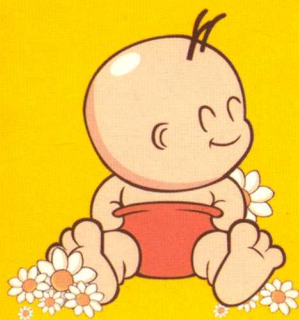


给孩子



的

600幅精美彩图

制作过程实景再现！超详细步骤让你一学就会！

营养丸子 健康丸子菜肴

纯天然无添加剂，
让孩子吃得更安全更营养！

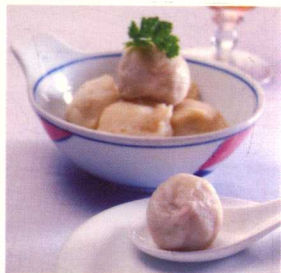
营养健康 小丸子

朱太治 双福◎主编

超值珍藏版

花样种类多样，满足不同口味需求！

呵护孩子成长，经典的儿童健康食谱！



中华工商联合出版社

给孩子的**营养健康**

小丸子

朱太治 双福 © 主编



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给孩子的营养健康小丸子 / 朱太治, 双福主编. --
北京: 中华工商联合出版社, 2013.10
ISBN 978-7-5158-0716-4

I. ①给… II. ①朱… ②双… III. ①儿童-菜谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第199773号

给孩子的营养健康小丸子

作 者: 朱太治 双 福

出 品 人: 徐 潜

策 划: 吕 莺

责任编辑: 李伟伟

参编人员: 周学武 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 彭 利 贾全勇 梅妍娜
孙 燕 徐正全 李青青 郑希凤 赵聪欣 李华华 满江霞 安伯旻
衣晓妮 张红胜 王 芸 刘少博 于 浩 潘桂海 王 敏 闫士稳

美食制作: 福苑美厨

工作人员: 明立南 赵红杰 王兴克 石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英
孙建慧 刘嘉华 申永芬

全案统筹: 双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司

版 次: 2014年2月第1版

印 次: 2014年2月第1次印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16

字 数: 150千字

插 图: 600幅

印 张: 6.5

书 号: ISBN 978-7-5158-0716-4

定 价: 32.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

网 址: <http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

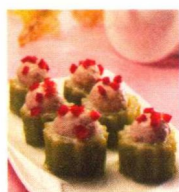
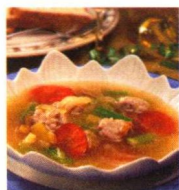
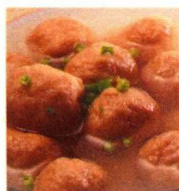
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印刷质量
问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

目录

CONTENTS



Part 1 手工丸子基础课

常用材料排排站	2
小调料立大功	3
好用的器具	3
手工丸子成功必备讲堂	4

Part 2 手工丸子 ——方便营养的丸子做法大公开

鸡肉丸	6	虾丸	21
豆腐渣丸子	8	黄金草鱼丸	22
猪肉丸	10	红薯玉米丸子	24
爆弹牛肉丸	11	珍珠丸子	26
羊肉丸	12	QQ豆沙小丸子	28
贡丸	13	多彩玉米丸	30
鸭肉丸	14	香菇肉丸	32
墨鱼丸	15	嫩豆腐肉丸	34
蟹肉丸	16	豆腐山药丸	36
干贝丸	17	徽州丸子	38
金丝小肉丸	18	山药丸	40
鱼丸	20	炸蔬菜豆腐丸	42



CONTENTS

泰山豆腐丸	43
红薯丸	44
素炸萝卜丸子	45
老北京胡萝卜素丸	46
土豆火腿丸子	47
鲜虾珍珠丸子	48

Part 3 丸子料理 ——用丸子做出好吃的料理

苦瓜酿肉丸	50
西式丸子蔬菜汤	52
菇香三彩鸡丸	54
彩椒牛肉丸	56
冬瓜羊肉丸子汤	58
炒荸荠脆丸	60
猪肉丸子火锅	62
鹌鹑蛋烩肉丸	63
萝卜香菇羊肉丸汤	64
什锦肉丸砂锅	66
什锦丸子汤粉	68
碧波鱼丸	70
麻辣鱼丸	72

鸡汁豆腐丸子	74
四喜丸子	76
糖醋丸子	78
泡菜丸子	79
拔丝丸子	80
椰蓉糯米小丸子	81
咖喱牛肉丸	82
黄豆芽牛肉丸粥	83
串烤鸡肉丸子	84
三彩鱼丸羹	85
油菜鱼丸面	86
椰浆咖喱虾丸	87
咖喱黄金鱼丸	88
包心鱼丸	89
银耳虾丸汤	90
香煎奶酪丸子	91
酥炸墨鱼丸	92
新三杯丸子	93
烩海鲜什锦丸子	94
鲜虾豆腐狮子头汤	95
绣球肉丸	96
米饭丸子	98
油面筋塞肉	99

