目录

肉禽类

炸丸子（一） 1
炸丸子（二） 1
脆皮丸子 2
干炸肉丸 2
油炸肉丸 3
焦熘丸子 4
椒盐圆子 4
脆炸肉丸 5
炸灌汤丸子 6
炸焖丸子 6
荠菜丸子 7
锦馅丸子 8
黄瓜酿肉圆 9
枣核肉球 10
玛瑙肉珠 10
徽州丸子 11
面筋肉圆 12
枇杷肉丸（一） 12
枇杷肉丸（二） 13
蜜汁玫瑰丸子 14
荸荠肉圆 15
葱柄肉丸 15
葵花丸子（一） 16
葵花丸子（二） 17
茄汁肉丸 18
中式煎肉丸 18
生煎肉丸 19
南煎丸子（一） 20
南煎丸子（二） 20
杨梅圆子 21
杨梅丸子（一） 22
杨梅丸子（二） 23
四喜丸子（一） 23
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
荔枝肉圆（一） 31
荔枝肉圆（二） 32
响铃肉圆 33
糖醋山药圆 33
锅贴菊花鳐柱 34
汆丸子（一） 34
冬瓜汆丸子 35
白菜、粉丝汆丸子 35
东坡绣球 36
清汤一品丸子 36
平菇圆子 37
冬菇丸子 38
珍珠米圆 39
珍珠肉圆（一） 40
珍珠肉圆（二） 41
珍珠肉圆（三） 41
糯米珍珠丸子 42
挂霜丸子 42
酥壳肉圆 43
菠菜圆子 44
熘松花球 45
蜇头花熘肉球 46
金陵圆子 47
红烧肉丸 47
干贝肉丸 48
全家福 49
清蒸丸肚 49
三鲜肉丸 50
烩肉三鲜 51
圆子汤 53
清汤肉丸（一） 53
清汤肉丸（二） 54
菠菜丸子汤 55
冬瓜、番茄丸子汤 56
番茄丸子汤 56
冬瓜、粉丝丸子汤 57
黄瓜、粉丝丸子汤 57
汆丸子（二） 58
兰花汆丸子 59
鸡块丸子汤 59
鸡丁圆子 60
河蚌烧斩肉圆 61
爽口丸子 61
肉丸粉丝 62
虎皮肉丸 63
豆芽肉丸汤 63
济宁面筋丸子 64
烧豆腐丸子 65
甜酸丸子 65
桂绿爽肉果 66
清炖蟹粉狮子头 67

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

香滑鸡球 105
豉汁鸡球 105
豆渣鸭球 106
香桃鸡球 106
凤果鸡球 107
绣球脍肝 108
绣球鸡蛋 109
鸡茸菠菜 109
珍珠鸡 110
珍珠鸭掌 111
锅贴鸡 111
金钱鸡塔 112
绣球雪莲 113
三色芙蓉丸子 114
珍珠杏花肠 114
鸡茸球 115
清汤鸡球 116
天麻鸳鸯鸽 117
金鱼发菜 118
鸡球银杏 119
清汤鸡圆 119
鸡丸鲜蘑汤 120
清汤滑鸡球 121
烩鸡饼 122
石榴鸡 122
绣球燕菜 123
椰子鸡球 124
灌汁水晶球 124
水晶鸡球 125
彩球芙蓉鸡片 126
海蚌鸡丸汤 126

鱼鲜类

炸鱼丸子 128
炸椿鱼丸 128
炸瓜枣 129
炸熘鱼丸子（一） 130
炸熘鱼丸子（二） 130
干煎鱼丸 131
南煎鱼丸子 131
龙戏珠（一） 132
软熘鱼丸 133
双色鱼丸 134
五云鱼丸 135
绣球鱼脯 135
绣球鱼 136
红松蛋鱼球 137
彩熘鱼丸 138
斩鱼丸 139
腊味鲮鱼球 140
荷包鱼球 141

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

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

油泡螺球 219
花椒炒螺球 219
香滑鲈鱼球 220
焦炸鱼球 221
炸蟹球 221
烹连壳蟹球 222
酥炸蟹盒 223
蟹油水晶球 224
清汤蟹丸 224
海参酥丸 225
大烩海参 226
绣球海参 227
换衣脱锦蚌 228
锅爆鲍鱼盒 229
鸡油鱼肚丸 230
绣球鱼肚 231
翡翠珍珠鲍 232
绣球鱼翅（一） 232
绣球鱼翅（二） 233
珍珠元鱼 234
芙蓉鲥鱼脯 235
鱼茸梅花 236

素菜类

炸土豆丸 237
红烧芋丸 237
鲜蘑“鱼圆”汤 238
菡菜紫鱼圆汤 238
苹果“虾球” 239
杨梅“虾球” 239
椒盐“虾球” 240
五彩“虾仁球” 241
虎皮“鸽蛋”丸 241
清汤“鸽蛋” 242
素肉圆 243
素烧肉圆 244
豆腐圆子 244
开口豆腐丸 245
沙锅“蟹黄狮子头” 246
锅烧豆腐圆 247
槐花芝麻丸子 248
素鱼丸 249
鸡嗦豆腐丸 249
空心豆腐丸 250
八宝豆腐丸子 251
豆腐圆子 252
鱼龙戏珠 252
菜心肉圆 253
烧素豆腐圆 254
干炸“肉圆” 255
炸豆腐丸子 255

炸虾豆腐圆子 256
焦熘豆腐丸 256
熘豆腐圆子 257
煎豆腐圆子 258
银耳珍珠豆腐圆 258
汆鱼豆腐圆子 259
三色豆腐圆 259
香酥豆腐圆 260
燕菜豆腐圆 260
烩干贝豆腐圆 261
绣球豆腐圆 261
干贝豆腐圆 262
烩海参豆腐圆 263
蒸八宝豆腐圆 263
酿冬菇 264
三鲜鱼丸 264
雷家豆腐圆子 265
美人豆腐丸子 266
素狮子头 266
素烧狮子头 267
素三圆 267
炸素丸子（一） 268
炸素丸子（二） 269
炸素丸子（三） 269
炸素丸子（四） 270
炸素丸子（五） 270
炸素丸子（六） 271
口蘑扒冬瓜球 271
油爆三圆 272
奶汁烩五球 273
乌龙吐珠 273
二龙戏珠 274
清汤丸子 275
核桃鸡球 276
发菜炖甲鱼 277
兰花春笋 277
菊花冬笋 278
奶蓉番茄 279
海棠菜心 280
香菇丸 281

甜点类

炸三泥丸 282
焦炸三泥丸 282
细沙炸肉丸 283
拔丝柿子丸 284
蜜汁柿子丸 284
水晶山药球 284
蜜汁山药球 285
葛粉丸子 286
玫瑰球 286

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

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。

炸灌汤丸子

所以叫炸灌汤丸子，是因为用肉茸包住皮冻块，然后用油炸熟，皮冻遇热熔化，咬开后在炸丸子中灌了汤，故名。调制肉馅时应注意，要加鸡蛋清，使蛋白在遇热凝固时，皮冻也化开了，凝固的蛋白质似一层薄膜，将汤包住，使菜肴外焦里嫩，汤味鲜美。

原料：猪瘦肉 300 克，鸡蛋清 2 只，猪皮冻、面包各 100 克，精盐、味精、湿淀粉、花椒盐、植物油、葱、姜各适量。

做法：(1) 将猪肉皮洗干净，用开水汆一下，捞出，去净肥肉，切成小块；锅中加水、葱、姜、花椒，放入肉皮煮至很烂，捡去葱、姜、肉皮，将汤汁熬浓后，加上盐，调好口味，凉透即成皮冻。将猪肉剁成细茸，越细越好，放入碗内，加盐、味精、鸡蛋清、湿淀粉搅拌均匀，成馅备用。将皮冻切成 0.7 厘米见方的块，面包去皮，搓成末。

(2) 用拌好的肉茸（约 25 克）将切好的皮冻逐块包起来，做成约 2.5 厘米大小的丸子，放入面包末中滚沾均匀。炒勺置中火，加入植物油，烧至五成热时，将丸子逐个下油，炸至金黄色捞出，盛入盘中，带花椒盐上桌。

注意：①夏季做皮冻，可在煮好凉透之后，放入冰箱，使其冻结（但时间不宜过长）；②包制时，要厚薄均匀。

炸焖丸子

原料：去皮半肥瘦猪肉 400 克，水发香菇少许，菜心 4 个，

鸡蛋 1 只，面粉、胡椒粉、湿淀粉，杂骨汤、味精、精盐、芝麻油各适量，熟猪油 750 克。

做法：(1) 将猪肉剁成肉泥，加入精盐，拌挞至起胶，放入味精、胡椒粉、芝麻油拌匀，然后挤成丸子，盛在盘内，入蒸笼用中火蒸 8 分钟至熟取出，滗去原汁。

(2) 用中火烧热炒锅，下油烧至六成热端离火口，将肉丸逐个沾上淀粉后放入油锅，炸至皮脆呈金黄色，连油倒入漏勺沥油。

(3) 炒锅内留油少许，烧至六成热时，先下菜心、香菇加精盐煸炒几下，再倒入炸过的丸子，加杂骨汤，焖 1 分钟，放入味精，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油，撒上胡椒粉，出锅装盘即成。

特点：肉丸表面略焦，里面软嫩，味鲜香。

荠菜丸子

原料：荠菜 300 克，猪五花肉 500 克，荸荠、炸糯米花各 250 克，熟火腿、虾米、水发玉兰片、水发香菇各适量，鸡蛋 3 只，小葱末、姜末、酱油、精盐、味精、湿淀粉、芝麻油各适量，熟猪油 1500 克。

做法：(1) 取猪肉 10 克细切粗剁成末。炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至五成热，下肉末煸炒几下，加入精盐、味精、酱油炒至熟，用湿淀粉调稀勾浓芡，盛在碗内，晾凉。

(2) 荠菜用开水烫 3 分钟左右，捞出，挤去水份，剁碎。香菇、玉兰片、火腿、虾米均切碎，将熟肉末、荠菜、芝麻油、精盐、味精一起搅拌均匀，用手捏成 40 个小圆球，即成

