



高云升 编著

巧做丸子家常菜

中国语文出版社

· 美食学苑丛书 ·

巧做丸子家常菜

高云升 张峰冀 著

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧做丸子家常菜/高云升,张峰冀著. - 北京:中国盲文出版社,1999.6

(美食学苑丛书)

ISBN 7-5002-1282-8

I. 巧… II. ①高…②张… III. 菜谱—中国
N. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 22222 号

巧做丸子家常菜

编 著:高云升等

出版发行:中国盲文出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电 话:(010)83895214 83895215

印 刷:北京富生印刷厂

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/32

字 数:120 千字

印 张:5.5

印 数:1—7,000 册

版 次:1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5002-1282-8/G·204

定 价:7.20 元

丛书盲文版同时出版

盲文读者可免费借阅

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前 言

丸子菜及家常菜是中国烹饪之花中的二朵盛开的鲜花。它们在烹调上采取煎、炸、熘、烩、蒸、余、煮、烧、炖、焖等技法，从而做出了各种色、香、味俱佳的丸子菜和家常菜。

为了便于读者查阅，全书分为丸子菜部分和家常菜部分两大部分，其中丸子菜又按肉类、水产类、家禽类、豆腐类、蔬菜类、江米类、砂锅类共七大类，家常菜又按肉类、水产类、家禽类、汤类共四大类，总共 240 种精选菜谱介绍给广大读者，为满足各种不同口味的朋友提供了脍炙人口的美味佳肴。

目 录

丸子菜部分

一、丸子加工知识

- 剁肉馅比较肉馅鲜..... (1)
- 为什么肉泥能吸收大量的水分..... (1)
- 怎样使肉圆鲜嫩..... (2)
- 肉馅为什么要一个方向搅拌..... (3)
- 鱼圆为什么会浮于水面..... (3)
- 怎样制做鱼丸..... (4)
- 怎样剥蟹肉..... (6)

二、丸子菜

(一)肉类

- 1. 清蒸丸子..... (7)
- 2. 蒸丸子..... (8)
- 3. 清蒸珍珠丸子..... (8)
- 4. 珍珠丸子..... (9)
- 5. 樱桃丸子 (10)
- 6. 炸熘樱桃肉 (11)
- 7. 肉蛋四喜丸子 (11)

8. 苏造丸子	(12)
9. 虎眼丸子	(13)
10. 煎丸子	(14)
11. 炸熇丸子	(14)
12. 炸托泥丸子	(15)
13. 红烧狮子头	(16)
14. 清炖狮子头	(16)
15. 清炖蟹肉狮子头	(17)
16. 四喜酥丸	(18)
17. 四喜丸子	(18)
18. 挂霜丸子	(19)
19. 芝麻丸子	(20)
20. 黄焖肉圆	(20)
21. 碧波泛舟	(21)
22. 菜头煎丸子	(22)
23. 菜丝煨丸子	(22)
24. 拔丝丸子	(23)
25. 番茄小肉丸子	(23)
26. 金陵丸子	(24)
27. 龙须燕丸	(25)
28. 黄焖牛肉丸	(26)
29. 瑞典牛肉丸子	(26)
30. 咖喱丸子汤	(27)
31. 牛肉丸子汤	(28)
32. 小丸子汤	(28)
33. 菠菜木耳余丸子	(29)

- 34. 菠菜氽丸子..... (30)
- 35. 水萝卜片氽丸子..... (30)
- 36. 青萝卜丝氽丸子..... (31)
- 37. 氽菜叶丸子..... (32)
- 38. 奶油兔肉丸子汤..... (32)
- 39. 荷花蹄燕..... (33)

