



MODERN PEOPLE
现代人·大众美食系列

家常丸子

“现代人·大众美食系列”编写组

编



余蒸煎炸 馅料做成美味丸子
烩炒烹煮 丸子百变可口佳肴



中国轻工业出版社

MODERN PEOPLE

吃出健康
即
在
家

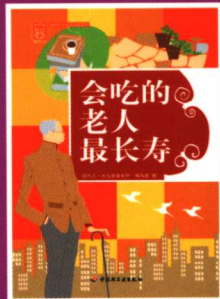


现代人

大众美食系列

设计好百姓餐桌的每一餐

现代人健康美食网 / www.mhf.cn




每本定价：**19.80**元

MODERN PEOPLE
现代人·大众美食系列

家常丸子

“现代人·大众美食系列”编写组 编



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常丸子 / “现代人·大众美食系列”编写组编.
北京: 中国轻工业出版社, 2006.8
(现代人·大众美食系列)
ISBN 7-5019-5456-9

I.家... II.现... III.菜谱
IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 062317 号

责任编辑: 黄曦
策划编辑: 袁克西 责任终审: 劳国强
责任校对: 李靖 责任监印: 胡兵
装帧设计: 迪彩·设计 王超男 宋琳媛 彭秋娜

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)
印刷: 北京国彩印刷有限公司
经销: 各地新华书店
版次: 2006年8月第1版第1次印刷
开本: 787×1092 1/32 印张: 2.5
字数: 100千字
书号: ISBN 7-5019-5456-9/TS·3180 定价: 10.00元
读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730
发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293
网址: <http://www.chlip.com.cn>
Email: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
60255S1X101ZBW

前 言

不需要花费昂贵，不需要大费周折，只要你用心挖掘，美味其实一直在我们平凡但不平淡的一日三餐中。

我们坚持这样的理念——关注家常生活，关注日常餐桌！

我们一直不懈地追求——让百姓的每一餐吃得精彩，让百姓的餐桌更加丰富！

为此，我们从家庭厨事必备的角度出发，精心策划，为您献上了这套新的“现代人·大众美食系列”丛书。

本套丛书前期推出 10 本：

《百变米饭》、《家常面食》、《家常肉小炒》、《家常烧肉》、《家常炒时蔬》、《家常丸子》、《家常鱼虾》、《家常好粥》、《家常靓汤》、《家常凉菜》。

这 10 本书从“家常”、“基础”入手，从零开始，先讲解原料和原料加工，然后把家庭中最常见的菜式、最基础的做法，一一详细解析，让您即使初入厨房，拿一本精美的小书也能轻松调理菜饭汤水，照料好家人的肠胃和身体。

10 元的定价，全彩页呈现，精心的编撰，精致的设计，使大众菜谱系列具有很高的性价比。本套书不求菜式的杂和多，但求菜式的家常、经典，并且不局限于单个菜式介绍，而是让您通过阅读我们的菜谱掌握同类菜品的烹调技能，触类旁通，帮您迅速完成从新手到高手的转变，使下厨变成轻松享受。

为了使您的餐桌更加丰富多彩，我们还会陆续推出更多、更好、更贴心的家庭厨事图书，以此回馈您多年来对轻工版“大众菜谱”的支持和关心。

希望我们的努力，使您的生活更美好！

“现代人·大众美食系列”编写组

contents 目录

Part 1

6 关于美味丸子

- 8 话说丸子
- 9 肉丸子的原料
- 9 肉的选择
- 9 调料的选择
- 10 肉丸子的制作方法与程序
- 10 刀工
- 10 肉的前期处理
- 10 剁馅的方式
- 10 剁馅注意事项
- 11 调料的处理
- 11 调馅
- 11 调味
- 13 打馅
- 14 捏制
- 14 鱼虾丸子的制作
- 14 鱼虾的挑选
- 15 鱼虾的前期处理
- 15 鱼虾丸子的调味
- 16 素丸子的制作
- 16 原料的挑选
- 16 原料的前期处理
- 16 主料和配料的搭配
- 17 素丸子的调味