馅心。鸡蛋磕开，将蛋清与蛋黄分放在两个碗里。

(3) 取猪肉 400 克剁成末，荸荠去皮剁成末，然后和葱、姜末一起放在碗里，加入炸米花粉、鸡蛋黄、精盐、味精搅拌起粘性，分成 40 份，撮平作为外皮。鸡蛋清加水在碗中搅拌均匀，然后在手掌心沾鸡蛋清，取外皮一份包一个馅心，搓成圆球。如此逐个做完，即成“荸菜丸子生坯”。

(4) 炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，用手蘸一点鸡蛋清，将丸子逐个放入锅中炸至外壳浅黄色时捞出（一锅炸 20 个）。等油烧至八成热时，再将丸子一起放入锅里复炸至金黄色时捞起装盘。

特点：此菜外皮酥脆金黄，荸菜清香鲜美，是合肥地方的传统时菜。

锦馅丸子

原料：猪腿瘦肉 170 克，草鱼肉 70 克，熟火腿 20 克，豆腐皮 5 张（约重 20 克），油面筋 10 只，熟竹笋末 30 克，水发香菇 1 只，绿蔬菜 30 克，葱末、绍酒、精盐、味精、熟猪油各适量。

做法：(1) 将肉剁成末，加入绍酒、味精、盐、水和笋末拌匀，分成 10 堆，分别嵌入 10 只油面筋内。

(2) 将剩余的猪腿肉剁成末，草鱼肉切成绿豆丁大，加入酒、味精、盐、水和葱末一起拌匀作馅料，分成 5 堆。然后将豆腐皮用湿布润潮，撕去边筋，切成 15 厘米长、15 厘米宽的 5 张，平摊在砧板上。每张豆腐皮上放一堆馅料，逐只包成长 8 厘米、宽 3 厘米的 5 只长方形肉丸。

(3) 将火腿切成 3 厘米长的薄片 3 片，和水发香菇 1 只，一起放入碗内垫底；再将 5 只肉丸放在上面，10 只油面筋围在肉丸四周，加入味精、盐、水，用桃花（羊皮）纸封住碗口，上笼用旺火蒸约 30 分钟后取出。揭掉封口纸，将肉丸翻扣入汤盆内，盖上焯熟的绿蔬菜，淋上熟猪油即成。

特点：此菜肉馅鲜嫩，鱼馅滑润，汤清味纯，色泽鲜艳。

黄瓜酿肉圆

原料：黄瓜 750 克，猪肥瘦肉 300 克，干贝 20 克，鸡蛋 1 只，面粉 30 克，酱油 15 克，水发香菇 25 克，湿淀粉 70 克，芝麻油 10 克，味精、胡椒粉、细盐各适量，熟猪油 1000 克。

做法：(1) 将黄瓜切成 3 厘米长的圆状，挖去瓜心的瓤子；煮至五成熟，捞出，用凉开水冲冷，沥干。肥、瘦肉均剁成茸，水发香菇切成米粒状。干贝先用开水泡发，然后撕开（或切开）成细丝状。鸡蛋磕入碗里，加面粉 30 克、湿淀粉、细盐、肉茸、香菇粒及干贝丝，搅拌成馅子。将馅子灌入黄瓜圆中，然后两端用湿淀粉封口。

(2) 锅烧热，倒入熟猪油 1000 克，烧至七成热时，放入黄瓜圆，炸至黄色捞出。放在碗内，加肉清汤、酱油，入笼蒸熟取出。锅内留余油 50 克，烧至六成热，倒入蒸煮黄瓜的原汁，烧开，放味精，勾芡成汁。

熟黄瓜圆摆在盘中，淋芡汁、芝麻油、胡椒粉即成。

枣核肉球

原料：猪肉（肥四瘦六）150克，红枣300克，鸡蛋清1只，酱油、醋、精盐、干淀粉、湿淀粉各适量，白糖50克，熟猪油500克（约耗50克）。

做法：（1）将猪肉洗净剁碎，放在碗里，加鸡蛋清、盐搅拌均匀成馅。

（2）把红枣用冷水泡涨发，洗净，用刀从中剖开去核，在内层撒干淀粉，把猪肉馅装入枣内，合拢口，口朝下放入盘内，再在枣上撒匀干淀粉，成球状。

（3）炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至五成热时，下枣肉球炸2分钟左右，待外皮收缩时，捞出装盘。

（4）同时，在另一炒锅中放入水15克，下白糖、醋、酱油烧开，用湿淀粉调稀勾芡，浇在肉球上即成。

特点：此菜形如整枣，皮酥脆，馅心香甜可口。

玛瑙肉珠

原料：猪瘦肉250克，猪网油15克，熟笋片、姜末少许，鸡蛋清1只，精盐、白糖、味精、绍酒、番茄酱、干淀粉、湿淀粉各适量，鸡清汤100克，熟猪油750克（约耗50克）。

做法：（1）把猪瘦肉剔去筋膜，先用刀背砸几下，再剁成肉泥，放在碗里，加鸡蛋清、绍酒、盐、姜末、干淀粉搅上劲，即成肉馅（不要加水，否则，形状坍塌不圆）。

（2）猪网油洗净晾干，放在案板上，拍平，切排骨片，撒

上干淀粉抹匀，放上肉馅1份，卷成直径1厘米的卷，再切成1厘米长的小段，放在事先涂了一层芝麻油的盘里，即成“玛瑙肉生坯”。取大碗1个，放入鸡清汤、白糖、番茄酱、湿淀粉和精盐调成卤汁。

(3) 炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至六成热时，将“玛瑙肉生坯”下锅，炸至外皮刚刚发硬时，倒入漏勺沥去油。

(4) 将原锅余油放在旺火上，倒入笋片和卤汁，用手勺翻炒几下，见卤汁刚刚起粘时，立即倒入玛瑙肉，迅速颠翻几下，淋上熟猪油出锅即成。

特点：此菜形如玛瑙珠，色艳红，肉鲜嫩，味甜酸。

徽州丸子

原料：猪腿肉（肥三瘦七）250克，糯米150克，鸡蛋1只，小葱末、姜末、精盐、绍酒、白糖、味精、湿淀粉各适量，肉清汤200克。

做法：(1) 将猪腿肉去皮，剔去筋膜，剁成肉泥，放入碗内，磕入鸡蛋，加盐、绍酒、白糖、味精、葱末、姜末和水，用筷子搅拌至有粘性成肉馅。

(2) 将糯米淘洗干净，在清水中泡松后沥去水，略微吹干，放在大盘里。将肉馅用手挤成如桂圆大小的丸子，在糯米上滚，沾满糯米后，放盘中，上笼用旺火蒸约20分钟取出。

(3) 炒锅放在中火上，放入肉清汤，加盐、味精烧开，放入湿淀粉调匀勾薄芡，浇在丸子上，起锅盛盘即成。

特点：此菜色白味鲜，糯米透明，形如珍珠。

面筋肉圆

原料：猪夹心肉（五花肉）500克，面筋20只，黄酒、酱油、精盐、味精、白糖各适量，猪油35克，干、湿淀粉各15克，冬笋片50克，水发木耳30克。

做法：(1) 将猪肉洗净，去皮去骨，斩成肉末，加黄酒、盐、味精、干淀粉拌和，制成干肉浆，挤成20个小肉圆。

(2) 将面筋逐只用手指戳一个洞眼，将小肉圆塞入面筋内。

(3) 将面筋放入炒锅，加冬笋片、木耳，加黄酒、酱油、白糖、鲜汤，旺火烧沸后，移小火焖15分钟，至肉熟，用旺火收紧卤汁，用漏勺捞出面筋放在汤盆中，锅内卤汁，用湿淀粉勾芡，浇上猪油少许，出锅浇在面筋上。

特点：色泽金黄，肉嫩肥美，面筋软熟可口。

枇杷肉丸（一）

原料：猪肉（肥三瘦七）300克，藕100克，鸡蛋3只，姜末、精盐、白糖、味精、面包屑、面粉、干淀粉各适量，芝麻酱1小碟，甜面酱1小碟，熟猪油1000克（约耗100克）。

做法：(1) 将鸡蛋2只磕入碗内搅打成蛋液。将猪肉剁碎，放入碗中，磕入1只鸡蛋，加盐、姜末、干淀粉、味精、白糖和水，搅拌上劲，做成丸子24个。将丸子先滚上面粉，再沾上蛋液，最后滚上面包屑，放在盘中。

(2) 将藕切成3厘米长的小段，再切成粗条，在丸子上

斜插一根，作“枇杷蒂柄”。

（3）炒锅放在旺火上，放上熟猪油，烧至六成热时，将丸子一个个地放入油锅内炸至熟透，至呈金黄色时捞出，放在盘内，摆成圆形（枇杷柄向外）。上桌时，随带芝麻酱和甜面酱各1小碟佐食。

特点：此菜形似黄色枇杷，肉味松酥、香美。

枇杷肉丸（二）

原料：猪腿肉（瘦七肥三）75克，青鱼肉75克，熟冬笋50克，绿色时令菜100克，鸡蛋清少许，鸡蛋黄50克，细干淀粉少许，精白面粉50克，白汤50克，料酒、精盐、味精、番茄酱、米醋、湿淀粉各适量，白糖50克，猪油1000克（约耗75克）。

做法：（1）将猪腿肉、青鱼肉用清水洗净，置于砧墩上，用双刀轻轻斩成细茸，放入容器内，加入鸡蛋、料酒、精盐、味精和葱姜水，用竹筷3根顺一个方向搅拌均匀，上劲即好。用手挤成12个圆子，滚上细干淀粉。冬笋切成4厘米长的小条12根，插入每个圆子作枇杷柄。

（2）鸡蛋黄放入碗内，加入少许清水，放入精白面粉，用竹筷搅拌成蛋糊（不宜过干或过稀）。将绿色时令菜择洗干净，控干水。

（3）炒锅上火烧热，加入猪油，烧至五成热时，将锅端离火口，放稳，将枇杷肉蘸上蛋黄糊逐个下入油锅，将锅端到小火上慢炸（掌握好火候），用手勺轻轻翻动，约炸5分钟，至枇杷肉呈金黄色时即好。另用炒锅上火烧热，加入猪油烧

