

# 家庭丸子食谱

王建军 编著



中国商业出版社



## 前 言

饮食,作为一种文化,自古以来便享有盛誉,它与每个家庭生活息息相关。现在人们对饮食的追求也越来越高,在这里我把其中的一种——丸子的烹调方法与种类总结出来,以供家庭参考。

丸子在菜肴中也是非常重要的一道菜,它既可以做为菜上桌,也可以做为配料使用,如炸好的丸子再与其它配料通过烩、烧、焖、煎等可烹调方法,即可以做出许多不同风味的美味菜肴来,在这本《家庭丸子食谱》中,您可以根据自己的饮食爱好来选择丸子的烹调方法。

由于我的水平有限,时间仓促,因此书中错误在所难免,恳请各界朋友给予批评指正。另外,在编写此书过程中,曾得到了河北张家口市劳动培训中心~~六二一~~届烹调班的姚宝森、程俊仙、刘铁练、孙秀琴、~~北京新胜利~~炮兵后勤部的孔令功、傅会军、王~~茂利~~、~~张~~孝恩、康海良、~~徐~~剑等同志的大力帮助和支持,在此一~~致~~致~~谢~~。

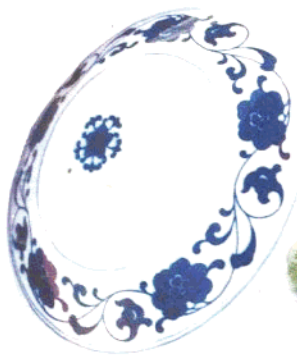
作者

1990年于北京延庆

四喜丸



茄汁肉丸子



清汤鱼丸



红烧丸子



糖酥丸子



酱汁鸡肉丸子串



番茄肉丸子



氽丸子



砂锅丸子



翻砂丸子



拔丝丸子



焦溜丸子

三色鸡鱼丸子



# 目 录

## 猪肉类

- |               |      |
|---------------|------|
| 炸白肉萝卜丸子.....  | (1)  |
| 炸小丸子.....     | (1)  |
| 炸肉丸子.....     | (2)  |
| 炸灌汤肉丸子.....   | (3)  |
| 炸大肉扁丸子.....   | (3)  |
| 广州炸肉丸子.....   | (4)  |
| 脆炸肉丸子.....    | (5)  |
| 干炸肉丸子.....    | (5)  |
| 软炸肉丸子.....    | (6)  |
| 熘肉丸子.....     | (6)  |
| 熘白肉豆腐丸子.....  | (7)  |
| 焦熘丸子.....     | (8)  |
| 糖熘丸子.....     | (8)  |
| 糖熘白肉山药丸子..... | (9)  |
| 炸熘丸子.....     | (10) |
| 酸甜丸子.....     | (11) |
| 酸辣蒸丸子.....    | (11) |
| 酸辣丸子.....     | (12) |
| 山东蒸丸子.....    | (13) |
| 招远蒸丸子.....    | (13) |
| 奶油吉利丸子.....   | (14) |
| 吉利丸子.....     | (15) |

冰雪丸子 .....	(15)
冰霜丸子 .....	(16)
雪花丸子 .....	(17)
红烧丸子 .....	(17)
烧豆腐丸子 .....	(18)
煎丸子 .....	(19)
煎焖丸子 .....	(20)
南煎丸子 .....	(21)
干煎丸子 .....	(21)
氽丸子 .....	(22)
氽菠菜丸子 .....	(23)
氽丸子小白菜 .....	(23)
清氽火肉丸子 .....	(24)
水氽丸子 .....	(25)
兰花氽丸子 .....	(25)
琉璃丸子 .....	(26)
琉璃白玉丸子 .....	(27)
蒸绣球丸子 .....	(28)
绣球丸子 .....	(28)
干贝绣球丸子 .....	(29)
氽丸子 .....	(30)
砂锅丸子 .....	(31)
砂锅四喜丸子 .....	(31)
四喜丸子 .....	(32)
四喜豆腐丸子 .....	(33)
杨梅肉丸子 .....	(35)



杨梅丸子 .....	(36)
珍珠肉丸子 .....	(36)
珍珠米丸子 .....	(37)
糯米丸子 .....	(38)
济宁面筋丸子 .....	(39)
白肉面筋丸子 .....	(40)
梅果白肉丸子 .....	(41)
茄汁白肉豆腐丸子 .....	(41)
烩海参白肉豆腐丸子 .....	(42)
白菜肉丸子 .....	(43)
挂霜板油丸子 .....	(44)
茄汁肉丸子 .....	(44)
酥白丸子 .....	(45)
蛋白丸子 .....	(46)
白丸子 .....	(47)
土豆肉丸子 .....	(47)
蟹肉丸子 .....	(48)
肉蜜丸子 .....	(49)
番茄肉丸子 .....	(50)
豆腐肉丸子 .....	(50)
糖酥丸子 .....	(51)
酥合丸子 .....	(52)
溅酥丸子 .....	(53)
香酥虎皮丸子 .....	(54)
葱柄丸子 .....	(54)
徽州丸子 .....	(55)