Part 2

18 丸子美味食谱

- 20 氽制丸子
- 21 氽丸子
- 22 丸子汤
- 23 白菜肉丸子汤
- 24 冬瓜丸子汤
- 25 西式土豆丸子汤
- 26 肉丸米粉汤
- 27 氽胡萝卜肉丸子
- 28 砂锅丸子
- 29 排骨萝卜丸子煲
- 30 砂锅金陵丸子
- 31 丸子火锅
- 32 烩丸子
- 33 氽羊肉丸子
- 34 八宝素丸子汤
- 35 海鲜丸子煲
- 36 蘑菇氽鱼丸
- 37 日式丸子串
- 38 炸制丸子
- 39 椒盐干炸丸子
- 40 双青煎丸子
- 41 红烧丸子
- 42 焦熘丸子
- 43 糖醋丸子

- 44** 咖喱丸子
45 酱香丸子
46 茄汁丸子
47 蜜汁藕丸
48 油菜冬笋烧丸子
49 菠萝甜椒烩丸子
50 炸馒头丸子
51 红烧素丸子
52 干炸素丸子
53 炸豆腐肉丸子
54 炸鱼丸
55 西式煎牛肉丸子
56 孜然牙签小丸子
57 辣酱藕丸
58 蒸制丸子
59 蒸丸子
60 珍珠丸子
61 四喜丸子
62 蒸梅菜丸子
63 粉蒸丸子
64 蒸玉米丸子
65 白菜包丸子
66 蒸青菜肉丸子
67 蒸三色绣球丸子
68 蒸鸡蛋蟹肉丸子
69 蒸鱼香菜花丸子
70 清蒸鱼丸
71 咸蛋蒸丸子
72 清蒸虾丸
73 李鸿章杂烩
74 变化丸子
75 太阳肉丸子
76 烤丸子串
77 炸灌汤丸子
78 豆腐酿丸子
79 双味夹馅鱼丸
80 水果丸子

文字：陈曦

图片创意：王超男

摄影：阿东工作室

菜品制作：邓渠

场地提供：军乐食府（北京市海淀区车道沟8号院军乐团内）

Part 1

关于
美味丸子



8 话说丸子

鲜美的味道，动人的传说。说说丸子的渊源。

9 肉丸子的原料

要想做出美味丸子，肉及调料的选择很重要。

10 肉丸子的制作方法与程序

好刀工，调好馅，肉丸子制作有诀窍。


14 鱼虾丸子的制作

鲜鱼鲜虾巧制作，鱼虾丸子鲜得有理。

16 素丸子的制作

土豆、胡萝卜、粉丝(粉条)，素丸子最重要的三主料。

话说丸子



丸子中的一个大类是肉圆，是指将猪肉、牛肉或者鸡肉、鸭肉、鱼肉等剁成泥后，添加调料及配料挤（团）成圆形的一种佳肴。丸子（除素丸子外）的主材料采用的是肉，不但营养价值高，口感也很好。丸子的烹饪方法比较简单，经过不算复杂的氽、炸、蒸等烹饪过程便可制成数十种风味各异的丸子菜，既营养美味又方便易学。对于厨房新手来说，学烹饪先学丸子菜确实是个很好的选择。

丸子不但味道鲜美，在我国各地还流传着许多动人的传说：在河南，农历大年二十九到三十上午，主妇们必须要动手做炸丸子，表示阖家团圆、幸福圆满；喜事压桌菜也必须是丸子，以示圆满结束。

淮扬菜中的传统名菜“狮子头”也有一段来历：古代江浙一带，家家户户逢年过节都要舞狮子灯、吃肉丸子，可“丸”与“完”谐音，于是老百姓就把这种大肉丸改称“狮子头”以图吉利。福建中北部不少地方过元宵节吃的汤圆挺有意思，这种汤圆用的馅可不是芝麻馅，而是肉馅的，这和北方熟悉的甜味汤圆味道很不一样。