热，加入精盐，放入绿色时令菜煸炒至变色，加入味精，翻匀后出锅滗去汤，盛入盘子两侧。

（4）锅复上火，加入白汤、米醋、白糖、精盐、番茄酱、料酒，见开即用湿淀粉着芡，即成糖醋卤。用漏勺把枇杷肉捞出，倒入糖醋卤中，急翻几个身，加入热猪油，翻匀出锅，盛入绿色时令菜中间即可。

特点：此菜形状似枇杷，色泽鲜艳，甜酸适口。

蜜汁玫瑰丸子

原料：猪肥瘦肉 200 克，核桃仁、糖玫瑰、青红丝、蒸熟面粉、干淀粉各适量，鸡蛋 2 只，蜂蜜 100 克，白糖 150 克，菜籽油 750 克（约耗 50 克）。

做法：（1）将核桃仁用刀剁碎，与白糖 100 克，青红丝、糖玫瑰、熟面粉同放于碗中，加入清水，拌匀搓成团，做成 15 个直径 2 厘米的球，成为馅心。

（2）将猪肉洗净，剁成细泥，放在碗中，加入鸡蛋、干淀粉搅匀，分成 15 个同样大的小块，用手逐个拍成圆饼，包入馅心，将口捏严，做成丸子，放在用油涂抹过的盘子里。

（3）炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，投入丸子，炸至外皮呈金红色，发酥熟透时，倒入漏勺沥油。原炒锅内放入蜂蜜，用小火化开，下入丸子，连续颠翻，使丸子裹匀蜜汁，装盘，撒上白糖即成。

荸荠肉圆

原料：猪肉 150 克，大荸荠 8 只，猪肥膘肉 150 克，鸡蛋清 3 只，鸡蛋 1 只，小葱末、姜末、精盐、味精、绍酒、干淀粉、面粉、湿淀粉、芝麻油各适量，花椒盐 1 小碟，熟猪油 750 克（约耗 50 克）。

做法：(1) 将猪肉剁成泥，放入碗内，磕入鸡蛋 1 个，加盐、葱末、姜末、味精、绍酒，用筷子搅上劲成肉馅，将鸡蛋清放在碗里，用筷子搅打几下，加入湿淀粉、面粉和芝麻油搅拌成酥糊。

(2) 荸荠洗净去皮，每只切成 3 片；肥膘肉切成同荸荠片一样大小的 24 片。

(3) 在每片荸荠片上撒一点干淀粉，放上肉馅，盖上一片肥膘肉，即成“荸荠肉生坯”放在盘中。

(4) 炒锅放在旺火上，放上熟猪油，烧至五成热时，将“荸荠肉生坯”一个个地裹上酥糊下锅炸至淡黄色时捞出，最后全部入七成热油锅中复炸至呈金黄色时捞出装盘。上桌时随带花椒盐 1 小碟佐食。

特点：此菜形如金色圆鼓，外焦香，肉膘肥而不腻，荸荠脆嫩微甜。

葱柄肉丸

原料：猪瘦肉 400 克，荸荠泥 5 克，鸡蛋 3 只，葱白段（5 厘米）24 根，白胡椒粉、甜辣酱、绍酒、精盐、花椒盐、

味精、湿淀粉各适量，上白面粉 150 克，熟菜油 350 克（约耗 150 克）。

做法：(1) 将猪肉剁成细泥，放在碗中，磕入鸡蛋 1 只，放上盐、味精、酒、湿淀粉、荸荠泥和白胡椒粉拌匀，搓成 24 个肉丸。将葱分别插入每个肉丸内，露出五分长的葱白作柄。

(2) 取大碗 1 只，将面粉放入碗中，加酒、水，磕入鸡蛋 2 只，用筷搅匀成蛋糊。

(3) 将炒锅置中火上，下熟菜油烧至五成热，将肉丸沾满蛋糊分批入锅，每次煎 5 分钟，至呈金黄色（熟而不焦）时，即用漏勺捞起，装入盆内，撒上花椒盐、胡椒粉，用甜辣酱蘸食。

特点：此菜色泽金黄，外松里嫩，葱香浓郁，略带甜辣味。

葵花丸子（一）

葵花丸子是用猪肉斩成米粒状，加以调味制成其形，抹上蛋黄糊，插上松子仁，经炸、蒸技法而成。其色泽金黄，形似葵花，松子清香，酥软油润。

原料：净猪肉（肥三瘦七）500 克，松子仁 25 克，面粉 75 克，绿叶菜 200 克，鸡蛋 1 只，鸡蛋黄 4 只，湿淀粉、精盐、味精、绍酒、葱姜末、白糖、熟猪油、花生油、鸡清汤各适量。

做法：(1) 将猪肉切成米粒大小，再粗斩几刀。将松子仁斩碎，同放碗中，磕入鸡蛋 1 只，加绍酒、葱、姜末、精

盐、味精、湿淀粉拌匀，做成直径18厘米、中间厚3.5厘米、边厚1.2厘米的葵花圆盘状。

(2) 取大圆盘1只，倒入花生油20克，将鸡蛋黄放碗内搅匀，加面粉搅成蛋糊，用1/2倒在油盘内摊匀，放入葵花圆子，再用1/2的蛋糊均匀地涂在肉圆上。用松子仁20克，将尖向上均匀直插在肉圆上。

(3) 炒锅上火，放熟猪油，烧至六成热，将肉圆放入，炸至两面起壳捞起，放入汤盘内，上笼蒸熟取出，炒锅上火，放些花生油烧热，倒入绿叶菜，加精盐、白糖略炒，保持绿叶，镶在圆盘一周。

(4) 炒锅再上火，舀入鸡清汤，加白糖、味精、精盐烧沸，用湿淀粉、绍酒勾芡，再加些熟猪油，起锅浇在圆子上即成。

葵花丸子（二）

原料：肥瘦猪肉100克，精盐、味精、绍酒、湿淀粉、香菇末、玉兰片末、冬笋末、火腿末、姜米、蛋松末、牛奶、绍酒、鸡蛋清各适量。

做法：(1) 将香菇末、玉兰片末、冬笋末、火腿末、姜末等放在碗里拌起待用。

(2) 把肥瘦猪肉剁碎与精盐、绍酒、湿淀粉、鸡蛋清一起搅拌上劲，用手挤成小丸子，然后放在盘里滚上香菇、玉兰、冬笋、火腿末等，上笼蒸透。

(3) 锅里放一勺半高汤，上火稍煮，再加入味精、精盐、绍酒，勾成流水芡，再加入牛奶搅匀后，盛出浇在丸子上即

成。

特点：香、嫩、鲜。

茄汁肉丸

茄汁，粤菜常用调味品，是以番茄为主料制成的；番茄是粤语对西红柿的别称。茄汁色红，味酸带甜，用茄汁烹制菜肴能引人食欲，夏天尤宜。

原料：无皮半肥瘦猪肉 300 克，鸡蛋 1 只，洋葱粒 50 克，番茄酱、盐、白糖、味精、湿淀粉、干淀粉、芝麻油、胡椒面、料酒、花生油各适量。

做法：(1) 将猪肉剁烂，放入碗内，加盐、味精顺一方向搅起胶，再加鸡蛋、干淀粉、清水搅起胶，分成 8 份，沾干淀粉，团成丸子。

(2) 旺火热炒锅下油，六成热时放入肉丸炸熟，倾入笊篱沥油；再加洋葱粒爆香，溅料酒，放汤水、肉丸、番茄酱、盐、白糖、味精、胡椒面、芝麻油，盖盖，焖约 2 分钟，用湿淀粉勾芡，加包尾油（明油）上盘便成。

中式煎肉丸

原料：猪腿肉 250 克，鸭蛋 2 只，净荸荠 150 克，净胡萝卜、净冬笋、葱各 100 克，香菜少许，番茄酱、面包屑、白糖各 100 克，绍酒、醋、精盐、味精、干淀粉、湿淀粉各适量，猪骨汤、熟猪油各 150 克。

做法：(1) 猪腿肉去皮洗净，剁成肉茸。胡萝卜、荸荠、

冬笋均剁成米粒状。鸭蛋磕开，打散，放入以上各料后，再加入葱丁、白糖、精盐、味精、绍酒、面粉、干淀粉搅拌成馅料，然后挤捏成直径为2.5厘米的丸子。香菜择洗干净。

(2) 取鸭蛋1只磕开，打散。将制好的肉丸子分别蘸匀蛋液，再滚匀一层面包屑。炒锅放在微火上，舀入熟猪油，烧至五成热时，下肉丸，适时翻滚煎透，15分钟后，煎至呈金黄色时即熟，取出装于盘中。

(3) 炒锅放在旺火上，倒入骨汤煮沸，加入白糖、番茄酱、醋推匀，用湿淀粉调稀勾芡，起锅淋入肉丸上。香菜饰配盘边。

特点：此菜色泽金黄，芡汁带红，肉丸外酥里软，醇香松化，甜酸爽口。

生煎肉丸

原料：猪瘦肉200克，猪肥膘70克，鸡蛋1只，葱末、葱白、甜酱、绍酒、精盐、花椒盐、味精、干淀粉各适量，熟猪油50克。

做法：(1) 先将两样猪肉均切成黄豆大的粒，再一起剁成粗肉泥，放在碗里，然后把干淀粉碾成粉末，撒在上面。将鸡蛋磕在另一碗内打散，倒在肉泥中间，加盐、味精、酒、葱末搅拌均匀后，用手挤成肉丸10只。放在盘内待用。

(2) 将炒锅置旺火上加热，用油滑锅后，下猪油，待油烧至四成热时，把炒锅端离火口，放入肉丸，移到微火上煎。同时，用炒勺背将肉丸略揿一下，并适时翻动，煎约6分钟左右，使呈棕黄色，盛入盘中，撒上花椒盐即成。另用小碟

盛甜酱及葱白段佐食。

特点：此菜色泽棕黄，外松软，里鲜嫩，以花椒盐、葱、酱佐食，味道更好。

南煎丸子（一）

原料：瘦猪肉 300 克，猪油 50 克，精盐、姜米、水发木耳、南荠、水发玉兰片、酱油、绍酒各少许。

做法：（1）将瘦猪肉切成小丁，剁成细泥，用粉面和姜米、葱末、鸡蛋清、绍酒一起加入肉泥里搅拌均匀，用手挤成肉丸子待用。

（2）炒锅里加入猪油适量，上火烧热，将挤好的丸子轻轻按成扁圆丸子，再放在锅里煎成金黄色时捞出放在盘里。

（3）然后往锅里添一勺肉汤，放上煎好的丸子，在小火边上煨熟，放在盘内。再往煨过丸子的原汤里加少许粉面和酱油，勾成汁，浇在丸子上，最后撒上木耳、玉兰片即成。

特点：酥软可口，富于营养。

南煎丸子（二）

原料：鲜猪肉 200 克，水发木耳、水发黄花各 25 克，酱油、料酒、味精、湿淀粉各适量，鸡蛋 1 只，清汤 150 克，花生油 75 克，葱姜末、精盐各少许，木耳、黄花适量。

