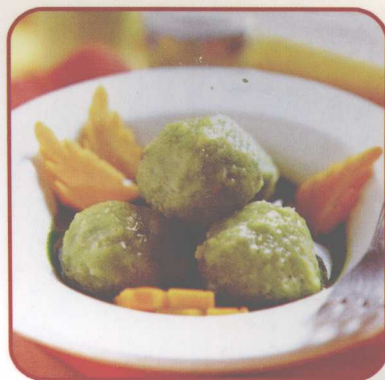


手工坊美味厨房系列 1

简易

Jiāngyī
shǒugōng
wǎnzi

丸子 手工子



广东旅游出版社



SHOUGONGFANG MEIWEI CHUFANG XILIE

图书在版编目(CIP)数据

手工坊美味厨房系列·1 / 阿瑛编著. —广州: 广东
旅游出版社, 2006.3
ISBN 7-80653-717-1

I.手… II.阿… III.食谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 135595 号

责任编辑: 刘志松(songlau20022002@yahoo.com.cn)

封面设计: 汤 凡

责任校对: 王娅琴

责任技编: 王 健

如需邮购本书请电话联系。

地 址: 长沙市湘湖路 30 号金泉公寓 2-1-201

网 址: www.yhcul.com

越华文化传播有限公司 邮 编: 410001

电 话: 0731-2193849 2183429

手工坊美味厨房系列·1· 简易手工丸子

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

长沙鸿发印务实业有限公司印刷

(长沙县高桥镇百录村)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

880 × 1230 毫米 20 开 15 印张 300 千字

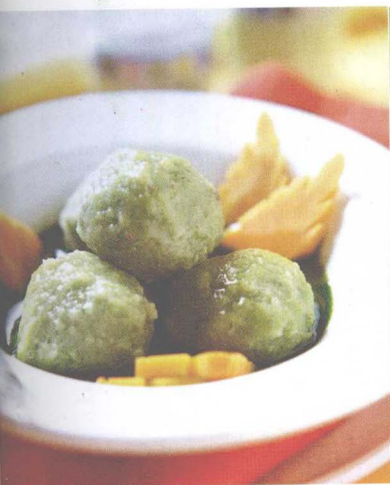
2006 年 1 版第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

定价: 94.00 元

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。



简易手工丸子

手工坊美味厨房系列一
SHOUGONGFAN MEIWEI CHUFANG XILIE 1

广东旅游出版社

目录

CONTENTS



- 捏出漂亮丸子 4
丸子小知识 5

鱼丸家族

- 虱目鱼丸 7
鳕鱼丸子 8
福州鱼丸 9
淡水鱼丸 10
港式鱼蛋丸 11
五花八门的丸子 12

海鲜丸子家族

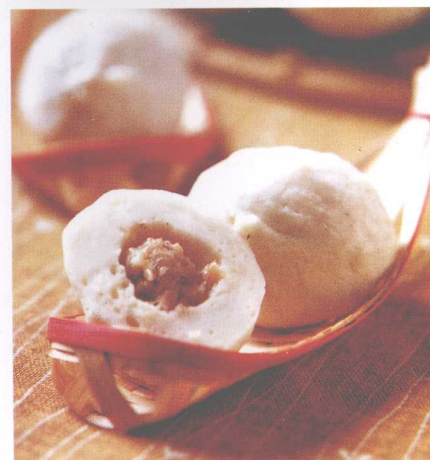
- 虾丸 14
花枝丸 15
蟹肉丸 16
干贝丸 17
海参丸 18
墨鱼丸子 19
关东煮小资料 20

肉丸子家族

- 港式牛肉丸 22
素味牛肉丸 23
鸡肉丸子 24
贡丸 25
香菇贡丸 25
牛肉丸粥 26
意式肉丸 27
素酿豆腐丸 28
香槟沙律牛肉丸 29
爆炸鸡肉丸 30