(二)水产类

- 40. 福建鱼丸..... (34)
- 41. 白汁鱼腐丸..... (35)
- 42. 双色鱼丸..... (35)
- 43. 眉毛鱼丸..... (36)
- 44. 发菜鱼丸..... (37)
- 45. 氽鱼丸..... (38)
- 46. 氽空心鱼丸..... (38)
- 47. 西式煮鱼圆..... (39)
- 48. 清汤鱼翅丸..... (40)
- 49. 火锅鸳鸯丸子..... (40)
- 50. 清汤鲜鱼丸..... (41)
- 51. 烧鱼腐丸子..... (42)
- 52. 烩鱼腐丸子..... (43)
- 53. 鱼茸豆腐圆..... (43)
- 54. 鱼丸豆腐汤..... (44)
- 55. 番茄虾球..... (45)
- 56. 馏虾腐丸子..... (45)
- 57. 烧虾腐丸子..... (46)
- 58. 烩虾腐丸子..... (47)

59. 面包虾球·····	(47)
60. 掌上虾球·····	(48)
61. 虾丸鸡皮汤·····	(49)
62. 蟹肉丸子·····	(49)
63. 海参丸子·····	(50)
64. 芝麻鱼球·····	(51)
65. 北斗星鱼丸·····	(51)
66. 潮州鱼丸·····	(52)
67. 余鱼脯·····	(53)
68. 余鱼脯丸子·····	(54)
69. 鱼脯丸子·····	(54)

(三) 家禽类

70. 奶油鸡丸·····	(55)
71. 软炸鸡丸·····	(56)
72. 熘鸡腐丸子·····	(56)
73. 三色芙蓉丸子·····	(57)
74. 烧鸡腐丸子·····	(58)
75. 烩鸡腐丸子·····	(58)
76. 绣球银耳·····	(59)
77. 清汤鸡圆·····	(60)
78. 茄汁鸡球·····	(60)
79. 煮鸡肉丸子·····	(61)

(四) 豆腐类

80. 烩豆腐丸子·····	(61)
81. 炸豆腐丸子·····	(62)
82. 干炸豆腐丸子·····	(63)

83. 四喜豆腐丸子·····	(63)
84. 焦熘豆腐丸·····	(64)
85. 南煎豆腐丸子·····	(65)
86. 珍珠豆腐丸子·····	(66)
87. 白玉丸子汤·····	(66)
88. 熘肉腐丸子·····	(67)
89. 烧肉茸腐丸·····	(67)
90. 烩肉茸腐丸·····	(68)

(五)蔬菜类

91. 煎土豆丸子·····	(69)
92. 油炸土豆球·····	(69)
93. 拔丝土豆丸子·····	(70)
94. 芦笋萝卜丸·····	(71)
95. 素炸藕丸·····	(72)
96. 藕粉丸·····	(72)
97. 全料藕丸·····	(73)
98. 芋肉丸·····	(74)
99. 炸冬瓜丸子·····	(74)
100. 糖醋南瓜丸·····	(75)
101. 绣球甘薯素圆·····	(75)
102. 百果丸子·····	(76)

(六)江米类

103. 江米小圆子·····	(77)
104. 酒酿小圆子·····	(77)

(七)砂锅类

105. 砂锅丸子·····	(78)
----------------	------

106. 砂锅豆腐丸子	(78)
107. 砂锅狮子头	(79)
108. 砂锅鱼丸子	(80)

家常菜谱部分

(一) 肉类

109. 肉羹	(81)
110. 包黄浆	(82)
111. 肉末粉丝	(82)
112. 双味肉片	(83)
113. 芙蓉肉片	(84)
114. 紫菜肉卷	(85)
115. 大王肉饼	(85)
116. 苹果猪排	(86)
117. 炸火腿球	(87)
118. 红烩金针菇	(87)
119. 白菜狮子头	(88)
120. 奶汁鲜蘑里脊丝	(88)
121. 肝泥	(89)
122. 卤猪肝	(89)
123. 清汤肝糕	(90)
124. 温拌肝片	(91)
125. 黄豆炖猪肝	(91)
126. 芝麻腰片	(92)