附录:

食材分类速查	100
--------------	-----



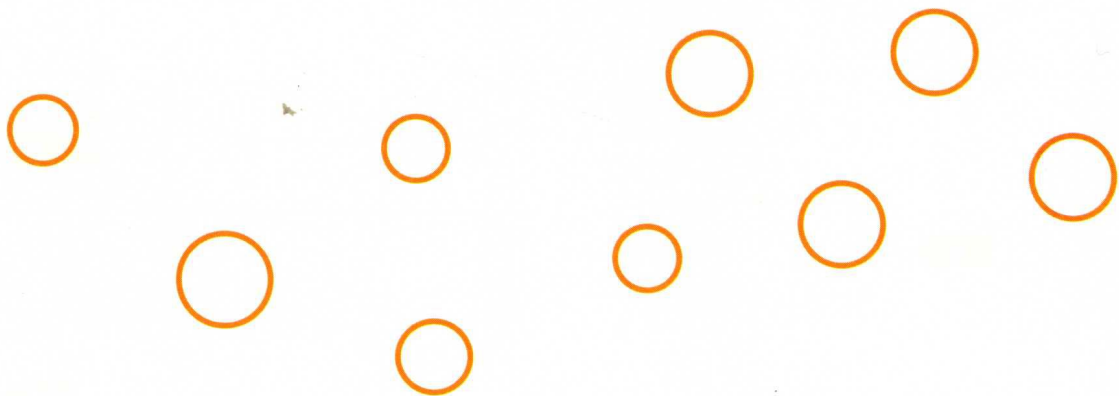


Part 1

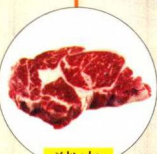
手工丸子基础课

丸子

想要做出美味丸子，材料和器具必不可少。怎样根据需要挑选食材，哪些器具是必备的？本篇将为你一一解析，还有丸子零失败必备讲堂，让你快速成为制作手工丸子高手！



【常用材料排排站】



猪肉

选猪肉时，要选肥瘦比例适当的，肥瘦4:6最佳，做出来的丸子口感丰润不干涩，又不会太油腻。

推荐：猪五花肉、猪后腿肉。



墨鱼

墨鱼浆的凝固性好，除了单独做丸子，还可加在蟹丸等其他海鲜丸子中，使其更紧实，又不抢味。



牛肉



羊肉

牛肉、羊肉的瘦肉含量较高，最好加点肥肉一起制作，这样口感更好。



虾

虾肉做成丸子极滑嫩，选购时要选虾壳坚硬、头部完整、体部硬朗、肉质紧密连接、虾体弯曲、弹性好的。



鸡肉



鸭肉

纯鸡肉、鸭肉制作出的丸子，肉质细嫩清新，但口感稍干涩，如想增加润滑度，可加入少量猪肥肉。



豆腐

豆腐是做素丸子的好原料，选购时要挑水分少的北豆腐（又称板豆腐），而不要用水分较高的嫩豆腐，以免过于软烂不成形。



鱼

只要是新鲜的鱼，都可以用来打成鱼浆做鱼丸。如果想口感好，最好选用鱼肉含油脂成分多的鱼，肉质松散鱼搅打后肉质无法紧密黏合，下锅煮时容易散开。还有最好选刺少的鱼，好挑，在绞成鱼浆前，要仔细检查有没有小刺。

推荐：草鱼、鲮鱼、旗鱼、海鳗。



山药

磨成泥的山药黏稠度极好，非常适合搭配其他蔬菜、五谷制作成素丸。



红薯

甜品丸的首选原料，红薯淀粉含量较高，易成形，多用于蒸、炸丸子。

【小调料立大功】

淀粉

加入淀粉可以增加黏性。淀粉的种类多，有土豆淀粉、红薯淀粉、玉米淀粉等。如果想口感比较紧实，可加入土豆淀粉；想要丸子口感较嫩爽，可加入玉米淀粉；要丸子弹性大，红薯淀粉是好选择。