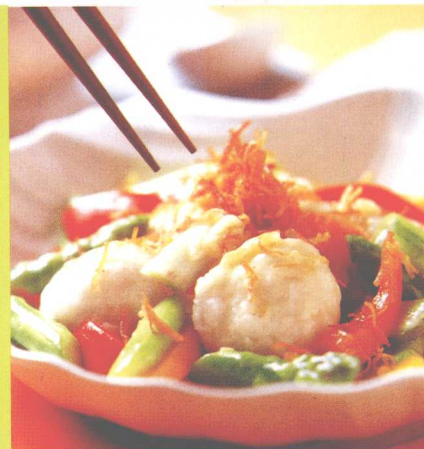
特别推荐

- 紫菜八宝汤 31
港式捞面 31



蔬菜丸子家族

- 香菇素丸 32
胡萝卜丸子 33
菠菜绿丸子 34
玉米丸子 35
地瓜丸子 36
芋头丸子 37
黄金雨 38





简易家常丸子

咖喱鱼蛋片	39
番薯蛋	40
香芋炸丸子	41
红豆糯米小丸子 ..	42
炸酿蘑菇丸	43
翠玉丸子	44
香菜牛丸	45
百花酿丝瓜	46
煎酿参宝	47
沙爹鸡肉丸	48
清炒花枝	49
年年有余	50
圆圆得意	51
横行霸道	52
丸子有理	53
心心相映	54
珠落玉盆	55
豆腐丸子	56
珠圆玉润	57
香圆八宝羹	58
班丹糯米丸	59

丸子 的种类不仅多样丰富，而且营养价值高，它的大小和口感也非常适合老人和小孩食用。

荤的、素的、炸的、煮的……大小小、五花八门的丸子可以将小朋友不爱吃的，跟老人们不方便食用的蔬菜或是肉类，转眼化为一颗颗可爱的小丸子，让家里人一口一口把营养都吃下去。

本书教会你几十款丸子的制作方法，简单实用，再也不用在想吃的时候要去外面买那些不够营养也不太卫生的丸子了。

准备好了吗，最美味可口的丸子就要上桌了！

..... 编辑手记



丸子

是将大鱼大肉的营养精华全部浓缩，就像鸡精一般给你满满的元气。手工做的丸子更是能吃到最好的口感，最重要的是清爽不油腻。虽然丸子的体积与外形不如那些大鱼大肉看起来大气，但是绝对是百分百的营养。

现在，就让我们开始动手做丸子吧！



捏出漂亮丸子的两种方法

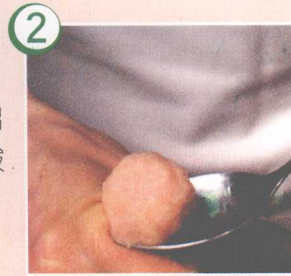
用天然巧手 捏出好丸子

使用手虎口的部分捏出一个圆球状后，再用另一只手顺势的拨出丸子。



用汤匙作出好丸子

先以手虎口的部分将丸子捏出一个圆球状后，再用汤匙顺势的拨出丸子，这种方式虽然多一个动作，但丸子的形状较圆较好看。



手工丸子如何做

步骤 1

加入粉类增加黏性

不论你是想做鱼丸或是海鲜类的丸子，甚至是素食丸子，千万别以为料好就什么都不加，纯粹用做丸子的食材就可以。就如鱼浆本身比较没黏性，而为了让丸子的黏性和凝固力增加，就一定要加入神奇的粉类一起搅拌均匀才行，但要选择什么粉才是对味的呢？想吃口感较硬



紧扎实的丸子，可以选择“太白粉”，而想吃丸子口感较嫩些的人，就选“玉米粉”，不过玉米粉的成本会比太白粉高一些。

步骤 2

用力摔打出胶质

不论是作好的鱼浆、花枝浆或是其它的基础浆类，在加入调味料混合搅拌均匀后，你一定会觉得摸起来软绵绵的，这时就一定要靠手劲了，不用客气拿起来就用力摔打几次，这可不是在生气一通乱打，因为经过摔打过的浆类，组织会变得较为紧密，这样捏出来的丸子在下水煮时才不会四分五裂。



步骤 3

烹煮丸子有一套

所有捏好的生丸子，可以选择用蒸熟或水煮的方式让它熟透，一般而言，为求方便迅速大都采用丢入滚沸的大锅中以水煮的方式让生丸子变熟，大锅可以容纳较多的丸子同时烹煮，取出更方便。另外，在用水煮丸子的时候，要注意水量一定要够多



才行。而放入丸子的时机，必须等到水滚沸后再丢丸子进锅中煮，然后再转小火让水呈现微滚的状态下才能继续将丸子煮到熟为止，这样煮出来的熟丸子就好吃了。

步骤 4

丢一颗丸子尝口感

就算是身手矫健的大厨们，他们也一定会在作好生浆时，先捏出一颗丸子丢入滚沸的锅中煮熟然后试吃，这么做的用意是为了要尝出丸子的口感，是不是符合自己所需要的。如果觉得丸子不够脆硬，就会再添加少许的粉类来作调整，反之，丸子