127. 清蒸猪脑	(92)
128. 肝泥子	(93)
129. 牛肉芋泥饼	(93)
130. 干煸牛肉丝	(94)
131. 红烩牛肉	(95)
132. 罐焖牛肉	(95)
133. 香酥牛肉	(96)
134. 牛肉卷蛋	(96)
135. 白烩牛肉条	(97)
136. 蚂蚁上树	(98)
137. 枣香羊糕	(98)
138. 蜜汁羊肉	(99)
139. 三角豆腐饺	(99)
140. 煎羊肉饼	(100)
141. 羔羊肉三味烧	(101)
142. 炸羊脑	(101)
143. 卤羊肝	(102)
(二)水产类	
144. 熘鱼片	(103)
145. 软煎鱼片	(103)
146. 什香鱼条	(104)
147. 米鱼羹	(105)
148. 鱿鱼羹	(106)
149. 银耳鱼茸	(106)
150. 番茄鱼块	(107)
151. 双味鲍鱼	(108)

152. 苦瓜斗鱼·····	(109)
153. 葱油马交鱼·····	(109)
154. 白酸烤桂鱼·····	(110)
155. 炒青鱼松·····	(111)
156. 清蒸鲤鱼·····	(111)
157. 清蒸活鲫鱼·····	(112)
158. 鲫鱼蒸蛋羹·····	(113)
159. 赤豆鲤鱼羹·····	(114)
160. 鳗鲡烩黑豆·····	(114)
161. 酥炸虾·····	(115)
162. 双味虾仁·····	(115)
163. 虾仁豆腐脑·····	(116)

(三) 家禽类

164. 炒鸡片·····	(117)
165. 苦瓜鸡片·····	(118)
166. 双味鸡条·····	(118)
167. 卷鸡筒·····	(119)
168. 鸡仁卷·····	(120)
169. 丁香嫩鸡·····	(120)
170. 菜花鸡米·····	(121)
171. 红酒烩鸡块·····	(122)
172. 炒鸡肝·····	(122)
173. 软炸鸡肝·····	(123)
174. 芥菜肝米·····	(124)
175. 凤尾菇烩鸭丝·····	(124)
176. 荔枝鸭片·····	(125)

177. 罐焖鸭肉·····	(126)
178. 香酥鸭腿·····	(126)
179. 鸭杂豆腐·····	(127)
180. 木耳鸭肝·····	(128)
181. 蒸蛋羹·····	(128)
182. 豆腐蛋羹·····	(129)
183. 牛奶鸡蛋羹·····	(129)
184. 彩色蒸蛋·····	(130)
185. 蛋黄泥·····	(130)
186. 鸳鸯蛋·····	(131)
187. 蜂蜜蛋·····	(131)
188. 茶叶蛋·····	(132)
189. 清煎蛋·····	(132)
190. 水炖蛋·····	(133)
191. 虎皮蛋·····	(133)
192. 菠萝汁蛋·····	(134)
193. 白汁鸡蛋·····	(134)
194. 草菇蛋白·····	(135)
195. 小泥肠炒鸡蛋·····	(136)
196. 葱扒蛋块·····	(136)
197. 夹心鸭蛋·····	(137)
198. 茭白煎鸭蛋·····	(137)
199. 杏仁珍珠蛋·····	(138)
200. 蛋黄烩豌豆·····	(138)

(四)汤类

201. 清汤鱼圆·····	(139)
----------------	-------

202. 菜心两圆汤·····	(140)
203. 鲫鱼笋汤·····	(140)
204. 菠菜鱼片汤·····	(141)
205. 三丝清汤·····	(141)
206. 黄瓜氽肉片汤·····	(142)
207. 氽银肺汤·····	(142)
208. 猪肝菠菜汤·····	(143)
209. 猪肝粉丝汤·····	(144)
210. 猪肝豌豆苗汤·····	(144)
211. 美味腰片汤·····	(145)
212. 冬菜腰片汤·····	(145)
213. 猪尾清汤·····	(146)
214. 藕块排骨汤·····	(146)
215. 薏仁排骨汤·····	(147)
216. 牛肉土豆汤·····	(147)
217. 牛肉菜花汤·····	(148)
218. 菠菜泥汤·····	(148)
219. 蔬菜浓汤·····	(149)
220. 豌豆泥子汤·····	(149)
221. 鲜西红柿牛尾汤·····	(150)
222. 煮羊肉汤·····	(150)
223. 萝卜海带羊排汤·····	(151)
224. 晃子汤·····	(151)
225. 奶油鸡丝鸡肝汤·····	(152)
226. 蛋花汤·····	(152)
227. 鸡蛋汤·····	(153)

