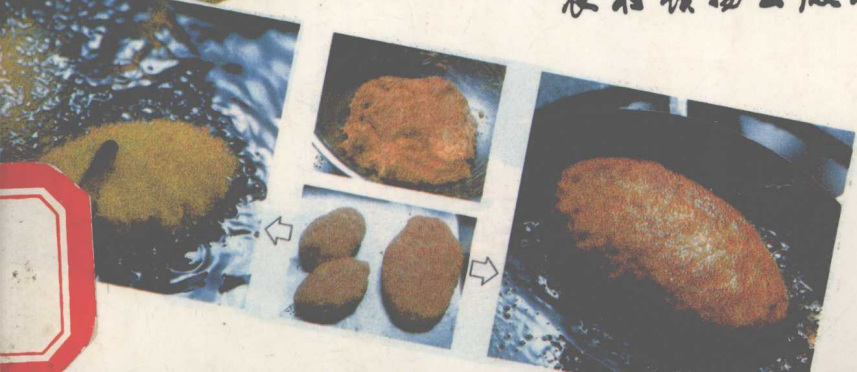


丸子



农村读物出版社



龙-工 任

丸

玉 清 寿

子

编
著

丸

子

丸

子

农村读物出版社
一九九一·北京

(京)新登字 169 号

丸 子

任广涛 玉清 龙玉 编著

责任编辑：任鹤

*

农村读物出版社 出版

北京京辉印刷厂 印刷

各地新华书店经销

*

787×1092毫米1/32 10.5印张 25千字

1991年8月第1版 1992年7月北京第2次印刷

印数：11821—15060

ISBN 7-5048-1651-5/TS·27

平装定价：5.05元 精装定价：8.45元

目 录

肉禽类

炸丸子 (一)	1	枇杷肉丸 (一)	12
炸丸子 (二)	1	枇杷肉丸 (二)	13
脆皮丸子	2	蜜汁玫瑰丸子	14
干炸肉丸	2	荸荠肉圆	15
油炸肉丸	3	葱柄肉丸	15
焦熘丸子	4	葵花丸子 (一)	16
椒盐圆子	4	葵花丸子 (二)	17
脆炸肉丸	5	茄汁肉丸	18
炸灌汤丸子	6	中式煎肉丸	18
炸焖丸子	6	生煎肉丸	19
荠菜丸子	7	南煎丸子 (一)	20
锦馅丸子	8	南煎丸子 (二)	20
黄瓜酿肉圆	9	杨梅圆子	21
枣核肉球	10	杨梅丸子 (一)	22
玛瑙肉珠	10	杨梅丸子 (二)	23
徽州丸子	11	四喜丸子 (一)	23
面筋肉圆	12	四喜丸子 (二)	24
		沙锅四喜丸子	25
		山东蒸丸	26
		山东招远蒸丸	26
		炸椿头丸子	27
		土豆烧肉丸	28
		冬瓜焖肉丸	28
		糖醋丸子 (一)	29
		糖醋丸子 (二)	29
		糖醋小丸子	30

糖酥丸子	31	全家福	49
荔枝肉圆 (一)	31	清蒸丸肚	49
荔枝肉圆 (二)	32	三鲜肉丸	50
响铃肉圆	33	烩肉三鲜	51
糖醋山药圆	33	圆子汤	53
锅贴菊花鳙柱	34	清汤肉丸 (一)	53
余丸子 (一)	34	清汤肉丸 (二)	54
冬瓜余丸子	35	菠菜丸子汤	55
白菜、粉丝余丸子	35	冬瓜、番茄丸子汤	56
东坡绣球	36	番茄丸子汤	56
清汤一品丸子	36	冬瓜、粉丝丸子汤	57
平菇圆子	37	黄瓜、粉丝丸子汤	57
冬菇丸子	38	余丸子 (二)	58
珍珠米圆	39	兰花余丸子	59
珍珠肉圆 (一)	40	鸡块丸子汤	59
珍珠肉圆 (二)	41	鸡丁圆子	60
珍珠肉圆 (三)	41	河蚌烧斩肉圆	61
糯米珍珠丸子	42	爽口丸子	61
挂霜丸子	42	肉丸粉丝	62
酥壳肉圆	43	虎皮肉丸	63
菠菜圆子	44	豆芽肉丸汤	63
熘松花球	45	济宁面筋丸子	64
蜚头花熘肉球	46	烧豆腐丸子	65
金陵圆子	47	甜酸丸子	65
红烧肉丸	47	桂绿爽肉果	66
干贝肉丸	48	清炖蟹粉狮子头	67