若显得硬实，就再添加少许的水来调和。千万可别一股脑儿，就把所有的丸子统统下锅，煮熟了才发现丸子的口感和所预期的有一段落差。



鱼丸家族

做

鱼丸免不了一定要使用鱼来作材料，而什么样的鱼才最适合做鱼丸呢？基本上，大多数的鱼都可以拿来制作鱼丸，随个人的口味，你可以选择自己想要的鱼种来制作成鱼丸，而一般常被使用的鱼种有虱目鱼、鳕鱼、石斑鱼等，你也可以亲自动手试试看喔！

刺多的虱目鱼该怎么处理

虱目鱼的鱼刺多，所以若想选择虱目鱼做为鱼丸的材料时，一定要小心谨慎的将鱼刺去除干净，否则做出来的鱼丸可是会有鱼刺的。

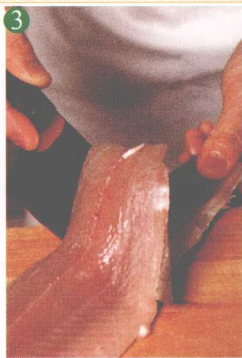
(其它鱼类的鱼刺处理方法可参考此页)



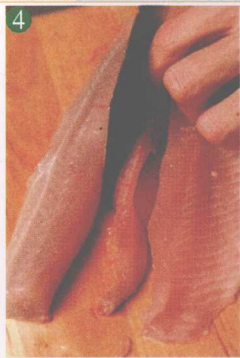
1 鱼洗净后，先去除鱼头。



2 用刀子去除鱼两边的边刺。



3 以略斜刀法自鱼尾部分切下，但不切断只切到鱼皮部分，用力但慢慢剥除鱼皮，这步骤最难的地方是力道一样要相同，虽然鱼皮有韧性，但是也容易断。



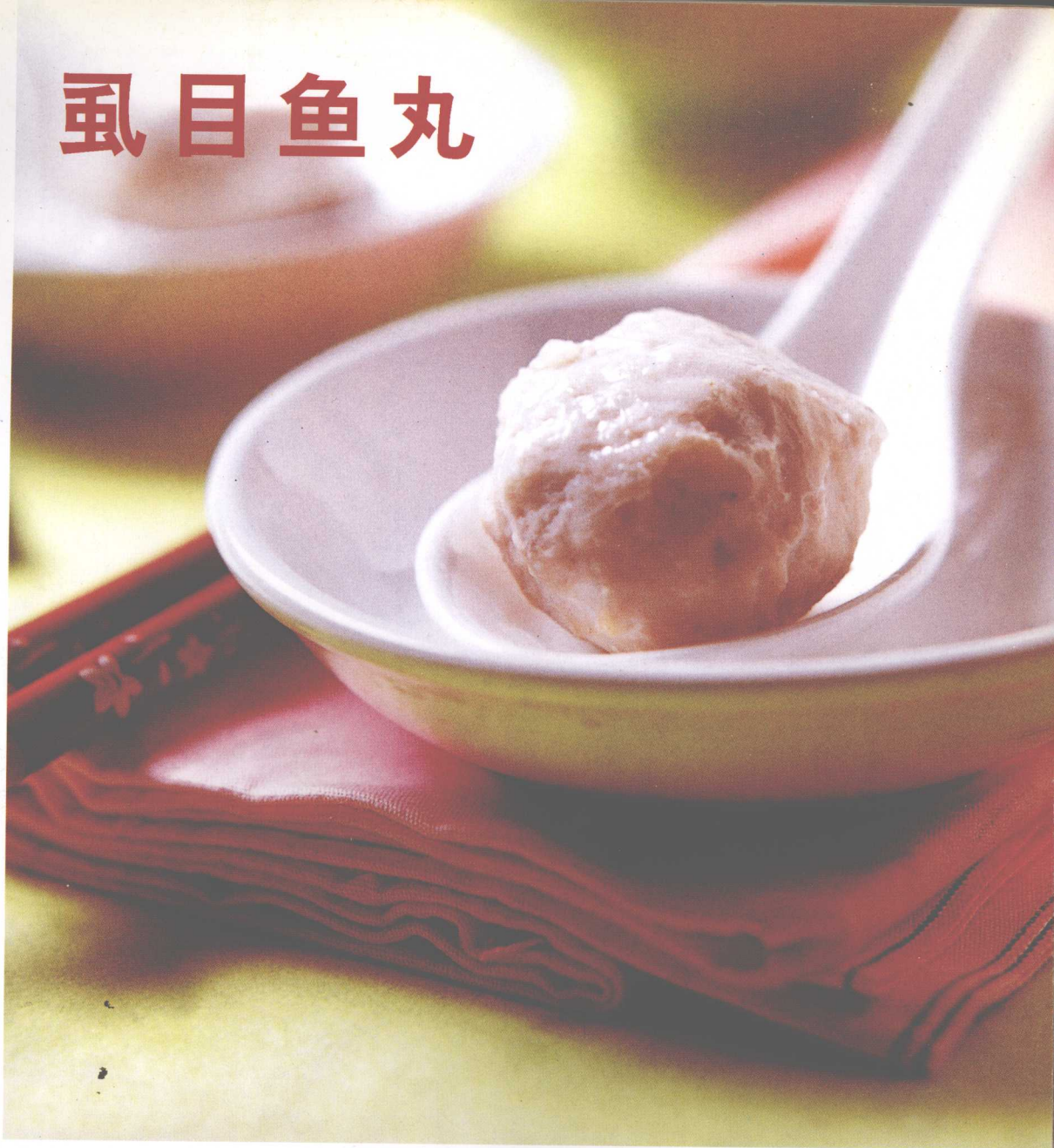
4 将刀尖于鱼肉中间深划两刀以去除中间鱼刺。



5 鱼两边有一些红色鱼肉，这部分较腥，可用刀片轻划去除后，再制作鱼浆味道会较好。



虱目鱼丸



材料：

虱目鱼肉 600 克

调味料：

盐 1/2 小匙
胡椒粉 少许
太白粉 30 克
糖 2 克

作法：

- ① 将处理好的虱目鱼肉切成数个小块，用刀切成块状即可。将鱼块放入果汁机中搅打成泥状后取出。