228. 雪花汤.....	(153)
229. 水泡蛋.....	(154)
230. 葱花蛋汤.....	(154)
231. 番茄泡蛋汤.....	(154)
232. 番茄蛋花汤.....	(155)
233. 西红柿鸡蛋汤.....	(156)
234. 番茄煎蛋汤.....	(156)
235. 鸡蛋黄花汤.....	(157)
236. 鸡蛋豆腐汤.....	(157)
237. 蛋黄三鲜汤.....	(158)
238. 煎泡蛋汤.....	(158)
239. 桂圆鸽蛋汤.....	(159)
240. 粟米浓汤.....	(159)

丸子菜部分

一、丸子加工知识

为什么剁肉馅比绞肉馅鲜

肉的鲜味主要是由谷氨酸钠，5—肌苷酸构成的。而这些呈鲜成分主要存在于动物的肌细胞内。因此，肉味的鲜美程度与肌细胞中呈鲜成分流失多少有关，流失越多，肉中鲜味减少越多，从而使鲜味变淡，而汤中鲜味成分越多，味道越鲜。

用刀剁肉时，由于受力方向一致，肌纤维虽然被反复切割，但肉块受到机械性挤压并不均衡，因而肌细胞破坏较少，加上部分肉汁仍混合或流散在肉中，故鲜味较浓。

用机械绞肉馅时，由于肉在绞肉机中被强力撕拉、挤压，导致肌细胞的大量破裂，从而使呈鲜成分大量流失，故鲜味略逊色于剁的肉馅。

为什么肉泥能吸收大量的水分

因为原料剁细以后，扩大了与水的接触面积，能使蛋白质充分得以亲水。另外，原料剁细以后，肌肉组织受到破坏，包裹在细胞里的蛋白质、长链的肌糖元被析出，这就给水的渗入、亲合创造了条件。当我们搅动肉泥、搅动水的时候，由

于肌肉细胞是半透性膜，细胞内的盐类浓度高，大量的水分子会通过渗透作用，透过细胞膜，进入细胞内，从而使细胞膨胀，含水量增加。

怎样使肉丸子鲜嫩

第一，制做肉丸子首先选择含筋、腱少的肉剁成肉泥，这样，可使肉丸子易烂易嚼，味道鲜嫩。

第二，肉的配制要七分瘦、三分肥，因为肥肉可增加鲜味浓度。

第三，将肉剁成肉茸后，加入适量的盐、黄酒、味精、葱、姜末、蛋清等。盐可提高鲜味浓度；如瘦肉中的谷氨酸与钠离子结合成谷氨酸钠，即出现鲜肉味。如果把5—肌苷酸与谷氨酸钠以1：5至1：20的比例混合，谷氨酸钠的鲜味可增加6倍。而用5—鸟苷酸与谷氨酸钠相混合则效果更为明显。黄酒中含有大量的氨基酸，故可提高鲜味；味精即谷氨酸钠，也可提高鲜味；葱姜末可提高肉馅的风味；蛋清可使肉馅膨松软嫩。

第四，水可使肉馅软嫩。当肉馅兑好调料后，要边搅边加少许水，并要顺着—个方向搅动，搅至肉茸呈肥浓状，放入水中能浮起最好。由于大量水分被细胞吸收，使细胞膨胀起来，从而使肉丸子松软鲜嫩。

当需要在肉馅中加入淀粉时，一定要在肉馅充分吸收水分后，再放淀粉，否则淀粉会被肉茸吸附在表面，从而使水分和调料不能进入肉茸中，影响了肉馅的鲜嫩程度。

如果想使肉丸脆嫩爽口，可在肉馅中加入切碎的荸荠、冬笋、萝卜、鲜藕等，这样制成的肉丸别具一格。