蟹粉狮子头 (一)	68	蚝油牛肉丸 (一)	87
蟹粉狮子头 (二)	69	蚝油牛肉丸 (二)	88
蟹粉狮子头 (三)	69	茄汁牛肉丸	89
蟹黄狮子头 (一)	70	浮云绣球	89
蟹黄狮子头 (二)	71	喇嘛丸子	90
菜心狮子头	72	清汤牛肉丸	91
清炖狮子头	73	牛肉丸子米饭	91
清蒸狮子头	74	糖醋羊肉丸子	92
千张狮子头	74	软熘羊肉丸子	93
狮子球	75	糖醋羊肉丸子	93
破镜重圆	76	四喜丸子 (三)	94
杭三鲜	76	南煎丸子 (三)	95
空心肉丸	77	羊肉氽丸子	95
玉燕丸	77	绣球银耳	96
赤燕丸	78	葫芦鸭肝丸子	96
海参肉圆	79	玉珠乳鸽丸	97
什锦丸子火锅	80	兰花龙凤果	98
绍什景	80	双味葫芦	99
酥皮鲜蘑丸	81	炸羊尾	99
凤凰蛋丸	82	冬笋炒鸡球	100
焖鸳鸯蛋	83	核桃鸡球	101
酿鸡蛋丸子	84	掌上银球	101
炸牛肉丸子	85	番茄鸡球	102
脆炸牛肉丸	85	干炸鸡球	103
煎烤牛肉丸	86	糖醋鸡球	103
薄荷丸子	87	熘滑鸡球	104

香滑鸡球	105	椰子鸡球	124
豉汁鸡球	105	灌汁水晶球	124
豆渣鸭球	106	水晶鸡球	125
香桃鸡球	106	彩球芙蓉鸡片	126
凤果鸡球	107	海蚌鸡丸汤	126
绣球胗肝	108		
绣球鸡蛋	109	鱼鲜类	
鸡茸菠菜	109		
珍珠鸡	110	炸鱼丸子	128
珍珠鸭掌	111	炸椿鱼丸	128
锅贴鸡	111	炸瓜枣	129
金钱鸡塔	112	炸熘鱼丸子(一)	130
绣球雪莲	113	炸熘鱼丸子(二)	130
三色芙蓉丸子	114	干煎鱼丸	131
珍珠杏花肠	114	南煎鱼丸子	131
鸡茸球	115	龙戏珠(一)	132
清汤鸡球	116	软熘鱼丸	133
天麻鸳鸯鸽	117	双色鱼丸	134
金鱼发菜	118	五云鱼丸	135
鸡球银杏	119	绣球鱼脯	135
清汤鸡圆	119	绣球鱼	136
鸡丸鲜蘑汤	120	红松蛋鱼球	137
清汤滑鸡球	121	彩熘鱼丸	138
烩鸡饼	122	斩鱼丸	139
石榴鸡	122	腊味鲮鱼球	140
绣球燕菜	123	荷包鱼球	141

包心鱼丸 (一)	142	松子黄鱼球	164
包心鱼丸 (二)	143	熘鳊鱼圆	165
醋椒空心鱼丸	144	生煎鳊鱼圆	166
袈裟鱼球	145	三丝鳊鱼丸	166
扒鱼茸丸	145	酱爆鳊球	167
盘龙鱼戏珠	146	水晶鳊鱼球	168
扒鱼丸萝卜球	147	米粉鳊鱼圆	168
龙戏珠 (二)	148	清汤绣球鳊鱼	169
二龙戏珠	149	清汤玛瑙	170
龙凤鱼球	150	炸玛瑙	170
绣球全鱼 (一)	151	焦酥鳗鱼丸	171
红鲷戏珠	152	烧八宝鱼丸	172
青衣仙子	153	明珠黄鱼	172
青鱼烩鱼丸	154	蘑菇鱼丸	173
“发财”鱼圆	155	蛋黄鱼丸	174
发菜鲳鱼丸	155	灯笼海参	175
炸玉树果	156	明珠桂鱼	175
蒲棒大虾	157	鱼卵丸	176
虎皮三鲜	157	清汤鱼丸	176
绣球全鱼 (二)	158	三色清汤鱼丸	177
醋熘鱼圆	159	余鱼丸子 (一)	178
芥菜黄鱼圆	160	余鱼丸子 (二)	178
绣球鳊鱼	161	鱼圆汤	179
三品鲜果	162	三鲜鱼圆汤	180
菊花珍珠	163	七星鱼丸汤	181
绣球黑木耳	163	白玉金鱼汤	182