- ② 将所有的调味料放入作法 2 中一起搅拌均匀即为虱目鱼浆。将虱目鱼浆放在容器内，以手拿起鱼浆不断的用力摔打数次，直到鱼浆呈现出胶质状为止。
- ③ 取一口大锅，在锅中放入约 7 分满的水，以中火将水煮开。将作法 4 的鱼浆用手的虎口处捏出数个圆球状后，放入正好滚沸的锅中煮熟即可。

鳕鱼丸子



材料：

鳕鱼鱼肉 600 克

调味料：

盐 1/2 小匙、胡椒粉少许

太白粉 70 克、糖 2 克

作法：

- ① 将鳕鱼去除中间鱼刺后，再去除掉鱼皮。
- ② 切成数个鱼块后，放入果汁机中搅打成泥状后取出。
- ③ 加入所有的调味料后一起搅拌均匀，即为鳕鱼鱼浆。
- ④ 将鳕鱼鱼浆放在容器内，再用手拿起鱼浆不断的摔打数次，直到鱼浆呈现出胶质状为止。
- ⑤ 取一口锅，在锅中放入约 7 分满的水，以中火将水煮开。
- ⑥ 将作法 4 的鳕鱼鱼浆用手捏出数个圆球状，直接边捏丸子边丢入正好滚沸的锅中煮熟后捞出即可。



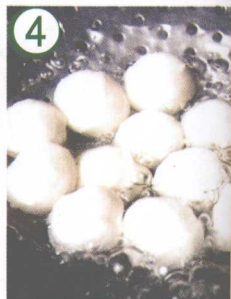
①



②



③



④

福州鱼丸

材料：

基础鱼浆 600 克

冰冻过的肉燥 150 克

蛋清少许

作法：

- ① 用小挖勺将肉燥挖成数个小球状备用。
- ② 先将适量的鱼浆以手部虎口处捏出丸子状后，另一只手的大姆指沾上少许的蛋清，再以大姆指在丸子中间部分压出一个小洞。
- ③ 将作法 1 的小肉燥球填入作法 2 的小洞处。
- ④ 再用姆指慢慢利用周围的鱼浆，将凹陷处封平并整型成圆球状。
- ⑤ 取一口锅，在锅中放入约 7 分满的水，以中火将水煮开后，放入作法 4 的丸子以中火煮约 3 分钟至熟即可。