鸡蛋

鸡蛋液可以增加黏稠度、嫩滑度。



葱、姜、料酒

去腥提味好帮手，特别是海鲜类丸子。



食盐、白糖、胡椒粉

除了调味，还可以增加肉浆的黏度，根据个人口感适当加入。



【好用的器具】

搅拌机

有了搅拌机，制作丸子就更省时省力了。注意搅拌前将材料切成小块。



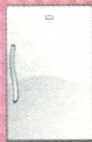
勺子

挤丸子的好用器具，将丸子轻松刮出，最好选用铁质或不锈钢制品的勺子。



冰箱

将肉类放入冰箱冷藏几小时，再制作丸子，会让丸子口感更嫩滑。



手工丸子成功必备讲堂

Q & A

Q 什么是猪背脂肪

A 猪背脂肪是猪背上的肥肉，炼出的油比较干净，口感较脆。制作丸子时建议加入猪背脂肪，可以避免肉质干柴，使丸子口感更润滑。而对于3岁以下的宝宝来说，可以用冷榨橄榄油或亚麻籽油来代替猪背脂肪，用它们作的丸子热量低、易消化。

Q 低温制作丸子的奥秘

A 制作丸子时，将原料放入冰箱冷冻，并加入碎冰，做出来的丸子口感才会更弹，而且增加了丸子的软嫩度。

Q 为什么要用力摔打肉浆

A 用力摔打肉浆，可以让肉浆组织更紧密，更有弹性，煮丸子时不易散。

Q 怎样用手挤丸子

A 方法1：用手取适量浆泥，从虎口处挤出，呈圆形，用勺子快速刮出即可。
方法2：用手取适量浆泥，从虎口处挤出，呈圆形，另一只手顺势拨出丸子。

Q 怎样煮丸子

A 1. 水量一定要够多。
2. 要等水沸腾后再下入丸子，然后转小火让水保持微滚，将丸子煮熟。

Q 新手如何把握好口味

A 初次做丸子，如果没有把握，可以在做好肉浆后，先煮出1个尝尝口感，以便调整肉浆咸淡、软硬。

Q 做海鲜丸子怎样去除腥味

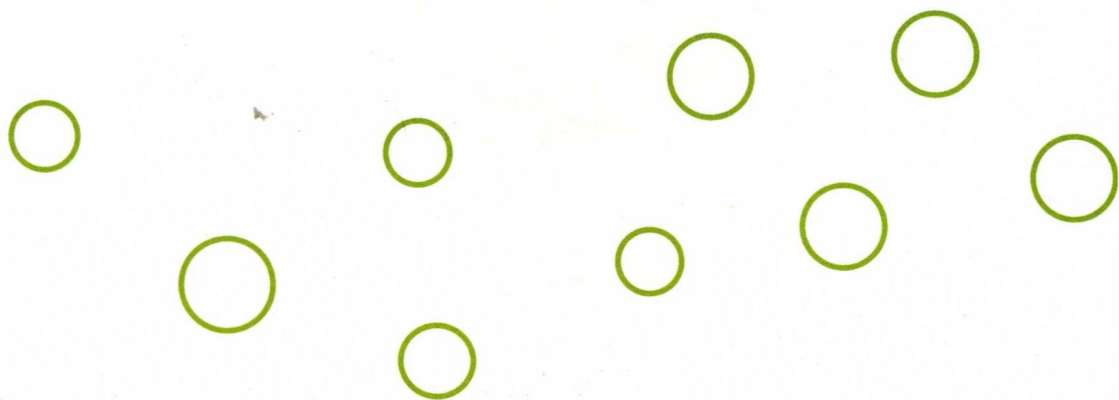
A 制作时可选择性加入料酒、香油、姜末，这些材料都有提味去腥的功能。

材料克数换算：
1汤匙（大匙）=15克
1茶匙（小匙）=5克



Part 2 手工丸子—— 方便营养的 丸子 做法大公开

爆弹牛肉丸、猪肉丸、羊肉丸、鸡肉丸、鱼丸、虾丸、豆腐丸、萝卜丸、玉米丸、QQ豆沙小丸子……最受小朋友喜爱的丸子，在家也能轻松制作！每道食谱都有完整的材料、6~8步超详细做法等重要信息，让你做出最健康、天然美味的好丸子！



鸡肉丸

难易度 ★



制 作



原 料

鸡腿肉·····500克
 土豆淀粉·····30克
 鸡蛋清·····1/2个
 食盐·····1/2小匙
 糖·····1/4小匙
 姜·····少许
 胡椒粉·····少许
 香油·····少许