在隔海相望的台湾，除夕夜上一盘鱼丸、虾丸、肉丸叫“三元及第”，做一盘裹上发菜丝、胡萝卜丝、蛋皮丝的肉丸或鱼丸则称“三元堆金”，总之，要的就是三元调和、福德圆满的好口彩。

在广西壮族自治区的桂西北东兰、巴马、凤山一带，豆腐丸子还是团结和胜利的象征。相传，在一次反抗暴政的起义中，壮族人民就是把起义的信号包在丸子里，分送到各村才获得了胜利。从此，壮族人民过年做豆腐丸子的风俗就流传下来了。

肉丸子的原料

肉丸子的原料大多分为主料、配料、调料：主料是肉馅（猪、牛、鸡等）；有些丸子在制作中要加入配料，常用的丸子配料有荸荠、馒头渣等。调料往往包括盐、味精、葱末、姜末、鸡蛋清、干淀粉等，有时还要根据个人口味或菜品要求放上酱油、料酒和糖等其他调料。

肉的选择

要想做出美味的肉丸子，肉类的选择至关重要，即使同属猪肉，不同部位的肉口感也有不同。下面就给大家介绍几种适合做丸子馅的常见肉类的最佳使用部位。

猪肉：选前腿肉，也称夹心肉或前臀尖，在猪颈肉下方和前肘的上方。这部分肉半肥半瘦、肉老筋多、吸水性强，非常适于做丸子馅。

牛肉：选牛颈肉，即牛颈部的肉。这部分肉肥瘦兼有，肉质干实，肉纹较乱，比嫩肉部分的出馅率高。

鸡肉：选胸脯肉、里脊肉。里脊肉是鸡全身最嫩的肉，俗称“鸡牙子”；胸脯肉软嫩度仅次于里脊肉。

调料的选择

盐：要用颗粒非常细的食盐，不要用粗盐或海盐。

味精：建议选用小结晶体的普通味精或鸡精，如选用特鲜味精，应酌情减少投放量。

葱：用大葱和小葱（又称香葱）均可，大葱要选根茎粗大而新鲜的，小葱要选叶子短而新鲜的。

姜：越新鲜的姜口味越辛辣，可酌情使用，如果是蒸丸子或炸丸子，也可用外皮发皱的老姜。

鸡蛋清：选用新鲜的鸡蛋取蛋清，不要用陈鸡蛋。

干淀粉：选用质地细腻的普通淀粉或玉米粉，不要用粗颗粒的白薯淀粉。

肉丸子的制作方法与程序

刀工

肉的前期处理

外购的猪肉往往带着筋膜，必须剔除后才能做馅。具体方法是：先将肉从中间切开一刀，刀刃切到筋膜处便不要往下切，而是改为横向使力，推刀沿着筋膜方向刮切，即可将其剔掉，同样方法还可用来剔除肉皮。

剔去筋膜的肉很容易切片后再剁成肉馅，但切时要注意，猪肉要顺着纤维纹路稍斜一点切，为便于咀嚼，牛肉应横着纤维纹路切。

剁馅的方式

丸子原料及烹饪方式不同，剁馅方式也会有较大差别。

最常见的方式是：肉切成厚片后，按顺序铺开，从一端依次切起即成细丝，再改刀斩成细粒，注意要采取粗切细斩的方法。这类肉的肌肉纤维被破坏以后，所含蛋白质就会释出，从而形成一种黏性较强的溶胶，最容易吸收水分。