鱼余	183	油泡虾球	201
余鲛鱼丸子 (一)	184	炸龙凤球	202
余鲛鱼丸子 (二)	184	糖醋虾球	202
余鲛鱼丸子 (三)	185	煎瓢明虾丸	203
余鲛鱼丸子 (四)	186	多味虾球	204
鳊鱼肉丸汤	186	菜苴炒虾球	205
福建鱼丸	187	酱汁虾球	205
鱼圆莼菜汤	188	翡翠虾珠	206
鱼丸火锅	188	翡翠虾球	207
炸虾球 (一)	189	白玉虾圆	207
炸虾球 (二)	190	雀巢明虾球	208
干炸虾球 (一)	191	灌汤虾球	208
干炸虾球 (二)	192	珠联璧合	209
干炸虾枣 (一)	192	玉宝大虾	209
干炸虾枣 (二)	193	余虾丸子	210
干炸虾枣 (三)	194	清汤虾丸	210
炸酥虾圆	194	三圆汤	211
芝麻虾球	195	干贝冬瓜球	212
松炸虾球	196	绣球干贝 (一)	213
生煎虾丸	196	绣球干贝 (二)	213
玫瑰虾球	197	绣球干贝 (三)	214
杨梅虾球 (一)	198	绣球干贝 (四)	215
杨梅虾球 (二)	198	糖醋鱿鱼丸	216
菊花虾鱼丸	199	鱿鱼烩鱼丸	217
菜松虾球	200	酥炸黑鱼丸	217
油泡虾丸	201	油泡雪花丸	218

油泡螺球	219	红烧芋丸	237
花椒炒螺球	219	鲜蘑“鱼圆”汤	238
香滑鲈鱼球	220	莼菜素鱼圆汤	238
焦炸鱼球	221	苹果“虾球”	239
炸蟹球	221	杨梅“虾球”	239
烹连壳蟹球	222	椒盐“虾球”	240
酥炸蟹盒	223	五彩“虾仁球”	241
蟹油水晶球	224	虎皮“鸽蛋”丸	241
清汤蟹丸	224	清汤“鸽蛋”	242
海参酥丸	225	素肉圆	243
大烩海参	226	素烧肉圆	244
绣球海参	227	豆腐圆子	244
换衣脱锦蜆	228	开口豆腐丸	245
锅焗鲍鱼盒	229	沙锅“蟹黄狮子头”	246
鸡油鱼肚丸	230	锅烧豆腐圆	247
绣球鱼肚	231	槐花芝麻丸子	248
翡翠珍珠鲍	232	素鱼丸	249
绣球鱼翅（一）	232	鸡嗦豆腐丸	249
绣球鱼翅（二）	233	空心豆腐丸	250
珍珠元鱼	234	八宝豆腐丸子	251
芙蓉鲳鱼脯	235	豆腐圆子	252
鱼茸梅花	236	鱼龙戏珠	252
		菜心肉圆	253
素菜类		烧素豆腐圆	254
		干炸“肉圆”	255
炸土豆丸	237	炸豆腐丸子	255

炸虾豆腐圆子	256	炸素丸子(六)	271
焦熘豆腐丸	256	口蘑扒冬瓜球	271
熘豆腐圆子	257	油爆三圆	272
煎豆腐圆子	258	奶汁烩五球	273
银耳珍珠豆腐圆	258	乌龙吐珠	273
余鱼豆腐圆子	259	二龙戏珠	274
三色豆腐圆	259	清汤丸子	275
香酥豆腐圆	260	核桃鸡球	276
燕菜豆腐圆	260	发菜炖甲鱼	277
烩干贝豆腐圆	261	兰花春笋	277
绣球豆腐圆	261	菊花冬笋	278
干贝豆腐圆	262	奶蓉番茄	279
烩海参豆腐圆	263	海棠菜心	280
蒸八宝豆腐圆	263	香菇丸	281
酿冬菇	264		
三鲜鱼丸	264	甜点类	
雷家豆腐圆子	265		
美人豆腐丸子	266	炸三泥丸	282
素狮子头	266	焦炸三泥丸	282
素烧狮子头	267	细沙炸肉丸	283
素三圆	267	拔丝柿子丸	284
炸素丸子(一)	268	蜜汁柿子丸	284
炸素丸子(二)	269	水晶山药球	284
炸素丸子(三)	269	蜜汁山药球	285
炸素丸子(四)	270	葛粉丸子	286
炸素丸子(五)	270	玫瑰球	286