荸荠丸子 .....	(56)
荸菜丸子 .....	(57)
菜花丸子 .....	(58)
葵花丸子 .....	(59)
红荔枝丸子 .....	(59)
拔丝丸子 .....	(60)
金丝丸子 .....	(61)
核桃丸子 .....	(62)
五色丸子 .....	(62)
高丽丸子 .....	(63)
芝麻丸子 .....	(64)
麻铃丸子 .....	(65)
挂霜丸子 .....	(66)
居于丸子 .....	(66)
面包香丸子 .....	(67)
龙眼丸子 .....	(68)
眉毛丸子 .....	(69)
金陵丸子 .....	(69)
翻砂丸子 .....	(70)
萝卜丸子 .....	(71)
八宝丸子 .....	(71)
清汤竹笋肉丸子汤 .....	(72)
白菜豆腐肉丸子汤 .....	(73)
五彩肉丸子汤 .....	(73)
清汤肉丸子 .....	(74)
白菜肉丸子汤 .....	(75)

- 蓬蒿肉丸子汤 ..... (76)
- 余肉丸子汤 ..... (76)
- 六合肉丸子汤 ..... (77)
- 猪肉丸子汤 ..... (78)
- 丸子汤 ..... (78)
- 牛肉类** ..... (80)
- 爽口牛肉丸子 ..... (80)
- 南煎牛肉丸子 ..... (80)
- 炸牛肉丸子蔬菜末少司 ..... (81)
- 脆炸牛肉丸子 ..... (82)
- 瑞典牛肉丸子 ..... (83)
- 余毛豆丸子 ..... (83)
- 牛肉丸子汤 ..... (84)
- 咖喱牛肉丸子汤 ..... (85)
- 羊肉类** ..... (86)
- 糖酥羊肉丸子 ..... (86)
- 南煎羊肉丸子 ..... (87)
- 羊肉余丸子 ..... (87)
- 伊朗式核桃丸子 ..... (88)
- 巴基斯坦式土豆羊肉丸子 ..... (88)
- 果馅丸子 ..... (89)
- 软熘丸子 ..... (90)
- 羊肉丸子汤 ..... (90)
- 鸡肉类**(外一种) ..... (92)
- 鸡蓉丸子 ..... (92)
- 鸡腐丸子 ..... (92)

清蒸鸡块丸子	(93)
原蒸鸡酥丸子	(94)
珍珠山鸡丸子	(95)
糖醋山鸡丸子	(96)
人参山鸡丸子	(96)
雪山山鸡丸子	(97)
拔丝山鸡丸子	(98)
余山鸡脯丸子	(99)
三色珍珠丸子	(99)
三色芙蓉丸子	(100)
酱汁鸡肉丸子串	(101)
乌白群龙戏玉珠丸子	(102)
鸡肉丸子汤	(103)
鸡块丸子汤	(103)
福寿鸡丸子汤	(104)
<b>鱼虾肉类</b>	(106)
三色鱼丸子	(106)
三色鸡鱼丸子	(107)
三鲜白鱼丸子	(107)
余鱼丸子	(109)
余鱼腐丸子	(110)
清余珍珠鱼丸	(111)
烩白肉鱼丸	(111)
英式烩鱼丸子	(112)
扒鱼丸冬瓜球	(113)
扒白肉鱼腹丸子	(114)

香菇鱼丸子·····	(115)
番茄鱼丸子·····	(116)
东江鱼青丸子·····	(116)
黄焖鱼丸子·····	(117)
白汁鱼丸子·····	(118)
素鱼丸·····	(119)
斩鱼丸子·····	(120)
油泡青鱼丸·····	(121)
七星鱼丸子·····	(122)
刀鱼清丸子·····	(122)
乌龙吐珍珠丸子·····	(124)
清汤鱼丸子·····	(125)
清汤鲜鱼丸子·····	(125)
三鲜鱼丸汤·····	(127)
鲫鱼丸子汤·····	(128)
大芥菜鱼丸子汤·····	(129)
鱼丸汤·····	(129)
炸虾丸子·····	(130)
虾仁土豆丸子·····	(131)
油泡虾丸子·····	(132)
虾丸子清汤·····	(132)
<b>素食类</b> ·····	(134)
熘豆腐丸子·····	(134)
焦熘豆腐丸子·····	(135)
炸熘豆腐丸子·····	(135)
炸豆腐丸子·····	(136)