不过，有些丸子菜就不需要太细腻的馅，如制作炸丸子、四喜丸子、扬州狮子头等，则是细切粗斩，比平常的肉丁切得稍小一点就行，过细反而口感欠佳。

牛肉的纤维较粗，制作丸子时要剁断肌肉纤维，即将牛肉切成1厘米的厚片，双面都用刀背切剁至松散后，再用刀锋切成肉馅。

剁馅注意事项

①肉要用清水漂洗，除去血污，才能确保丸子看上去洁净、外形美观，瘦肉要边剁边挑去残筋，直到肉馅细腻。

②切肥肉时，可先将肥肉蘸一下凉水，然后放在菜板上，一边切一边洒点凉水，这样切着既省力，肥肉也

不会滑动，且不易粘菜板。

③如果购买的鲜肉不好切，可将肉冻后再切。此外还要注意的，如果肉馅需要加工得很细，尽量不要放在木头菜板上剁，最好选择干净的塑料菜板。

④外购肉馅比较松散，最好先用刀背拍拍，再用刀刃略剁几刀，这样丸子才会更有韧性。

调料的处理

葱、姜等调料在做丸子时都要切得细细的，这样才能既鲜香又不会影响口感。

葱切末的方法是：先把葱叶划成若干条（小葱则不需要这样，直接切成末即可），再横向切成葱花（条的粗细决定葱花的大小）。

姜切成姜末的方法是：先将姜切成片，片改切成丝，再横向切成姜末。如果嫌姜的味道过于辛辣，可用擀面杖或擦丝器将姜捣成泥，再用清水泡一定时间，就成了姜汁，姜汁也可用于调味。


调馅

肉馅有了，再选择各式各样的调味料按下文所述精心调制，就可变化成各种各样好吃的丸子了。需要提示的是，制作时，肉馅需要进行彻底的搅拌。所以要准备容量较大且深底的碗、盆等容器。另外，为避免影响馅的口味，所用的碗盆一定要清洁、无异味或其他杂质。下面，就按步骤具体介绍调馅的方法：

调味

①主料的比例

各式肉丸子肥瘦肉比例根据要求略有不同，除了狮子头为了达到口味香醇的目的，要求肥瘦肉比例达到五五开外，大部分猪肉丸子对肥瘦肉的比例要求基本是肥三瘦七（肥肉占三分，瘦肉占七分）。如果不喜欢用太多肥肉，可以加少许香油或植物油以使馅料口感柔润可口。



牛肉肉质结构与猪肉不同，吃水量很大，水和鸡蛋清在肉馅中的比例相对其他肉馅要高，这样才能不硬不柴，汁多味厚。如果想更适口，又不忌讳吃猪肉，还可加些猪肥肉馅一起拌，但不要超过牛肉的1/3，即300克牛肉馅加的猪肥肉馅不能超过100克。

②调料的比例

调料的比例需要较好掌握。如果是300克肉馅，调料建议为：盐2克、味精1克、葱末5克、姜末5克、鸡蛋清25克、干淀粉25克，水10~15克。

另外，如果口味较重，也可在保证上述调料比例的同时再放入些酱油、料酒、糖等，参考比例为：300克肉馅放酱油10克、料酒5克、糖2克。

在上述调味品中，葱、姜的比例可以根据个人口味增减，如果是味道较膻的羊肉丸子，除了放酱油、糖和料酒外，还应根据口味适当增加姜末的比例，或再加2克白胡椒粉，以去其异味，用占主料重量30%以上的花椒水调馅也是个不错的办法。南方家庭制作牛肉丸子时，还会在肉馅里加上用水对开的小苏打，以使牛肉丸子的口感更软嫩。

但鸡蛋清和干淀粉的比例一定要适度。鸡蛋清过多会使肉馅过稀，丸子不易成形；过少会使丸子又柴又老，影响菜的质感。

干淀粉也同理，淀粉多了，丸子在加热后外部会形成坚硬的壳，而内部则会变得黏黏的，影响丸子的口感。少了也不行，那样会使丸子松散走形，失去应有的风味。水的比例则要根据肉的吸水性视实际情况而定，最保险的办法是一边搅一边加，如果鸡蛋清的比例再多一点，不加水也可以。

