处在所难免,深望名师、专家和广大读者予以批评指正。

编者
2002年春

目 录

一、畜肉类丸子

(一)猪肉类丸子

余丸子	1	樱桃丸子	17
萝卜煮肉丸	2	醋熘丸子	18
香酥虎皮丸子	2	水晶丸子	18
六合肉丸子汤	3	炸小丸子带老虎酱	19
软炸丸子	3	清蒸丸子	20
脆皮丸子	4	煎扒狮子头	21
红烧狮子头(1)	5	四喜丸子(1)	22
红烧狮子头(2)	6	四喜丸子(2)	23
芝麻金珠肉	6	生炸肉圆	24
葱柄丸子	7	招远蒸丸子	25
炸丸子	8	糖醋荔枝肉丸	26
一品丸子	9	脆炸肉丸	26
盐煎丸子	10	煎丸子	28
炸香椿丸子	10	干炸丸子	29
煎烤面包肉团	11		
眉毛丸子	12	(二)牛肉类丸子	
魔芋元子	12	玉林牛肉丸	30
真煎丸子	13	新兴牛肉丸	31
抓炸丸子	14	煎牛肉丸子	31
杨梅圆子	15	香辣牛肉丸子	32
清炖狮子头	15	烧白菜丸子	33
山东蒸丸子	16	杂烩牛肉丸	34
		红烧牛肉狮子头	34

焖丸子	35	刀尖丸子	41
熘丸子	36	软熘丸子	42
爽口牛丸	37	糖醋羊肉丸子	43
软熘丸子	38	金丝羊丸	43
		翡翠丸子	44
		脆炸羊肉丸	45
		酸辣丸子	46
		冬瓜氽丸子	46
		双色嫩羊丸	47

(三) 羊肉类丸子

酥炸羊肉丸	39
清氽丸子	40
氽丸子	40

二、蛋禽类丸子

原蒸鸡酥丸子	49	番茄鸡球	57
鸡茸丸烩明骨	50	糟熘火鸡圆	58
清汤茸丸鱼肚	50	鸡茸蛋	59
火蒙杨梅球	51	古老火鸡球	60
三色芙蓉丸子	52	三丝鸭球	61
氽鸡丸子	53	清氽鸭丸	61
清汤氽鸡丸	54	番茄鸭球	62
三色莓枣鸡球	54	白汁鸭丸	63
番茄火鸡圆	55	脆炸鸭丸	63
糖醋火鸡圆	56	油酥彩球	64

三、水产类丸子

(一) 鱼类丸子

鱼圆蔬菜汤	66	潮汕大鱼丸	69
发菜鲛鱼球	67	三丝鱼青丸	70
虾子烧鱼丸	68	福州七星鱼圆	71
滑蛋鱼丸子	68	鸡纵氽鱼丸	72
		氽鱼丸	72

霸王鱼圆	73	上汤虾丸(2)	98
软熘鱼丸	74	油泡虾丸	98
氽鱼丸子	75	炸芝麻虾球	99
熘皮蛋球	76	炸虾球(1)	100
鸡油鱼腐丸	76	炸虾球(2)	100
三色鱼圆	77	熘虾球	101
狗母鱼丸	78	竹笙虾丸汤	102
翡翠鱼珠	79	清汤竹荪丸	103
五福鱼圆	80	番茄虾球	104
清汤鱼圆	81	杨梅虾球(1)	105
清汤鲤鱼丸	82	杨梅虾球(2)	105
潮汕鱼丸	82	干炸虾枣	106
扒鲜奶鱼圆	83		
鱼氽	84	(三)其他水产类丸子	
桔瓣鱼氽	85	蟹粉狮子头	107
鱼糕圆子	86	蟹黄鲜虾丸	109
彭城鱼丸	87	清汤蟹丸	109
出骨刀鱼球	89	干炸蟹塔	110
烩鱼圆	90	虾蟹鳝鱼丸子	111
蒸白丸	91	烧蟹肉丸	112
东江鱼青丸子	92	蟹肉丸子	112
		炸蟹粉球	113
		炸花枝丸	114
		芙蓉蟹球	115
		清鸭掌丸	116
		清干贝丸	117
		上汤清螺丸	117
		清汤鲍鱼丸	118
		清汤鱼翅丸	119
(二)虾类丸子			
红荔虾丸	93		
清汤鱼翅丸	94		
青菜白皮虾圆	95		
通菜鲜虾丸	96		
氽虾丸子	96		
上汤虾丸(1)	97		