做法：（1）将猪肉洗净，用刀将肉剁成肉茸，放入大碗内，加入酱油、料酒、精盐、葱姜末、湿淀粉、鸡蛋、味精用竹筷搅拌均匀上劲，待用。

(2) 将肉泥用手捏成丸子，放入油锅内煎炸，呈黄色时捞出放入碗中。

(3) 原锅留少许油，再将炸好的丸子烹入料酒、酱油，加入清汤、木耳、黄花，烧开后改微火慢烧，至汤汁收尽时，以湿淀粉勾芡即成。

特点：色泽美观，里嫩外脆，鲜滑可口。

杨梅圆子

杨梅是我国栽培历史悠久的著名果品之一，它色泽鲜艳，果汁殷红，甜酸适口，别具风味。古人用“五月杨梅已满林，初疑一颗值千金，味方河朔葡萄重，色比泸南荔枝深”的诗句来赞美它。安徽前辈厨师利用当地盛产杨梅的特点，精心制作出具有杨梅色形和口味的菜肴，取名杨梅圆子，成为安徽特有的风味菜。经大富贵厨师移植到上海，成为该店的特色名菜。

原料：猪肥瘦肉（肥三瘦七的猪腿肉）300克，鸡蛋2只，杨梅汁、面包屑、黄酒、米醋、白糖、精盐、湿淀粉、熟猪油各适量。

做法：(1) 将猪肥瘦腿肉，去皮去筋，用刀剁成肉浆，放在碗中。

(2) 将鸡蛋打碎在肉浆中，加精盐、清水、黄酒搅拌上劲，制成馅心。

(3) 炒锅烧热，放入熟猪油，烧至五成热时，将肉馅用手挤成杨梅大小的圆球，滚上面包屑，再入油锅中炸至浮起呈金黄色时，捞出沥油。

(4) 原锅加少许清水，加白糖、杨梅汁、米醋、精盐煮成卤汁，用湿淀粉勾芡，再将杨梅圆子倒入锅里，颠翻几下，淋上熟猪油，倒入盆中即成。

特点：此菜色彩呈玫瑰红，形如杨梅，香甜带酸，具有浓郁的杨梅风味。

杨梅丸子（一）

原料：猪肥瘦肉 300 克，猪肥膘 100 克，荸荠 5 只，鸡蛋 1 只，葱末、红曲粉少许，猪肉汤 7 克，酱油、绍酒少许，白糖 50 克，精盐、味精、醋、湿淀粉、上白面粉、芝麻油各适量，熟豆油 1250 克（约耗 100 克）。

做法：(1) 将腿肉、肥膘肉一起剁成碎末。荸荠洗净去皮，拍碎，并捣成泥。

(2) 将鸡蛋磕在碗里，加入面粉、味精、葱末，再加入肉末、荸荠泥、红曲粉一起搅拌均匀，然后用手捏成与杨梅同样大小的肉丸，约 20 只左右。放在盘里待用。

(3) 炒锅置旺火上烧热，再放入豆油，油烧至五六成热时，把肉丸子逐只下锅炸（用筷子轻轻拨动，以免粘在一起），约炸 5 分钟至呈金红色时，用漏勺捞出，沥干油。

(4) 用小碗 1 只，放入肉汤、酒、酱油、糖、醋、湿淀粉一起搅匀。另取炒锅置旺火上，把上述调料倒入锅内，边烧边用炒勺搅成稀糊状，然后倒入丸子，把炒锅摇晃、颠翻几下，待卤汁沾满肉丸后，淋上芝麻油，起锅装盘即成。

特点：此菜形如杨梅，色泽红亮，外松里嫩，酸甜适口。

杨梅丸子（二）

原料：猪腿肉（肥三瘦七）400克，鸡蛋1只，面包屑少许，杨梅汁100克，醋、精盐、湿淀粉各适量，白糖50克，熟猪油750克（约耗50克）。

做法：（1）将猪腿肉去皮剔筋，剁成肉泥，放入碗内，将鸡蛋磕入，加盐和水搅拌上劲，放入面包屑拌匀成馅。

（2）炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至五成热时，将肉馅用手挤成像杨梅大小的圆球，下锅炸至浮起、呈金黄色时，倒入漏勺沥去油。

（3）原锅中放入水，加白糖、醋、杨梅汁，在中火上熔化成卤汁，再用湿淀粉调稀勾薄芡，随将炸好的肉丸倒入，颠翻两下，淋上熟猪油少许出锅即成。

特点：此菜呈玫瑰红色，入口香甜带酸。因形、色与杨梅相似，故名。

四喜丸子（一）

此菜是家庭婚筵上的一个肉菜大件，因是四个肉丸，为取吉利，故名四喜丸子。此菜丸子酥烂，滋味醇浓。

原料：猪肉500克（肥三瘦七），海参100克，鸡蛋1只，菜心、笋片适量，酱油、花椒、大料、葱姜末、味精、料酒、湿淀粉、高汤、植物油、大葱油各适量。

做法：（1）把肥肉切成0.3厘米见方的丁，瘦肉剁成细茸，菜心、笋、海参均切成3厘米大的片；将肥肉丁、瘦肉

茸放入碗内，加鸡蛋、湿淀粉、酱油、味精、料酒搅匀，做成4个大丸子。

(2) 炒勺内加植物油100克烧热，把丸子逐个放入，两面煎成金黄色，取出盛入大碗内，将葱段切一道口，夹上花椒、八角，摆入碗内，加上酱油、味精、料酒上笼蒸，熟后取出，把丸子摆在大盘内，原汤滗入炒勺中，加上冬笋、海参、菜心、味精烧开，用湿淀粉勾芡，加上大葱油搅匀，浇在丸子上，即可上桌。

四喜丸子（二）

原料：猪肥瘦肉400克，水发玉兰片、水发木耳、菠菜叶、酱油、精盐、干淀粉、湿淀粉、绍酒、味精、葱段、姜片各适量，鸡蛋2只，八角2颗，肉汤350克，植物油1000克（约耗50克），熟猪油适量。

做法：(1) 将肉剁成绿豆粒大的碎丁。把玉兰片切成末，其余的切成4厘米长的片。菠菜叶洗净，用开水烫过。

(2) 将剁好的肥瘦肉与玉兰片末同放于盆内，加精盐、绍酒、干淀粉和肉汤，磕入鸡蛋，用力搅拌至发粘时，做成同样大小的扁圆形丸子4个。

(3) 炒锅放入植物油，用旺火烧至六成热，下入丸子，炸至呈金黄色时捞出。再用刀在丸子上划二分深的十字纹，刀纹朝上装入蒸碗，放入肉汤、精盐、酱油及葱、姜、八角，在水沸时上笼，用中火蒸约1小时左右取出，捡去葱、姜、八角，滗去原汁，扣入汤盘。

(4) 原汤锅内放入原汁，下玉兰片、菠菜叶、木耳，用

旺火烧沸，放入味精。用湿淀粉勾流水芡，淋入熟猪油，浇入汤盘即成。

特点：色泽金黄，软烂味浓。

沙锅四喜丸子

原料：猪肥瘦肉 400 克，水发海参 50 克，海米、荸荠各 30 克，鸡蛋 1 只，白菜心、鸡汤各 200 克，奶汤 1000 克，酱油、黄酱、料酒、精盐、味精、芝麻油、葱末、姜末、湿淀粉、熟猪油各适量。

做法：（1）将海米用温水泡发后洗净泥沙。水发海参洗净，放入开水中焯一下，捞出用冷水过凉。将肥瘦肉绞成馅。再将肥瘦猪肉及海米、海参均切成如黄豆大小的丁。将荸荠去净皮，用刀拍碎，再切成碎末。然后将肉馅、肉丁、海米丁、海参丁、荸荠末一起放入盆中，加入酱油、黄酱、料酒、芝麻油、精盐、味精、湿淀粉、葱末、姜末、鸡蛋，用手搅打上劲后，分成 4 份。再将鸡蛋磕入碗中搅匀备用。

（2）将炒勺坐火上，放入花生油，烧到七八成热时，将每份搅匀的肉馅分别用手团成圆形，再裹匀一层鸡蛋液，放入油锅中炸 1 分钟左右，捞出放入小盆里，再加上料酒、精盐及鸡汤，上屉蒸 40 分钟左右取出。

（3）坐汤勺于火上，放入熟猪油烧热，放入奶汤及切成条状的白菜心，烧开撇去浮沫，下入味精、精盐、料酒，调好口味，倒入沙锅里，再将蒸好的丸子放入沙锅里烧开，即可原锅上席。

特点：此菜汤鲜味浓，肉质软嫩，入口即化。

山东蒸丸

原料：猪瘦肉 200 克，鸡蛋 2 只，海米 25 克，鹿角菜 5 克，香菜 50 克，大白菜心 100 克，生姜 50 克，鸡汤 300 克，精盐、胡椒粉、味精、芝麻油、醋各适量。

做法：(1) 先将猪瘦肉切成米粒状，用鸡蛋搅匀，另洗 250 克肥肉切成0.5 厘米厚的片，两面划上直纹，再切成0.6 厘米见方的小丁。

(2) 将海米、鹿角菜切碎，葱、香菜和大白菜心、生姜均切成末，然后都放入瘦肉碗内，加上精盐、胡椒粉、味精，搅拌上劲，挤成直径 3 厘米的丸子，摆放盘内，上笼蒸熟取出，放入碗内。