五仁枣球	287	桔露大汤丸	304
炸玫瑰球	288	江米丸	304
炸羊尾	288	元宵	305
水晶球	289	酒酿元宵	307
擂沙圆	289	麻心元宵	307
拔丝荸荠	290	温州豆沙汤团	308
夹沙酥球	290	酒酿三圆	309
玻璃丸子	291	宁波猪油汤团	310
莲菜丸子	292	杭州麻心汤团	312
枣泥丸子	293	麻球（一）	312
桔露大汤圆	294	麻球（二）	313
桔瓤圆子	294	江米麻团	314
雪球鸭蛋	295	雪团	314
金丝绣球	295	双酿团子	315
冬瓜葡萄球	296	鲜肉剪团	316
桔络天圆	297	龙凤金团	317
芝麻圆子	297	珍珠八宝圆	318
红烧藕圆	298	鸽蛋圆子	319
藕粉圆子	298	萝卜馅团子	320
荷包圆子	299	南瓜团子	321
炸荸荠丸子	300	水晶团子	321
荸荠丸子	301	蛤蜊团子	322
珍珠核桃茶	302	汤团	322
柚羹汤丸	302	蜜汁山楂	323
橙子羹小汤圆	303	赛蜜枣	324

肉禽类

炸丸子（一）

原料：肥瘦猪肉 120 克，鸡蛋清 1 只，干淀粉少许，猪油、精盐、椒盐各适量，花生油 500 克。

做法：（1）将肥瘦猪肉洗净斩成肉泥，放入碗里，把鸡蛋磕开，将蛋清加入肉泥碗里，并放湿淀粉和少许的精盐搅拌在一起，用手挤成如算盘珠大的小丸子，放在盘里待用。

（2）将炒锅置于火上，待油烧到六成热时，将肉丸子一个一个地下热油锅里炸，用炒勺翻动，待丸子炸成金黄色捞出，装在盘里，撒上花椒盐即成。

特点：外焦里嫩，滋味香麻。

炸丸子（二）

这款炸丸子为南京传统风味菜肴，已有近百年历史。其制作虽与其它菜系的炸丸子有相同之处，但也有独到之处。此菜务必选用肥三瘦七的鲜嫩猪肉，细斩成茸后加蛋黄、葱椒盐等调料搅拌上劲，炸制时务必掌握油温，二次入锅。这样方可达到色泽金黄、外壳酥脆、内部鲜嫩、香酥味美的特点。

原料：鲜嫩猪肉（肥三瘦七）300 克，鸡蛋黄 2 只，葱椒盐、绍酒、味精、面粉、湿淀粉、花椒盐、番茄酱、花生油

各适量。

做法：(1) 将猪肉剔去筋膜，先切成米粒大小，再细斩成茸，放入碗内，加鸡蛋黄、葱椒盐、绍酒、味精、湿淀粉及适量清水搅拌上劲后，再加入干面粉和匀待用。

(2) 炒锅上火，舀入花生油，烧至六成热时，用右手抓起肉馅从虎口处挤出似桂圆大的丸子，用左手指刮入油锅中，视炸至浮起呈黄色时用漏勺捞出，待油温回升至八成热时，再把丸子倒入锅内复炸至香脆时，用漏勺捞出，沥净余油，装入盘中，盘边分放番茄酱、花椒盐，食时蘸之即成。

脆皮丸子

原料：净猪瘦肉 200 克，熟猪肥膘肉 100 克，湿淀粉 12 克，精盐、花椒盐、菜籽油 1500 克（约耗 50 克）。

做法：(1) 将生、熟肉放在一起剁碎，放入碗中，加精盐、鸡蛋黄、湿淀粉搅拌均匀，用手挤成核桃大的丸子。

(2) 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，投入丸子，炸至外皮发硬、色变黄时捞出，待油温升至八成热时，再将丸子下入，炸至皮脆、色金红时捞出装盘，撒上花椒盐即成。