备注：基础鱼浆作法请参考 13 页。



淡水鱼丸

材料：

基础鱼浆 600 克
冰冻过的肉燥 150 克
蛋清少许

作法：

- ① 将冰冻过的肉燥用刀子切割成约 1.5×1.5 公分的小方块状备用。
- ② 大姆指沾上少许的蛋清后，拿起适量的鱼浆捏出长条椭圆形状的丸子后，再用大姆指在中间部分压出一凹陷状。
- ③ 将作法 1 的小肉燥块填入作法 2 的凹陷处。
- ④ 再用姆指慢慢利用周围的鱼浆，将凹陷处封平并整型成椭圆形状，即为生丸子。
- ⑤ 取一口锅，在锅中放入约 7 分满的水，以中火将水煮开后，将作法 4 的生丸子放入锅中煮熟后捞出即可。

备注：基础鱼浆作法请参考 13 页。



材料:

石斑鱼肉 600 克

调味料:

盐 1/2 小匙、糖 2 克

胡椒粉少许、太白粉 20 克

作法:

- ① 将石斑鱼去掉鱼骨、鱼刺、鱼皮后，切成数个鱼块，放入果汁机中搅打成泥状后取出。
- ② 加入所有的调味料后一起搅拌均匀，再用手拿起鱼浆不断的摔打数次，直到鱼浆呈现出胶质状为止。
- ③ 取一口锅，在锅中放入约 7 分满的水，以中火将水煮开。
- ④ 将作法 2 的鱼浆用手捏出数个圆球状后，放入锅中煮熟后捞出即可。

备注: 基础鱼浆作法请参考 13 页。

港式鱼蛋丸



港式鱼片

1



将 600 克鱼浆放入长方形的模型内抹平。

2



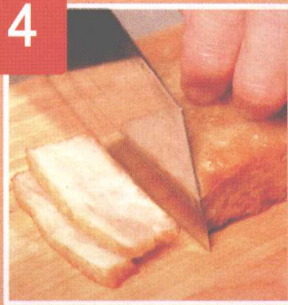
放入蒸笼内蒸 15 分钟后取出，并从模型内取出蒸熟的鱼浆块。

3

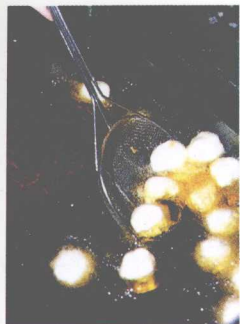


将油锅热锅后，放入作法 3 的鱼浆块，以中火油炸约 3 分钟，呈现出金黄色即可取出。

4



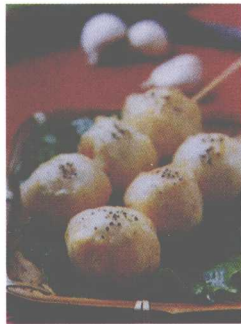
再将油炸好的鱼浆块，用刀子切成片状即完成。



倒入半锅油，油烧到 150°C ，把煮好沥干的花枝丸倒入锅中，等到花枝丸膨胀了 $1/3$ 后捞出，放置一旁冷却，备用。



油温加到 180°C ，把冷却后的花枝丸倒入锅中，以中火炸约4分钟，花枝丸浮出油面，用锅铲搅拌到微微金黄色即可起锅。



金黄可口的炸花枝丸完成了。食用时沾上胡椒盐，更添美味。

小窍门

- ① 油炸最好两次，第一次中油温把食材内馅炸熟，第二次油温加高，把花枝丸里面的油脂逼出来，就可以吃到外脆内嫩，不油腻的口感。
- ② 炸花枝的变化很多，一般在餐厅的做法是花枝丸外面裹上薄薄的太白粉，炸出来的颜色会比清炸花枝丸颜色更金黄，口感上也很不一样。

花枝丸的制作小窍门

由于制作过程中容易升温，影响鲜度，所以要把买回来的花枝冷冻后再处理，花枝浆塑型成花枝丸后再以冷水冲过1~2次冷却后再作处理。

丸子的其它吃法

丸子不论蒸、煮、炒、炸、烧、烤都可以制作出各式美味佳肴。丸子可以烹调成相当可口的汤品，例如鱼丸汤、虾仁羹等等，花枝丸油炸之后也可作为招待好友、茶余饭后的点心，金黄可爱的外型更是吸引小朋友的胃口大开呢；和新鲜蔬菜拌炒，也能轻松成为一道传统美味的家常菜，例如三鲜炒鱼丸等。另外，除中式烹调手法外，日式丸子中大受欢迎的烧烤章鱼丸也是百变丸子的另类吃法。因此无论何种烹调方式，只要运用巧思稍加变化，都可以将丸子的美味轻松呈现成一道令人垂涎的美味丸子食材。