(3) 锅上火加入鸡汤，烧沸后加盐、味精，浇在碗内的丸子上，淋上芝麻油和醋，再撒一点胡椒粉即成。

山东招远蒸丸

这是胶东地区的传统菜肴，虽然肥肉较多，但肥而不腻，汤有鲜、咸、酸、辣四味，尤其在秋冬食之，可增强人体的御寒能力。

原料：肥瘦猪肉各 250 克，鸡蛋 2 只，海米、鹿角菜适量，葱、姜、大白菜心、香菜、味精、精盐、芝麻油、醋、胡椒面、鸡汤各适量。

做法：(1) 瘦肉剁成细泥，越细越好，加 2 只鸡蛋搅匀，肥肉片成 7 毫米厚的片，两面剞上直刀，切成 1 厘米见方的

丁，海米切碎，鹿角菜、香菜、葱、姜、白菜心均切成末，连同胡椒面一起加入瘦肉馅内，搅均匀，做成直径约3厘米的丸子，平摆在盘内上笼蒸几分钟（视火候大小而定，时间过长，丸子易变老），取出，堆放在大汤碗中。

（2）炒勺内加鸡汤烧开，加盐、味精、葱丝、香菜段，然后放入盛丸子的大汤碗内，撒上胡椒面，浇上醋，淋上芝麻油即可。

注意：①肥肉膘要选用不带筋的。②蒸丸子的时间要严格掌握。时间是根据火力来决定的，只要丸子熟了即可。蒸熟时，盘子中的汤是澄清的，不熟时，盘中的汤是混浊的。

炸椿头丸子

此菜是早春的时令菜。采用刚上市的嫩椿头做原料，制成的菜肴具有清香的味道、咸鲜焦脆的口味。

原料：肥瘦肉（肥三瘦七）300克，鲜椿头50克，鸡蛋1只，精盐、湿淀粉、料酒、味精、植物油各适量。

做法：（1）将椿头去根洗净，切成细末，放入碗内，把肥瘦肉剁成粗泥也盛入碗内，再加上味精、盐、鸡蛋、湿淀粉搅匀成馅。

（2）炒勺置中火，加入植物油烧至五六成热时，将调好的馅用手挤成直径1.5厘米大小的丸子，入油炸熟捞出，再将油烧至八成热时，将丸子入油过一下，随即捞出控净余油，盛入盘内。吃时带花椒盐、辣酱油上桌。

土豆烧肉丸

土豆即马铃薯，又称地蛋，广东人以为它从荷兰传来，故又称它为荷兰薯。它含丰富的淀粉，味甘，与肉类同烹，极有风味。

原料：无皮半肥瘦猪肉 200 克，土豆 300 克，鸡蛋 1 只，洋葱块 50 克，盐、白糖、味精、深色酱油、料酒、芝麻油、胡椒面、湿淀粉、干淀粉、花生油各适量。

做法：(1) 将土豆削皮洗干净，切成滚刀块，用清水、盐泡 1 小时。猪肉剁烂，加盐、味精搅起胶，再加鸡蛋、干淀粉、清水搅起胶，挤成肉丸（每个约 10 克）。

(2) 旺火热炒锅下油，六成热时投入肉丸炸熟，捞起，再放土豆炸熟，倾入笊篱沥油，再将洋葱块爆香，放入土豆、肉丸，溅料酒，下汤、盐、白糖、味精、胡椒面、深色酱油，盖盖，焖约 3 分钟，下芝麻油，用湿淀粉勾芡，加包尾油（明油）炒匀上盘便成。

冬瓜焖肉丸

冬瓜乏味，与味鲜的肉丸同焖，可达到有味使之出，无味使之入的好处。

原料：厚冬瓜肉 750 克，猪里脊肉 250 克，蒜泥、葱段、盐、白糖、味精、小苏打、料酒、湿淀粉、芝麻油、熟猪油各适量。

做法：(1) 将冬瓜肉切成棋子形（直径约 3 厘米，厚约

2厘米），用开水煮熟，捞起，凉水泡透，控去水份。

（2）猪肉除去筋膜、脂肪，切成厚片，用清水泡白，抓干水份，剁成肉泥，置盛器内，放盐、味精、小苏打、清水搅起胶，再加湿淀粉搅匀，挤成丸子（每个约10克），用开水汆熟，捞起，控去水份。

（3）中火热炒锅下猪油，放蒜泥爆香，溅料酒，放汤、冬瓜、肉丸、盐、白糖、味精焖2分钟，用湿淀粉勾芡，加芝麻油、葱段、猪油炒匀上盘便成。

糖醋丸子（一）

原料：肥瘦猪肉末200克，湿淀粉50克（分两次用），白糖30克，醋25克，精盐25克（分两次用），味精1克；酱油15克，料酒10克，葱、姜、蒜共50克，花生油400克（实耗35克）。

做法：（1）将肉末掺入少许精盐、湿淀粉，和好。葱、姜、蒜切末。用白糖、醋、酱油、料酒、味精、精盐和湿淀粉对汁待用。

（2）锅中放油烧热，用左手把肉馅挤成直径2厘米大的丸子，依次下锅炸熟，捞出，锅中余油倒出，留少许，葱、姜、蒜下锅稍炒，烹入对好的汁炒熟，把丸子放入锅中，拌匀即可。

糖醋丸子（二）

原料：净猪肥瘦肉（肥四瘦六）200克，鸡蛋1只，干淀

粉、白糖、醋、酱油、精盐、绍酒、葱花、姜末、蒜末、湿淀粉各适量，菜籽油1000克（约耗100克）。

做法：(1) 将猪肉剁成肉泥，放入碗中，磕入鸡蛋，加精盐少许、酱油及绍酒、干淀粉，用力搅打均匀。取平盘1个，用油涂抹，然后将肉泥用手挤成核桃大的丸子，放于平盘上。

(2) 将白糖、醋、湿淀粉及精盐、酱油放入碗中，加入清水100克，调成糖醋汁。

(3) 炒锅内放入菜籽油，用旺火烧至六成热，下入丸子，炸至皮硬、色变黄时捞出。待油温升至八成热时，将丸子复炸至色变金红时，倒入漏勺沥油。原炒锅内留油（约50克），下葱、姜，随即倒入糖醋汁，烧至起鱼眼泡时，浇入热油（25克），加蒜，倒入丸子，迅速颠翻裹汁即成。

特点：丸子酥脆，味酸甜。

糖醋小丸子

原料：肥瘦猪肉100克，猪油70克，白糖40克，酱油、粉面、醋、食盐、葱末、蒜末、姜末各少许。

做法：(1) 首先将猪肉剁成碎泥与葱末、姜末、食盐、粉面放在一个碗里，搅拌均匀后，用手挤成似算盘珠大小的小丸子放在盘内待用。

(2) 炒锅置旺火上，放入油烧至六成热时，将丸子一个一个地下入热油锅滚炸，炸成金黄色后捞出，沥干油，放入盘内。

(3) 将猪油放炒勺里，上火加热，再把葱末、蒜末、姜末、白糖、醋、酱油一起放在一个小碗里，加少许肉汤和湿

粉面，搅匀倒入炒勺里，烹成糖醋汁，最后把炸好的丸子下在汁里，翻炒几下即成。

特点：外焦里嫩，香甜酸适口。

糖酥丸子

原料：肥膘猪肉 150 克，鸡蛋 2 只，面粉 50 克，糖 100 克，植物油、青红丝各适量。

做法：(1) 将猪肥膘肉切成 0.3 厘米见方的肉丁，放在碗里，然后用鸡蛋和面粉搅拌均匀待用。

(2) 炒锅放在火上，烧热锅放入植物油，待油烧至八成热时，将调好的肉茸挤成直径 2 厘米的丸子，下入油锅，炸成金黄色时捞出，沥去油待用。

(3) 将原锅留少许底油，放入白糖，加入适量的水，用手勺不停地铲动，待水将尽出泡时，再将炸好的丸子放入锅内，不停地翻炒，使锅内的糖浆均匀地挂在肉丸子上，随即撒上青红丝出锅即成。

特点：此菜色泽鲜艳，里嫩外脆，滑爽可口。

荔枝肉圆（一）

原料：瘦猪肉 500 克，鸡蛋 5 只，湿淀粉 100 克，糖、醋、酱油、味精、盐各适量。

做法：(1) 将肉用刀口剁成如绿豆大小的颗粒（注意不要剁茸），盛入盘中，加鸡蛋、湿淀粉、盐搅拌均匀，用手挤成荔枝大小的圆子，放油锅中炸透后沥油。

(2) 上菜时，再下涨油锅炸 2 分钟，盛入盘中，用糖醋、酱油、味精、盐下锅炼成卤，勾二流芡淋在肉圆上即成。

特点：肉圆外脆内嫩，色泽金黄，味酸甜如荔枝。

荔枝肉圆（二）

原料：肥瘦猪肉 250 克，鲜鱼肉 150 克，鸡蛋 1 只，熟花生米 14 粒，青红椒、白糖、番茄酱、醋、黄酒、精盐、干淀粉各适量，花生油 500 克。

做法：(1) 将肥瘦猪肉和鲜鱼肉分别剁成细茸，分别放入碗中，加入酒、盐、味精均拌和成肉胶和鱼胶。

(2) 将鱼胶做成 14 只小鱼丸（将熟花生米去皮放在鱼丸中间），放入冷水锅中汆熟取出，再放入冷水中稍浸后捞出沥干。

(3) 将肉胶挤成 14 只肉丸，揿扁，每只内包入鱼丸 1 只，捏紧后搓成球形，滚上干淀粉。青红椒切成小块待用。

(4) 将炒锅烧热，下油烧至六成热时，放入肉丸球，炸至成熟后取出，待油温回升至七八成热时，再放入复炸至色呈金黄、外脆时捞出，沥干油。

(5) 炒锅内留油少许，投入青红椒块煸炒，加入番茄酱、白糖、醋、精盐、鲜汤各适量，待烧浓后，倒入炸脆的肉丸，端锅颠翻几下，稠上卤汁，淋入热油少许，起锅装盆即成。

特点：色泽茄红，外脆里嫩，形似荔枝，口味又酸又甜。

响铃肉圆

原料：肥瘦猪肉 400 克，鸡蛋 2 只，猪肉 100 克，湿淀粉、姜、葱、白糖、酱油、味精、盐各适量。

做法：(1) 猪肉用刀剁成茸，加鸡蛋、湿淀粉、盐、味精、姜、葱混合调拌。

(2) 锅内放猪油烧开，用手将调好的肉茸挤成白果大小的圆子，下锅炸透。

(3) 走菜时，用两口锅各置火上，一口锅复炸肉圆，一口锅放少许猪油，倒入姜、葱、糖、酱油及芡粉等炼卤。走菜时将复炸的肉圆装入大窝盘内，烧涨猪油，淋在肉圆上，另用碗装卤汁，迅速上桌，当着食客的面，将卤汁倾盖在肉圆上，使之发出吱吱的响声，是为佳品。