丸子小知识

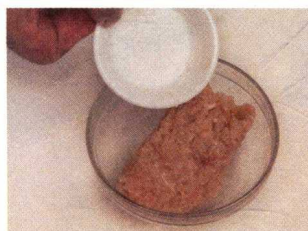
挤肉丸时，用来抓肉浆的手要蘸上一些水，这样肉浆不黏手，且挤出来的肉丸光滑。



1. 将鸡腿肉洗净，去皮；姜切末。



2. 鸡腿肉剁碎，放碗中。



3. 鸡腿肉加入少许食盐，顺同一方向搅拌至肉有黏性。



4. 加姜末、土豆淀粉。



5. 加鸡蛋清、糖、胡椒粉，顺同一方向搅拌均匀。



6. 加香油拌匀至起胶。



7. 将鸡肉泥拿起来用力摔打数下至筋性出现成鸡肉浆。



8. 锅中注水烧开，挤成丸子，用勺刮出，放入滚水锅中煮熟即可。

豆腐渣丸子

难易度 ★★



制作



原料

- 豆腐渣·····150克
- 冬笋·····50克
- 荸荠(去皮)·····30克
- 鸡蛋·····1个
- 淀粉·····20克
- 葱·····5克
- 食盐·····5克
- 味精·····2克
- 色拉油·····适量

Nutritious Balls



丸子小知识

豆腐渣要新鲜、干净、卫生，里面的豆汁要挤净，否则不易成型，且影响口感；荸荠也可用藕代替。



1. 豆腐渣挤干，放入碗中。



2. 冬笋、葱洗净，切碎末；荸荠，切碎末。



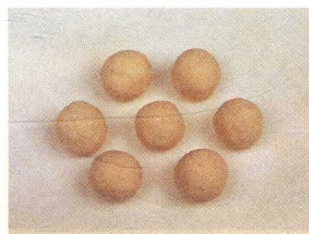
3. 豆腐渣中放入冬笋末、荸荠末、葱末拌匀。



4. 鸡蛋取蛋清，放入豆腐渣中。



5. 加食盐、味精、淀粉拌匀。



6. 搓揉成小丸子。



7. 锅中注油烧至四成热，放入豆腐渣丸子，炸至上色捞出。



8. 油加热到八成热，再次放入丸子复炸至金黄色，盛出即可。



猪肉丸

难易度 ★



原料

猪梅花肉……………500克
 葱姜水……………25毫升
 土豆淀粉……………30克
 糖……………1/4小匙
 食盐……………适量
 胡椒粉……………适量



制作



1. 将猪梅花肉放入搅拌机搅成绞肉，取出，冷藏几小时。



2. 取出猪绞肉，剁成泥，放入容器中。



3. 肉泥中加入食盐、葱姜水、土豆淀粉、糖、胡椒粉。



4. 顺一个方向拌匀，将肉泥用力摔打数下至筋性出现，制成猪肉浆。



5. 锅中注水烧开，将猪肉浆挤成丸子。



6. 放入水中煮熟即可。

丸子小知识

- 葱、姜切丝用温水浸泡，即成为葱姜水。
- 猪肉也可不冰冻，直接制作，口感会略普通。

爆弹牛肉丸

难易度 ★



原料

牛臀肉	300克
猪背脂肪	30克
碎冰	50克
淀粉	30克
食盐	5克
香油	1小匙
葱	1/2小匙
姜	1/2小匙
白胡椒粉	1/2小匙
白糖	适量



1. 牛臀肉去筋膜，切小块，放冰箱冷冻至略硬，取出；葱、姜切末。



2. 牛臀肉放入搅拌机中，加食盐、碎冰、猪背脂肪搅拌约2分钟。



3. 取出，加葱末、姜末、白胡椒粉、白糖、香油拌匀。



4. 加入淀粉，顺一个方向拌匀成牛肉浆，静置1小时。



5. 准备一盆冷水。



6. 用手取适量牛肉浆，挤成丸子，用勺刮出，放入冷水中。



7. 锅中注水烧约80℃，放入牛肉丸煮约8分钟，捞出。



8. 将锅中的水煮滚，再次放入牛肉丸，煮至滚沸牛肉丸熟透即可盛出。



羊肉丸

难易度 ★

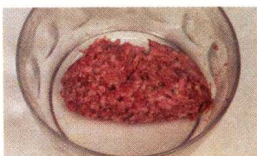


原料

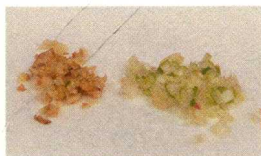
羊肉	300克
鸡蛋	1个
淀粉	10克
食盐	8克
葱	适量
姜	适量
料酒	适量
味精	少许



制作



1. 将羊肉洗净，切块，放入搅拌机搅成泥，取出。



2. 葱、姜切末。



3. 羊肉馅内加入葱末、姜末、料酒、食盐、淀粉、味精。



4. 打入鸡蛋清，加清水。



5. 顺同一个方向搅拌均匀。



6. 将羊肉浆用力摔打数下至筋性出现，制成羊肉浆。



7. 锅中注水烧约80℃，取适量羊肉浆，挤成丸子，用勺刮出，放入水中。



8. 用小火把羊肉丸浸熟，见丸子浮起水面，盛出即可。