四、甜味丸子

蜜汁玫瑰丸子	120	挂霜鱼球	132
挂霜板油丸子	121	水晶鱼圆	132
洋芋丸子	121	藕粉圆子	133
酥合丸子(1)	122	拔丝鱼球	134
酥合丸子(2)	123	百果玫瑰球	135
溅酥丸子	124	梨丸	136
琉璃空心丸子	124	水晶山药球	137
冰雪丸子	125	荸荠丸子	137
枣泥地瓜丸	126	玫瑰球	138
全料莲藕圆	126	拔丝丸子	139
蜜汁山药丸	127	徽州栗球	140
芝麻丸子	128	徽州圆子	141
南瓜丸子	128	平阴梨丸子	142
糖熘土豆丸	129	水晶肉圆	143
全料丸子	130	豆沙藕球	143
拔丝山鸡丸子	130	枣泥丸子	144
猪油夹沙球	131		

五、包心类丸子

包心鱼丸	146	葡萄蛋	152
灌蟹鱼圆	147	比干肉元	153
火腿蚕圆	148	芥菜丸子	154
灌汤龙凤球	149	济宁面筋丸子	155
水晶丸子	149	白肉面筋丸子	156
灌汤虾球	150	红棉虾圆	157
蟹油水晶球	151	空心珍珠大虾	158
扒空心鱼脯	151	包二奶	159

荠菜元子	160	四喜豆腐丸子	169
烩豆腐丸	161	荷包圆子	170
蕉荔炸牛丸	162	杨梅转心丸	171
龙眼狮子头	162	蛤蜊刮肉	172
椰茸汤心虾圆	164	东壁龙珠	173
居于丸子	164	三元及第	174
蟹心鱼圆	165	鱼茸肉球	176
福建鱼丸	166	虾仁土豆丸	177
龙眼观花	167	炸灌汤圆子	178
青苗蚌珠	168		

六、绣球类丸子

绣球鱼丸	179	绣球鹿筋	196
金丝鸭球	180	余绣球鱼肚	196
绣球白菜墩	181	清蒸小狮子头	197
绣球丸子	181	八宝肉圆	198
绣球鸡纵	182	绣球鱼脯	199
绣球鱼翅	183	金狮绣球	201
绣球燕菜(1)	184	绣球干贝(1)	202
绣球燕菜(2)	185	绣球干贝(2)	202
绣球燕菜(3)	186	绣球干贝(3)	204
清汤绣球鱼	187	干贝鸡球	204
绣球发菜	188	龙须燕丸	205
绣球海参	188	清汤绣球皮丝	206
清蒸珍珠丸子	189	绣球松茸山鸡片	207
白汁绣球	191	绣球八宝鸡	208
干贝绣球火鸡	192	花圃干贝绣球	210
鸡油绣球海参	193	彩球芙蓉鸡片	212
绣球桂鱼	194	掌上明珠鲍鱼	213
绣球口蘑	195	绣球大虾	214

松花熊掌福禄寿	215	两吃绣球海参	218
浮云绣球	217	干贝绣球肉丸	219

七、花色类丸子

双色珍珠鱼	220	珍珠虾蟹	243
海参眉毛肉丸	221	什锦鱼圆	244
红翅冠环球	222	麒麟鳌花	245
青衣仙子	223	五彩茅台鸡	246
雪里藏珠	224	珍珠甲鱼	248
金圆凤尾虾	225	三鲜肉圆	249
腰果飞龙	225	绉纱望月	250
掌上银球	227	乌鸡丸子汤	251
花三鲜	227	肉圆猪脚	252
彩珠熊掌	228	枇杷肉	253
凤凰抱蛋	229	灌汤黄鱼	254
碧桃海参	230	天星肉丸	255
扣环球上汤	230	烧珊瑚肉丸	255
老蚌怀珠	231	海参肉圆	256
鸡块丸子汤	233	捍鼻戏彩珠	257
鱿鱼烩鱼丸	234	翻膛鱼	258
狮子滚绣球	234	盘珠鸭子	260
福寿山鸡丸子汤	235	金鱼大虾番茄鱼球	261
蟠龙好乐	236	三丸蹄筋	262
蛋花驼蹄	237	凤尾虾球	263
玉掌明珠	238	红珠凤尾虾	264
鲫鱼余丸汤	239	大烩海参丸子	265
银珠海参	240	炒杂烩	266
群龙戏珠	240	珍珠甲鱼裙	267
龙戏珠	241	桔子大虾	268
鲫鱼肉丸汤	242	全家福	269

明珠鳊鱼	270	红鲷戏珠	281
峡谷彩珠	271	彩球盘龙鱼	283
玉掌佛珠	272	百子三鲜冬瓜盅	284
蹄元海参	273	闸蟹黄鱼球	285
龙眼酒香鸡	274	行龙负重	286
清炖海参酥丸	275	昆仑羊脯托鱼珠	287
珍珠红鲷	276	菊花鸡球	288
鸭戏彩球	276	麒麟送子	289
赤龙夺珠	278	黄陂三合	291
燕窝丸子松子鸡一品	279	翡翠金钩钓鲈鱼	292
珍珠元鱼	280	掌上虾珠	293