特点：色泽金红，酥脆干香，是陕西省蒲城县传统风味菜。

干炸肉丸

原料：夹心肉糜 250 克，荸荠 50 克，鸡蛋 1 只，干淀粉 25 克，葱、姜、味精、五香粉各适量，炒好的花椒盐 50 克，

酱油 15 克，植物油 500 克。

做法：(1) 荸荠去皮用刀拍成末，放入肉糜中，加鸡蛋、酱油、绍酒、味精、五香粉。葱切葱花，姜切细末，加入一起拌和，再用干淀粉拌和。

(2) 锅内放生油，烧至五成热时，肉糜用手挤成小肉丸，另一手用调羹蘸过清水，夹上肉丸，逐一下油锅炸，至肉丸浮油成熟，用漏勺捞起，再用旺火将油温上升到七八成热时，复炸至外起脆皮，用漏勺捞出装盆，花椒盐放两边，吃时蘸食。

注意：要两次油炸，使肉丸外脆里嫩，不能用一次代替。

特点：外脆里松，吃口软嫩而香，为上海风味。

油炸肉丸

原料：猪肉糜 250 克，香菜 25 克，鸡蛋 1 只，湿淀粉 25 克，黄酒 25 克，椒盐、精盐、味精各适量，植物油 500 克（实耗 50 克）。

做法：(1) 将肉糜放入碗中，加盐、黄酒、鸡蛋、葱、姜末、味精、湿淀粉搅拌，用手将其挤成直径 1.5 厘米的圆丸子，下五成热的油锅，炸至七成熟时捞出；将原锅烧至七成热时，再将丸子放入油锅炸，至丸子呈金黄色时，起锅装盆。

(2) 将香菜洗净，用冷开水过清，撕断长茎，连同椒盐一起放入肉丸盆边。

注意：需控制油炸时间，防止炸焦。

特点：丸子松脆，香鲜可口，香菜清新，悦目爽口。

焦熘丸子

原料：肥瘦猪肉 120 克，猪油 30 克，鸡蛋半只，粉面 5 克，酱油、绍酒、马蹄葱、蒜片、姜米、木耳、菠菜各适量，花生油 500 克（耗 5 克）。

(1) 先将肥瘦猪肉斩剁成肉泥，放入碗里，再加入鸡蛋清、粉面拌在一起，搅拌均匀后，用手挤成算盘子大的小丸子，放入盘里待用。

(2) 用中火烧热炒锅，下花生油烧至六成热时，将丸子一个一个地下热油锅，边炸边翻动，炸至呈金黄色时，倒入笊篱沥去油，将锅离火口，然后放入酱油、绍酒、马蹄葱、蒜片、姜米、木耳、菠菜，再添点肉汤，勾流水粉芡翻炒几下出勺即成。

特点：外焦里嫩，香鲜可口。

椒盐圆子

原料：猪瘦肉 250 克，鸡蛋 1 只，葱末、姜末、料酒、淀粉、椒盐、芝麻油各适量。

做法：(1) 将净猪肉斩成细末，然后加葱末、姜末、料酒，再加鸡蛋、淀粉及水一同搅拌均匀上劲。

(2) 将油锅烧至三成热时，随即将肉馅挤成适中的圆子放入锅内，慢慢炸至七成熟捞出，待锅中油温达到五成时，再将圆子投入复炸至金黄色，倒入漏勺滗油。

(3) 原锅上火，倒入圆子撒上椒盐，淋入芝麻油翻炒两

下即可装盘，此菜称为椒盐圆子。

若是用豆腐和糖熬制的甜面酱蘸着吃，就称为“甜酱圆子”。

特点：外脆内嫩，香酥可口。

脆炸肉丸

该菜的肉丸要先蒸后炸而成。炸时上脆浆，这些脆浆内含发酵粉，炸熟后，体积膨胀，犹如罩上一个外壳，色泽金黄，外酥脆，内爽嫩，用淮盐、唛汁佐食，爽口、味美、香浓。

原料：不带皮猪肉 400 克，面粉、味精、盐、发酵粉、干淀粉、花生油、胡椒面、芝麻油各适量。

做法：(1) 将猪肉剁烂，加盐、味精，顺一方向搅拌至起胶，再放胡椒面、芝麻油、干淀粉、清水搅拌起胶，挤成约 10 克的丸子，用中火蒸熟，取出晾凉。

(2) 将面粉、发酵粉、干淀粉、盐拌匀，下清水搅成糊状，再加花生油拌匀，静置 10 分钟。

(3) 旺火热炒锅下油，五成热时，将肉丸子蘸面粉糊（脆浆）下油锅炸至象牙色而酥脆时，捞起，控去油，上盘便成。

佐以淮盐、唛汁。

脆浆调配的原料份量：面粉 500 克，干淀粉 100 克，泡打粉 20 克，盐 6 克，清水 600 克，花生油 150 克。