特点：此菜有声有色，味道香浓。

糖醋山药圆

原料：山药 750 克，猪油 500 克（实耗 100 克），鸡蛋 1 只，豌豆尖数根，干淀粉、酱油、芝麻油、醋、葱花、糖各适量。

做法：(1) 将山药去皮、洗净，放入蒸笼中蒸烂（不能放入开水中煮）。取出放钵中捣成泥，加盐少许及鸡蛋、干淀粉、味精混合搅拌后挤成较荸荠为大的圆子，入涨油锅内炸成黄色。

(2) 走菜时，再下涨油锅内复炸约 1 分钟，盛入盘中，摆

上豌豆尖，加糖、酱油、醋和少许水炼成汁，挂二流芡，淋在山药圆面上，撒上葱花，淋上芝麻油即成。

特点：光亮色微红，形状美观好看，富于营养。

锅贴菊花鳜柱

原料：瘦猪肉 25 克，肥膘肉 650 克，鳜柱 50 克，火肘 50 克，鸡蛋 3 只，猪油 200 克，味精、干淀粉、盐适量。

做法：(1) 将肥瘦肉，用刀口剁茸；另将肥肉煮熟，(约 400 克)，片成约 0.3 厘米厚、0.7 厘米直径的圆片。然后将肉茸和蛋清、干淀粉、盐混合拌匀，用手挤成圆子（每个 20 克左右），肥肉片抹上蛋清荚，再将肉圆放在肥肉片上，按平刮圆，表面将鳜柱摆成菊花形状，火肘末摆在鳜柱中间，示为花芯。放入盘中上笼蒸约 5 分钟，使之定型。

(2)食时用少量猪油将半成品逐个放入锅内约烙 5 分钟，把底层肥肉烙成带黄色时，加椒盐或毛姜、醋即成。

特点：色泽金黄，形似菊花，壳脆油香，佐酒佳肴。

汆丸子（一）

原料：红猪肉 100 克，鸡蛋清半只，水发木耳少许，食盐、姜末、葱末、胡椒面、绍酒、香菜、菠菜、芽韭各适量。

做法：(1) 先将红猪肉洗净剁成肉泥，放入盘里，加入姜粉、葱末、鸡蛋清、食盐、绍酒和水（约 5 克左右）搅拌均匀，待搅拌上劲后，用手一个一个地挤成似桂圆形状的小丸子，放在碗里待用。

(2) 火上放炒锅，倒1000克的清水，待水烧至半开时，将丸子下入汤锅里（屡挤屡下锅），煮熟后捞入肉汤内，然后放上木耳、香菜、菠菜、芽韭、胡椒面，盛在汤盘里即成。

特点：清香利口。

冬瓜汆丸子

原料：鲜嫩净冬瓜250克，猪肉馅150克，精盐、味精、湿淀粉各适量，姜末少许。

做法：(1) 冬瓜适当切片，连同精盐、味精一起放入汤中烧开待用。

(2) 把肉馅用精盐、湿淀粉、姜末和在一起，调匀，用左手挤成丸子依次放入汤中，煮熟即可。

特点：家常风味，鲜嫩适口。

白菜、粉丝汆丸子

原料：肥瘦猪肉（肥三瘦七）300克，白菜500克，粉丝50克，鸡蛋1只，虾仁10克，精盐、葱、姜、料酒、味精、胡椒面、芝麻油各适量。

做法：(1) 将肥瘦猪肉洗净剁成肉糜，放入盆里，加入鸡蛋清、盐、味精、葱、姜、料酒和清水，用竹筷朝一个方向，用力搅拌均匀至上劲。

(2) 将白菜除去老帮，洗净切成排骨块待用。

(3) 锅上火，放入清水半锅，再加入盐，稍开时，放入白菜和粉丝，待水将沸时，将肉泥用手挤成3厘米大的丸子

放入锅里，（屡挤屡下锅），待全部做完后，再加入芝麻油即可出锅。

特点：肉嫩，汤鲜。

东坡绣球

原料：鸡蛋 6 只，猪肉 400 克，虾仁 100 克，鲜嫩白菊花 6 朵，粉芡 25 克，盐、味精适量，鲜汤 75 克，植物油 300 克。

做法：(1) 将鸡蛋打碗内搅匀，用平底锅煎成薄蛋皮，取出切成丝。

(2) 将虾仁去肠，洗净剁碎。猪肉洗净，剁成茸和虾茸同放一碗内，加入植物油、味精、粉芡、盐，搅成稠糊，做成枣一样的肉丸子。

(3) 将肉丸子外面沾裹上蛋丝，放入盘内，上笼蒸熟，取出另装一盘中。

(4) 将白菊花洗净，用开水烫熟，每朵切开两瓣，下油锅炒熟，围在绣球四周。

(5) 将锅放火上，添入鲜汤，下入盐、味精，勾入流水芡，浇淋在菜上即成。

特点：形如绣球，菊花围伴，香嫩适口。

清汤一品丸子

原料：肥瘦（各半）猪肉 250 克，金钩海米（水发）100 克，南荠 25 克，鸡蛋清 2 只，精盐、酱油、料酒、湿淀粉、

葱末、姜末各适量，三套汤 500 克。

做法：(1) 将南荠切成碎丁；猪肉剁成末放入碗内，加南荠、蛋清、酱油、湿淀粉、葱姜末、精盐、料酒拌匀。

(2) 取一平盘，上面抹上油，将制好的馅做成 1 个大丸子，将海米竖着均匀地嵌在丸子上半部，入笼蒸半小时左右取出，滗出原汤，将丸子放入瓷盛内。

(3) 汤勺置火眼上，加入三套汤、精盐、料酒，开后撇去浮沫，冲入瓷盛内即成。

特点：此菜选用肥瘦各半的猪肉制成丸子，周围嵌上海米入笼蒸熟，冲入三套汤而成。汤如琼浆似玉液，鲜香味醇；丸子软烂滑润，影绰其里；海鲜荤香，融为一体，是孔府宴席饭菜之一。

平菇圆子

平菇是菌类的一种。近年来，由于平菇的营养价值高，氨基酸含量高，平菇以片大、菌伞较厚、伞面黄褐色、边缘较完整、破裂口较大、菌褶白色，或浅黄色、褶折较匀、菌柄较短，片大如茶杯口的称为大片菇，是平菇中的上品，人们对平菇也由陌生变得熟悉，用平菇做菜也就花样繁多、风味各异了。

“平菇圆子”制作过程和做普通肉圆差不多。放猪肉的目的是起粘接作用，把平菇连结起来，使之成为圆形。

原料：鲜平菇 500 克，猪肥瘦肉 100 克，葱、姜、酱油、精盐、味精、淀粉各适量。

做法：(1) 将鲜平菇洗净，把它切成黄豆大小的丁，再

选猪肥瘦肉洗净斩成细茸，放在小盘内，加葱姜末、酱油、精盐、味精、淀粉搅匀上劲（和做肉圆一样），然后将平菇丁放入一起搅匀。

（2）将搅匀的平菇肉糊挤成直径约 6 厘米大的圆子，放在汤锅内汆熟，然后移至沙锅内加鲜汤、葱结、姜片、精盐，在小火上炖约 1 小时即可。

注意：做平菇圆子时要注意糊一定要上劲。如果制作不熟练的话，可以多放些猪肉，要求原汁原味，炖到酥烂为止。

特点：此菜汤鲜醇，质地酥烂，有浓郁的平菇鲜味。

冬菇丸子

原料：水发冬菇 150 克（选铜币般大小的 24 只），猪腿肉（肥三瘦七）150 克，水发海米、生冬笋、绿色时令菜、细干淀粉各适量，白汤 200 克，鸡蛋 1 只，料酒、精盐、味精、白糖、酱油、湿淀粉、葱花各适量，花生油 75 克，芝麻油 100 克。

做法：（1）将冬菇剪去根蒂，洗净泥沙，挤干水。猪腿肉洗净后置于砧墩上，斩成细茸。再将海米、冬笋切成细末。将猪肉茸、海米末、冬笋末，放入碗中，加入鸡蛋、料酒、精盐、味精、葱花、姜末、清水搅拌均匀并上劲。绿色时令菜择洗干净待用。

（2）将冬菇里层逐只抹上细干淀粉，然后把拌好的肉茸抹于 12 只冬菇上，再将另外的 12 只冬菇合在肉茸上，用手逐只捏过，以防制作时脱开。

（3）炒锅上火烧热，用油滑锅后，加入花生油烧至五成

热时，将冬菇丸子逐只下锅煎制。火不宜旺，先煎一面，再煎另一面。然后加入料酒、酱油、味精、白糖和白汤，烧开后，盖上锅盖，端到小火上烧焖。另用锅上火烧热，用油滑锅后，加入花生油、味精煸炒，翻几个身，出锅装盘做围边。将锅端回旺火，见汤汁已浓，用湿淀粉着芡，加入芝麻油即出锅，整齐地码放于绿色时令菜中央即成。

特点：此菜形态美观，酥香鲜嫩。

珍珠米圆

珍珠米圆是湖北民间年宴上的主菜，几乎家家户户都能制作。从烹调的原料来看，它的主料是肉、鱼、蛋，再加糯米，三鲜相配，菜粮结合，比较特殊。从制作方法来看，它属于沔阳三黄的范畴，主要靠蒸靠火劲，而又显得简单。这两方面融合一起，就使得这道菜具有浓烈的江汉平原乡土气息，雅俗共赏，四季相宜。此外，它的口感虽然素淡，其实却很肥腻，给人一种吃了荤菜而并不觉得油腻的感觉，所以男女老少都很欢迎它。

原料：猪瘦肉 400 克，猪肥膘肉 300 克，黄钻鱼肉 50 克，鸡蛋 2 只，鲜荸荠 100 克，糯米 300 克，淀粉 50 克，精盐、胡椒粉、葱花、姜末、绍酒等少许。