③不同烹饪方法的主料及水分比例

另外，用于氽、炸、蒸的丸子的肥瘦肉及水分的比例也有一些差别：

A. 氽制丸子：肉馅肥瘦比例一般为肥三瘦七（肥肉占三分，瘦肉占七分），也可采用纯瘦肉加香油或植

物油制作。因为丸子余制时要汲取大量水分，调馅时水要少放。如果是300克肉馅，又加了25克鸡蛋清，10克水就可以了。

B. 炸制丸子：炸丸子的肥瘦肉比例必须要肥三瘦七，因为肥肉在炸制过程中可以使丸子松软并有着增香的作用。水也不能放多，稍多于余丸子的比例，因为丸子炸制时就会膨松胀大，但离油晾凉后又会收缩回软，水多就容易塌了。

C. 蒸制丸子：蒸丸子的肥瘦肉比例以肥四瘦六最好，因为蒸的方法可将肉里的油充分析出，使丸子有较滑润细腻的口感。水分比例应和炸丸子相同。

④调料投放的注意事项

A. 猪肉及牛羊肉丸子制作时，应加盐、干淀粉、再加味精、葱姜末，最后才能放鸡蛋清。纯瘦肉馅要放油的，也要最后放，否则油或蛋清会堵住肉馅的纤维性组织，使肉馅吃不进水。

B. 但如果是肉质较瘦的鸡肉丸子，又没有加肥肉馅，鸡蛋清就可以和调料同时放，味道更加鲜美滑润。

C. 如果肉馅因某种原因不太新鲜了，或是味道非常膻的羊肉，就不放鸡蛋清，改放花椒水，水量要略大，至少应达到肉馅的 $\frac{1}{3}$ ，即300克肉馅至少要放100克花椒水。但绝对不能放料酒，否则会将异味“封”在丸子里，无法挥发。

D. 如果想让家里的丸子也像餐馆做的那般色泽鲜艳，就在肉馅中点一些熟油。

打馅

打馅是丸子制作的关键，应分以下步骤：

剁：无论是现剁的肉馅还是外购的肉馅，打馅前都应将肉馅再略剁一下，使馅更有黏性。

搅：肉馅放入准备好的容器中，加盐、干淀粉和一半水。要注意往肉馅里加水，水要慢慢加，边加边用筷子顺同一方向搅拌肉馅1~2分钟，使肉馅有弹性。

摔：根据肉的吸水度，酌情再加另一半水，顺同一



方向搅拌均匀后，用筷子或手抓起将馅料摔打一下，使肉馅加大弹性。

调：按先放味精、葱姜末，再加鸡蛋清的顺序放入调料，拌匀即可。

牛羊肉丸子打馅程序和猪肉丸子基本相同。在餐馆里，牛肉丸子的做法是将大片的牛肉剔去牛筋后，加淀粉和调料，用大木棒捶捣成肉馅。但这种方法难度较大，不适于家庭。

捏制

馅调好后，还要巧妙利用手指才能挤出形状漂亮的丸子。挤丸子时，馅不要抓太多，七分满即可，手形如握拳，略微用力向内握，让肉馅从虎口处挤出一小团，挤时手劲不要用死，要既有虚劲又有实劲。而且食指弯曲，拇指前后滑动，以使丸子光滑，当然，另外三个手指也要配合。然后，趁势用手勺将挤出的馅舀入微沸水锅或油锅内。

不过，也不是所有的丸子都是用手挤出来的，如扬州狮子头，便是用团的手法制成的。也就是用左右手将馅团来团去，使其变圆变光滑而成形。此外，馅还可以团成椭圆形、橘瓣形、玉坠形等。但无论捏什么丸子，手掌上都要带一点点水，以防肉馅粘手。

鱼虾丸子的制作

鱼虾丸子的剁馅方式、调料使用、制作步骤、打馅和捏制等与肉丸子大同小异，此部分仅介绍一些差别较大之处。

鱼虾的挑选

绝大多数新鲜、出肉率高、吸水性较强的鱼都可以做鱼丸子，鱿鱼、墨斗鱼、虾也都是做丸子的好材料。