炸三泥丸子·····	(137)
焦炸三泥丸子·····	(138)
干炸豆腐丸子(1)·····	(139)
干炸豆腐丸子(2)·····	(139)
椒盐芋头丸子·····	(140)
香冬丸子·····	(141)
蜜汁百合丸子·····	(142)
清烹豆腐丸子·····	(142)
空心琉璃丸子·····	(144)
糖醋丸子·····	(145)
糖醋虎皮土豆丸球·····	(145)
全料藕丸子·····	(146)
红烧藕丸子·····	(147)
拔丝麻仁土豆球丸·····	(147)
烩豆腐丸子·····	(148)
狮子头丸子·····	(149)
高汤豆腐丸子·····	(150)
汤烧丸子·····	(151)
福州高汤豆腐丸子·····	(151)
桔仁大汤丸子·····	(152)

## 炸白肉萝卜丸子

### [原料]

生肥瘦猪肉 150 克,萝卜 250 克,淀粉 50 克,鸡蛋清 1 个,食用植物油 1.25 千克,精盐、味精、花椒面、姜末各适量。

### [制作方法]

1. 将生肥瘦肉用刀剁成泥,萝卜切成丝,用热水焯一下,捞出控净水分剁碎。

2. 将肥瘦肉泥和剁碎的萝卜和成馅,再用鸡蛋清、干淀粉、精盐、味精、花椒面调好和匀。

3. 勺内放入植物油 1250 克加热至六成熟时,将调好的馅挤成直径为 2 厘米的丸子,逐个放入油中炸好之后,捞出装盘备椒盐即成。

### [特点]

外脆里嫩,肥而不腻。

## 炸小丸子

### [原料]

猪肉 250 克,鸡蛋 1 个,湿淀粉 25 克,黄酒 25 克,椒盐 0.5 克,姜、葱末各 1 克,精盐 2.5 克,味精 1.5 克,花生油 500 克(实耗 50 克)。

### [制作]

1. 将肉剁成泥放入碗中,加入葱、姜末、精盐、黄酒、味精、湿淀粉,打入鸡蛋,搅拌上劲成肉馅。

2. 将锅烧热,放入花生油 500 克,待油烧至五成熟时,将肉馅用手掌挤成 1.5 厘米圆的丸子,下锅炸至七成熟时捞出。

3. 将原锅油再烧至七成熟时,复将丸子放入油锅炸至丸子呈金黄色时起锅装盘即成。同椒盐一起上桌。

### [特点]

丸子酥脆,外焦里嫩,香鲜可口,有北京风味。

## 炸肉丸子

### [原料]

(肥多瘦少的)猪肉馅 500 克,鸡蛋 1 个,湿淀粉(干淀粉 50 克加水 75 克合成为 125 克),精盐 10 克,黄酒 25 克,酱油、味精、胡椒面、姜末、麻油各少许,植物油 500 克。

### [制作]

1. 将猪肉馅内加湿淀粉、精盐、黄酒、姜末、味精、胡椒粉、酱油、水 100 克、鸡蛋液等,然后朝一个方向搅至有粘劲为止。

2. 锅内放植物油 500 克,待油烧至约六成熟时,用手挤成小丸子入锅中,并用手勺在锅中搅摊丸子,炸约 2 分钟后捞出,待油温回升到六成熟时,再下入丸子炸 1 分钟,炸呈金黄色时即成。

### [注意]

1. 丸子中不要加葱,否则炸的丸子表面会有黑点。

2. 湿淀粉掺的份量要适当,淀粉过多炸出的丸子会硬;淀粉过少炸出的丸子则松散。

3. 酱油不要多,否则炸的丸子发黑。



## 炸灌汤肉丸子

### 〔原料〕

净猪瘦肉 300 克,猪皮冻 100 克,鸡蛋 2 个,黄酒 3 克,精盐 10 克,味精 3 克,葱末 8 克,姜末 5 克,干淀粉 50 克,咸面包屑 150 克,熟猪油 150 克。

### 〔制作〕

1. 先将猪皮冻切成 0.7 厘米方的小块约 30 个。再将猪肉剁细,然后放入碗中,加黄酒、精盐、味精、葱末,打入鸡蛋,再加干淀粉搅和成肉茸,用手抓起肉茸从虎口处挤出,并逐个地塞入肉皮冻中,做成象桂圆大小的肉丸约 30 个,最后再滚满咸面包屑。

2. 把肉丸逐个放入热油锅中炸至呈金黄色时捞出,盛入盘中即成。上桌时另备甜面酱或番茄酱蘸食。

### 〔特点〕

色泽金黄,外脆里嫩,味美可口。

## 炸大肉扁丸子

### 〔原料〕

肥瘦猪肉 150 克,熟肥猪肉膘 100 克,水发冬菇 30 克,水发玉兰片 30 克,荸荠 30 克,鸡蛋清 3 个,干淀粉 25 克,葱、姜各 1 克,酱油 15 克,黄酒 15 克,味精 1 克,精盐 2 克,花椒盐 5 克,花生油 4 克(耗约 100 克)。