做法：(1) 先将猪瘦肉和猪肥膘肉 100 克合在一起剁成茸；再将 200 克猪肥膘肉切作小粒；又将洗净的黄钻鱼肉掺入淀粉剁成茸泥；然后将鲜荸荠削去皮切成豆丁；最后将糯米淘洗干净，在冷水中浸泡 2 小时捞出沥干备用。

(2) 接着将肉茸、鱼混置于钵内，打进鸡蛋，随下荸荠

丁、肥膘丁、精盐、胡椒粉、葱花、姜末、绍酒和淀粉少许一起拌匀，边搅边加清水，直至粘稠成糊为止。

（3）将肉挤成1厘米的圆子，逐个放入盛有糯米的箩筛中滚动，沾匀米粒后整齐地摆在笼屉中，置入旺火中蒸10分钟取出，最后在盘中按正四面体的形状，1层摆10个，2层摆6个，3层摆3个，4层摆1个，这道美馔便做成了。

珍珠肉圆（一）

糯米含淀粉、蛋白质等营养素，猪肉营养丰富，含蛋白南、脂肪及无机盐，并富含动物胶质，可防老年人骨质酥松，有和血脉、润肌肤、治吐血蛆血的功能。

原料：肉糜250克，糯米150克，盐、味精、姜末适量。

做法：（1）把糯米淘净晾干，用前倒入大碗内，用开水泡，盖上盆子，约10分钟。肉糜中加精盐、味精、酒、冷水、淀粉2匙及葱、姜末等拌匀，搓成桂圆大小的小球，在糯米上一滚，使米粒均匀地包住肉糜，排放在圆盘内蒸约20分钟，发现肉圆缩小，即说明已熟。食前放饭锅内保持温度，不必重蒸。

注意：糯米要用开水泡，这样米粒半生不熟，稍软而不粘手。

特点：既可当菜又可当点心，外层糯软，里边鲜嫩，别有风味。

珍珠肉圆（二）

原料：猪瘦肉 400 克，肥肉 200 克，荸荠 100 克，糯米 300 克，鸡蛋 2 只，精盐、味精、胡椒粉、葱花、姜末、绍酒、湿淀粉各适量。

做法：（1）将瘦猪肉剁成茸，肥肉切成黄豆大的丁；荸荠削皮后切成黄豆大的丁；糯米淘洗 2 次，再用温水浸泡 2 小时捞出晾干备用。

（2）把鸡蛋打入肉茸里，再加精盐、味精、胡椒粉、葱花、姜末、绍酒、湿淀粉，边搅边加水，边放肥肉丁和荸荠丁一起搓揉搅匀，挤成直径 1.65 厘米大的肉圆（约 60 个），逐个放入盛有糯米的筛内滚动，使其均匀沾上糯米，整齐排入蒸笼内，用旺火沸水蒸 15 分钟，取出装盘即成。

珍珠肉圆（三）

原料：猪肉（肥四瘦六）400 克，熟火腿肉 50 克，海米适量，糯米 200 克，削皮荸荠、水发香菇、味精、胡椒粉、精盐各适量，湿淀粉 50 克。

做法：（1）糯米用清水淘洗干净，倒入沸水锅里汆一下，起锅入筛箕里沥水摊凉。熟火腿切成米粒状与糯米拌匀。再将干净白布平铺在砧板上，将拌好的糯米倒在白布上均匀铺开。

（2）猪肉剁成肉泥，盛入大碗里，金钩虾、水发香菇、荸荠剁成细末，加精盐、湿淀粉、味精、胡椒粉，与肉泥一起

调拌均匀，用左手虎口挤成直径约 2 厘米的小肉丸，右手执调羹将肉丸刮下来，一个个滚上糯米，放入瓷盘，下笼蒸熟。吃时，从笼中取出，用筷子一个个夹到另一瓷盘中，整齐堆砌。

特点：此菜色白带红，无汤汁，质地松软，味道香鲜。因肉丸滚上糯米，形似珍珠，故名。

糯米珍珠丸子

原料：猪肉末 250 克，糯米 250 克，湿淀粉、酱油、味精、精盐、料酒、葱末、姜末、芝麻油、胡椒面各适量，鸡蛋 2 只。

做法：(1) 将糯米清洗干净，然后用温水浸泡 3 小时，泡至米无硬心时，将米捞出沥干水份，摊平在盘中待用。

(2) 将猪肉末放入盆中，加入湿淀粉、酱油、精盐、味精、料酒、葱、姜末、香油、胡椒面、鸡蛋，用手搅拌至猪肉馅发粘时，挤成小丸子，放在摊平的糯米上面，使每个丸子沾匀糯米，摆放在盘里待用。

(3) 将沾上糯米的丸子连盘上屉，用旺火蒸 20 分钟后即可食用。

特点：精巧美观，鲜嫩爽口。宜热吃。

挂霜丸子

挂霜，是一种烹调方法，因糖沾在丸子上，如挂了一层白霜，故名。此菜入口即酥，甜香可口，所以又叫糖酥丸子。

原料：肥猪肉膘 200 克，鸡蛋黄 1 只，白糖 200 克，面粉、熟猪油各适量。

做法：(1) 选择厚的肥肉膘去皮和肥肉之间的夹筋，放入锅内加水煮熟，捞出稍凉切成绿豆大的小丁，放入碗内，加上鸡蛋黄抓匀，再加上 50 克干面粉和少许水，用手抓匀（不要搅，以防搅出面筋）。炒勺内加猪油，放中火上烧至四成热，将调好的馅用手挤成桂圆大小的丸子，放入油内，用慢火炸透，呈浅黄色时倒出，控净油。

(2) 把炒勺刷净，加清水 50 克、白糖 200 克，用慢火熬，先见大泡（玉米粒大），逐渐见中泡（黄豆粒大），再见小泡（小米粒大），最后变得很稠时，即是挂霜的火候（如再过一会儿变稀就是拔丝火候了），把炸好的丸子倒入，迅速颠几下炒勺，将糖汁沾匀在丸子上，用手勺把炒勺中的丸子慢慢推几下，稍凉一下摆在盘子里即成。

酥壳肉圆

这个菜是用肥膘肉作为主要原料挂霜制成的。肥肉一般人不爱吃，但买肉时，或许能搭上一点肥肉。用肥膘肉做成挂霜肉圆。

原料：肥膘肉 200 克，鸡蛋 4 只，绵白糖 100 克，植物油 500 克，干淀粉适量。

做法：(1) 将肥膘肉切成米粒大小，放在碗内，加入鸡蛋黄、干淀粉，搅成糊状。

(2) 锅烧热，放入植物油，再把肥肉糊挤成圆子下锅，炸至浮起、外皮起壳时捞起凉一会儿，再放入油锅内复炸一次。

(3) 另锅洗净放入清水、绵白糖，在小火上慢慢熬制，并用筷子搅动，使糖液由大泡变成小泡时，用筷子将炸好的圆子放入，离火轻轻搅动至裹上糖汁即成，冷后表皮的糖液就会变成白色的糖霜。吃口酥嫩，是佐酒佳肴。

菠菜圆子

菠菜，原名菠棱菜，别名波斯菜、赤根菜等，它不仅是家庭主妇们十分熟悉的“菠菜炒百页”，“菠菜鸡蛋汤”等菜中的必备原料，也是高档宴席中不可缺少的。它含有人体不可缺少的维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 K 以及铁、钙、镁、磷等，其中铁的含量尤高。中医认为菠菜味甘、冷、滑，无毒，具有利五脏、活血脉、调中气、止渴、润肺、开胸膈和解酒毒之功效。

菠菜自初唐传入我国，便引出许多有趣的故事。传说乾隆下江南时，吃了镇江一农家做的菠菜烧豆腐，非常满意，就封农奴为皇姑，并将此菜命名为“金锅白玉饭，红咀绿鹦哥”，菠菜也就有了皇姑菜的说法。

菠菜不仅可以素烹炒，还可作包子、饺子馅，甚至还可以做成菠菜圆子。

原料：猪脊瘦肉 250 克，鸡蛋清 3 只，菠菜 1000 克，鸡汤 200 克，湿淀粉、葱、姜、胡椒粉、味精、精盐、芝麻油各适量。

做法：(1) 将猪脊瘦肉切成大薄片，放入冷水中漂洗干净，然后用包布拧干。把瘦肉置于干净的案板上，用刀背捶成肉茸，放入碗内。

(2) 鸡蛋清放碗内打至起泡沫时倒入肉茸里，再加湿淀粉，用筷子迅速搅匀。

(3) 葱、姜洗净切成小段，并用刀拍一下，放入碗中，加入沸水，浸泡五六分钟，待汁冷却以后，随即把汤汁滗到肉茸碗内，再加胡椒粉、味精、精盐，继续用筷子向一个方向搅拌至起粘时用手挤成拇指大的肉圆待用。

(4) 菠菜拣洗干净，放入沸水锅中烫软，再移入冷水漂凉，捞起，把水份挤干并切成 3 厘米的细丝。将肉茸挤成油圆子放在细丝上滚动几次，使之周身均匀沾上一层细丝，上笼蒸七八分钟即熟。取出在碗内摆成各式图案，再蒸 15 分钟，取出覆入大烫盘内，同时把鸡汤倒入锅内烧沸，下味精、胡椒粉、精盐，随即浇在烫盘里，再淋上芝麻油即成。

熘松花球

松花蛋，又名皮蛋、彩蛋、变蛋，不但具有美丽的花纹，还具有醇厚的特殊清香，是一种非常可口的再制蛋品，常用于冷盘菜中。此菜以松花蛋为主要原料，巧制成球，经熘制技法而成，色泽红润，外壳软脆，里嫩味香，酸甜适口。

原料：松花蛋 4 只，松子仁 48 粒，鸡蛋半只，精盐、干淀粉、湿淀粉、绍酒、白糖、香醋、番茄酱、鸡清汤、熟猪油、花生油各适量。

做法：(1) 将松花蛋的外壳剥掉，洗净，蛋黄碾茸，蛋白用力斩碎，同放碗内，加入鸡蛋、精盐、干淀粉调和均匀，用手挤成 16 个圆球，每个圆球内包 3 粒松子仁，放入干淀粉内滚蘸均匀。