应新兴饮食习惯崛起，丸子的变化真的越来越多元，创新口味也不断日新月异。丸子除了可以当作主食外，也是火锅料中的主角。像是麻辣火锅中的川丸子、韩式丸子、咖喱丸子等等都深具特色，好比外观成深褐色的川丸子主要是以胡椒、辣椒调理的猪绞肉丸子，重口味的口感搭配麻辣锅的香麻辣非常贴切，另外，这几年刮起哈韩风，使得韩式饮食异军突起，你也可以在韩式火锅店内吃到不同风味的韩式丸子喔！



基础鱼浆作法

材料：

虱目鱼或其它鱼类 1 条

调味料：

盐适量、太白粉 30 克
胡椒粉少许、糖 2 克

作法：

- ① 将虱目鱼洗净后，先除去鱼头的部分。
- ② 用刀子去除虱目鱼的边刺后，再剥掉鱼皮。
- ③ 再用刀子将虱目鱼中间的鱼刺去除掉后，把红色鱼肉也一并去除。
- ④ 将鱼肉切成数个小块的鱼块。
- ⑤ 将鱼块放入果汁机中搅打成泥状后取出。
- ⑥ 加入适量调味料一起搅拌均匀即成鱼浆。

美味鱼浆百变

鱼浆是丸子美味的最佳代言人，好吃丸子更是完全取决于鱼浆的品质。鱼浆在制作过程中要随时保持鲜度，避免因为温度过高而造成腐败，尤其搅拌时会生热影响鲜度，所以鱼浆完成要立即以冷水冲过或者放到冰柜冰冻，这是保持鲜度的不败原则，此外，鱼浆除了鱼丸的原料外，还可以制作成其他的炼制品，例如甜不辣、燕饺、烧卖……可谓用途广泛喔。



鲜美综合虾仁羹

想要做出好料理，食材新鲜度是首要关键，准备的虾浆最好是挑选活的剑虾制作而成，挑选虾子有诀窍，第一虾头和身要连在一起，第二尾巴尖要完整，因为剑虾的肉质结实可以作出香脆可口的虾浆。所以挑选合适的食材的新鲜度是美味虾浆的重点。因为鱼丸店只卖油炸制品和鱼浆制品，你可以买虾仁羹的材料回去自己烹煮，但是又如何制作汤头呢？

虾仁羹的汤头有两种，传统汤头较重鱼腥味，可用柴鱼熬汤，现代人习惯清淡口味，喜欢自然的甘甜，比较适合虾子汤头，家庭主妇可以依照家人喜欢的口味来调制汤头。





海鲜丸子家族

利 用海鲜的食材来制作出的丸子，不仅味道没改变，更带有一般浓郁的海鲜味，咬下一口仿佛就可以闻到海水的滋味，这样的丸子可以说是顶级丸子一点也不为过。真材实料的海鲜丸子绝对是可以让你端上台面宴请亲朋好友的最佳小丸子。

虾丸



材料：

大草虾仁 600 克

调味料：

盐 1/2 小匙、糖 2 克

胡椒粉少许、太白粉 30 克



作法：

- ① 挑出大草虾仁的泥肠后冲洗干净，再放在一块干净的布上，吸去水份。
- ② 用刀背用力将作法 1 的虾仁拍扁，再剁成泥状。
- ③ 加入所有的调味料搅拌均匀后，再以手用力摔打数下至呈现出胶质状为止，即为虾仁浆。
- ④ 以手将虾仁浆捏出一个个圆球状后，放入正好煮滚的锅中以中火煮约 3 分钟至熟时捞起沥干水份即可。



* 花枝可用鱿鱼代替

材料:

花枝 600 克
白油 30 克

调味料:

盐 1/2 小匙、糖 2 克
胡椒粉少许、太白粉 20 克

作法:

- ① 花枝洗净后，先切下花枝头和花枝嘴的部分，再用手撕起上层的薄膜，然后切成小丁状。
- ② 将作法 1 的花枝丁放入果汁机中搅打成泥状后取出，与所有调味料混和均匀后，再用力摔打数下至呈现出胶质状为止，即为花枝浆。
- ③ 取作法 1 切去的花枝头和花枝嘴，将其切成小丁状后，放在干净的布上吸去多余水份，再放入作法 4 的花枝浆中拌匀。
- ④ 加入白油于作法 3 混合均匀后，再重复用力摔打数下，至呈现出胶质状为止。用手部虎口处捏结成圆球状后，放入煮沸的锅中煮熟捞起即可。

花枝丸