八、食用菌类丸子

元蘑烩丸子	295	金菇绣球	303
草菇烩桔瓣鱼圆	296	草菇三鲜圆	303
木耳虾米豆腐丸	296	原蒸鲜蘑鸡酥圆	304
香菇鸡肉丸子汤	297	珍珠猴头	305
珍珠银耳	298	三菇烩双圆	306
香菇肉丸	299	枇杷猴头蘑	307
黑白鱼菇圆	300	珍珠黑菜	308
平菇肉圆汤	300	青菌杂瓣	309
干炸仙菇球	301	彩珠银耳汤	310
菌油煎鱼饼	302		

九、餐芳类丸子

槐花鱼圆	312	梨花干贝绣球	315
菊花雀球	313	菊花兔肉丸子	316
牡丹里脊球	313	胭脂绣球	316
菊花余圆子	314	含苞怒放	317

兰花余丸子	318	代代羊肉圆	326
佛手花鱼圆	319	菊花鱼丸	327
奶油兰花兔肉丸子汤	319	三色茉莉花鸡圆	328
猪蹄烩海棠花圆子	320	糖醋百合花鸡元	329
油菜花鱼丸	321	花心糯米丸	330
玉兰花鱼球	322	煮玉兰蛇球	331
月季花烩蘑菇丸子	323	兰花绣球鱼翅	331
余牡丹鸡球	323	玫瑰粉葱汁肉元	332
梅花龙眼绣球	324	茉莉豆苗鱼丸汤	333
木芙蓉干贝绣球	325	桃花活鳝鱼丸子	334

十、斋素类丸子

烧罗汉斋	336	桂花圆子	348
椒盐芋头丸	337	鱼香魔芋元	349
家常肉圆	337	鱼香肉圆	349
三色浮圆	338	四喜丸子	350
豆尖浮圆	339	素狮子头	351
素炸栗丸	340	清炸丸子	352
南煎圆子	341	香冬丸子	353
干炸鱼球	342	香椿豆腐圆	354
珍珠圆子	342	焖烧狮子头	355
干炸豆腐丸子	343	焦熘藕圆	355
炸熘豆腐丸子	344	罗汉踏金莲	356
菜心素眉丸	345	四喜肉圆	357
发菜素丸子	346	干炸肉圆	358
莼菜素鱼圆汤	346	荔枝肉圆	359
素肉圆	347	油炸藕元	360

十一、滋补类丸子

人参山鸡丸子	362	枸杞鸡丸(2)	367
罗汉果炖牛肉丸汤	362	山药芝麻丸	368
丽参鹿筋余鱼丸	363	彩球爆白腰	369
炸麻雀丸子	364	鞭打绣球	370
人参鸡腐蜇头汤	365	菜叶包地黄肉圆	371
苡蓉鱼球	365	各吃三宝龙珠	372
乌白群龙戏玉珠丸子	366	黄精豆腐球	373
枸杞鸡丸(1)	367	百合鱼圆	374

十二、锅子类丸子

(一) 沙锅类丸子

沙锅蟹黄狮子头	376	什锦暖锅(2)	389
济宁髯肉	377	什锦火锅(1)	390
海参烧占肉	378	什锦火锅(2)	391
金陵圆子	379	什锦火锅(3)	392
清炖蟹粉狮子头	380	什锦火锅(4)	393
三鲜肉团子	381	什锦火锅(5)	394
香藕肉团子	382	什锦火锅(6)	395
山药肉团子	383	什锦火锅(7)	398

(二) 火锅类丸子

全家福火锅	384	菊花锅	399
什锦大火锅	385	三鲜暖锅	400
十景火锅	386	牡丹火锅	401
十景暖炉	387	三星高照	402
什锦暖锅(1)	388	三花鱼腹酒锅	403
		四喜火锅	404
		鸳鸯飞龙酒锅	406
		酒锅鹿尾	407

十三、其他类丸子

珍珠螺肉丸	408	狗肉丸子	417
珍珠山鸡丸子	409	炸蟹丸	418
冻米肉丸	409	万县舌香丸	418
炸熘狗肉丸	410	雪山山鸡丸子	419
菜心狗肉狮子头	411	珍珠元子	420
煮蛇圆子	412	黄州豆腐丸	421
珍珠丸子	413	黄焖兔肉圆	421
江米火鸡圆	414	煎焖丸子	422
芙蓉兔肉丸	414	果老骑驴	423
烩海参白肉豆腐丸子	415	清汤飞龙丸子	424
炸倭瓜丸子	416	珍珠蜗牛	425
冬菜珍珠元子	416		