(2) 炒锅上火，放入花生油，烧至八成热将松花球放入炸至皮色焦黄，倒入漏勺沥油。炒锅再上火，舀入鸡清汤，加白糖、香醋、绍酒、番茄酱、精盐烧沸，用湿淀粉勾芡，倒入松花球，颠动炒锅，淋入熟猪油，起锅装盘即成。

蜇头花熘肉球

原料：蜇头花250克，猪里脊肉250克，鸡蛋清1只，干百合粉、葱段、肉清汤、绍酒、湿淀粉、胡椒粉、味精、精盐、芝麻油各适量，熟猪油500克（实耗70克）。

做法：(1) 蜇头花用清水漂洗二三次，去掉沙粒，投入沸水中约煮2分钟，至能用指甲掐破即可捞出，沥去水，切成2.5厘米见方的块。里脊肉先片成2.5厘米宽、0.6厘米厚的长片，按0.3厘米距离横竖剞刀（深度为肉片的2/3），两侧边缘按2.5厘米距离切断成四方形的片。葱切成1.5厘米长的段。

(2) 鸡蛋清放入碗内搅匀，加入百合粉、精盐调匀，再放入肉片抓匀上浆。

(3) 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，下肉片走油，用筷子划散，肉片遇热，即卷成球状。

(4) 锅内留油少许，下蜇头花、精盐炒几下，烹入绍酒，再下肉球、葱段炒匀，淋入肉清汤，放入味精，用湿淀粉调稀勾芡，接着沿锅边淋入熟猪油，持锅颠两下盛入盘中，撒上胡椒粉，淋入芝麻油即成。

特点：此菜黄、白相映，蜇头花脆韧，肉球软嫩，鲜香爽口。

金陵圆子

“金陵圆子”系南京传统菜，历史悠久，火功独到，原汁原味。具有肉圆酥、嫩、鲜、香，蹄筋糯软入味，汤汁醇厚之特点。

原料：净猪肉（肥四瘦六）300克，海米10克，鸡蛋1只，水发蹄筋10根，大青菜叶1张，湿淀粉、精盐、味精、生姜末、葱末、酱油、白糖、绍酒、熟猪油、肉清汤各适量。

做法：(1) 将猪肉细切成米粒大小，再粗斩几刀将海米切成碎末，同放碗内，加鸡蛋、精盐、味精、姜葱末、少许冷水搅拌均匀，做成10个扁圆形圆子，两面抹上湿淀粉，放盘中待用。

(2) 炒锅上火，放熟猪油50克烧热，将圆子放入，煎至两面发黄。

(3) 水蹄筋每条切4段，放入锅内，加肉清汤250克、葱姜末、绍酒，在旺火上煮至发软，捞出放入沙锅垫底，将圆子铺在蹄筋上面，加肉清汤500克、精盐、酱油、味精、白糖、绍酒、熟猪油，铺上青菜叶加盖，放在旺火上炖沸，移至微火上焖半小时即成。

红烧肉丸

原料：猪瘦肉400克，熟火腿50克，海米40克，湿淀粉50克，胡椒粉、盐、熟猪油各适量，糯米200克，削皮荸荠50克，水香菇50克。

做法：(1) 糯米用清水淘洗干净，再用开水泡发，捞出沥干；将火腿、水香菇切成米粒状；再将糯米平铺在干净布上待用。

(2) 将猪瘦肉剁成茸，海米、荸荠切成细末，同盛在碗内，加湿淀粉、细盐、胡椒粉、切好的火腿、水香菇及熟猪油调匀，搅拌上劲后，挤成直径为2厘米的小肉丸；再将肉丸滚上糯米，入盘上笼蒸熟，冷后扣入碗内再蒸。完毕，装盘即可。

特点：糯米色白如珍珠附球，味鲜软酥，为湖南风味菜。

干贝肉丸

原料：猪肥肉200克，瘦肉300克，鸡蛋2只，熟火腿50克，熟干贝100克，湿淀粉50克，水香菇50克，熟猪油25克，酱油20克，芝麻油、葱花、细盐、胡椒粉各适量。

做法：(1) 猪肉剁斩成肉茸，加鸡蛋、湿淀粉、细盐、酱油调匀。水香菇、火腿均切成1.3厘米长的细丝，干贝也撕成细丝，三种丝拌匀，平摊在砧板上。肉茸挤成直径为1.7厘米的丸子，沾上砧板上的细丝，装盘上笼蒸至熟，取出扣入碗内，覆在盘中，滗出原汤待用。

(2) 炒锅加熟猪油25克，烧至五成热时，将鸡肉清汤、味精、湿淀粉、酱油、葱花、芝麻油调匀，同原汤一起下锅，烧成淡汁，浇在丸子上，撒胡椒粉即成。

特点：三丝绕球，味美形佳，为湖南风味菜。

全家福

原料：净猪肉 300 克，水发海参 40 克，熟肚片 40 克，水发木耳 40 克，冬笋片 40 克，瘦肉片 40 克，水豆笋 40 克，水墨鱼片 80 克，熟猪油 120 克，细盐、味精、胡椒粉、葱花各适量，鸡蛋 3 只，面粉 80 克，湿淀粉 80 克，酱油 10 克。

做法：(1) 将净猪肉剁成肉茸，装碗。加鸡蛋 1 只、盐 2 克、面粉 40 克，将肉茸搅匀。取肉茸的 1/3 挤成肉丸，下锅炸成红肉丸；取 1/3 刮成橄榄肉丸；取鸡蛋 2 只、盐少许、湿淀粉 5 克搅匀，烫成蛋皮，将剩下的 1/3 肉茸铺在蛋皮上，卷成蛋卷。将蛋卷、橄榄肉丸蒸熟，取出，蛋卷切成 1 厘米厚的片。按红肉丸、橄榄肉丸、蛋卷的顺序摆放三层，扣紧，蒸热，覆在大碗内。

(2) 水发海参片成 5 厘米长、1.7 厘米宽、3.3 厘米厚的片，冷水洗净，连续焯水两次，第三次焯水入味。

(3) 熟猪油 120 克旺火上烧至五成热，将海参等七种配料下锅，放酱油、盐稍炒。加肉清汤 800 克，烧开，放味精，勾芡。撒葱段、胡椒粉，出锅倒在肉丸上即成。

特点：用料丰富多采，鲜软嫩脆，汁稠浓香，喜庆宴会必备。

清蒸丸肚

原料：熟猪肚 400 克，猪肉 100 克，鸡蛋 1 只，面粉 50 克，湿淀粉 25 克，熟猪油 150 克，白胡椒粉、盐、味精、葱、

姜各适量。

做法：(1) 将猪肚切成 4 厘米长、1 厘米宽的片，扣入碗内，放白胡椒粉、盐、味精、葱、姜片、猪油、肉清汤、入笼蒸烂。

(2) 猪肉剁成茸，盛入碗内，加鸡蛋 1 只、面粉 50 克、湿淀粉 20 克、盐、味精搅匀，做成肉丸，上锅蒸熟。取出，放入扣有肚片的碗里。

(3) 覆入大碗里，置旺火上将肉清汤入味，然后烧开，倒入肚片碗即可。

特点：肉肚片、肉丸软烂，汤清味鲜。此菜为湖南风味。

三鲜肉丸

原料：猪肉（肥瘦各半）500 克，鸡蛋 3 只，水发香菇 75 克，冬笋片 75 克，水发海参 150 克，熟鸡片 75 克，水发鱿鱼片 100 克，面粉 75 克，湿淀粉 50 克，胡椒粉、味精、食盐、芝麻油各适量，香葱 15 克，酱油 15 克，猪油 50 克，植物油 1000 克。

做法：(1) 将猪肉剔去皮骨，剁成肉茸（用绞肉机绞碎亦可）。鸡蛋磕入碗内搅散，放入面粉、湿淀粉调匀成稀糊状，倒入绞好的肉茸，同时加入食盐、味精、胡椒面，继续搅拌均匀。

(2) 锅洗净上火烧热，放入植物油烧至八成热时，将肉泥挤成直径 2 厘米大小的肉丸，下锅炸成金黄色捞出；放在另一锅内加肉鲜汤 250 克煨软，待汤汁不多时，捞出扣在碗内，再覆入盆中。

(3) 炒锅置旺火上烧热，放入猪油 50 克烧热，投入冬笋片煸炒呈金黄色时，再陆续放入熟鸡片、水香菇、海参片稍煸炒，加入肉汤稍焖，勾水芡粉，淋芝麻油，加入胡椒粉、葱段、酱油、味精，出锅浇在肉丸面上即成。

特点：鲜香酥软，清淡爽口。此菜为湖南风味。

烩肉三鲜

原料：猪肥瘦肉 500 克，羊肉 15 克，鸡脯肉 10 克，水粉皮 750 克，水发黄花菜 70 克，土豆 50 克，水发木耳、香菜末、白胡椒面、精盐、五香粉、葱段、葱花、姜末、酱油、姜片、芝麻油各适量，鸡蛋 3 只，八角 7 颗，湿淀粉 7 克，肉汤 25 克，鸡清汤 1000 克，熟猪油 1000 克（约耗 75 克）。

做法：(1) 锅内放入清水 1500 克，下入肥猪肉 25 克和羊肉、鸡脯肉，用旺火烧沸，先撇去浮沫，再加精盐、八角 (5 颗)，改用小火煮至七成熟捞出。将肥猪肉下入“红锅”(猪肉上色用的卤汁锅)，焖至色呈金黄时取出，入油锅炸成焦皮肉，然后与羊肉、鸡肉都切成 4 厘米长、2 厘米宽、2 毫米厚的片。水粉皮切成 0.5 厘米厚、10 厘米长的条。

(2) 将瘦猪肉 (5 克) 切成 4 厘米长、2 厘米宽、0.5厘米厚的块，盛在碗内，磕入鸡蛋 (半只)，加湿淀粉、精盐、五香粉，抓匀挂糊，入油锅炸至色变黄时，成为酥油。再将土豆片入油锅炸至呈金黄色时捞出。

(3) 将瘦猪肉 200 克剁成肉泥，放入碗中，磕入鸡蛋 (1 只)，加湿淀粉、精盐、五香粉、葱花、姜末搅成肉馅，分别制成蒸丸子、炸丸子、眉梢丸子、佛手卷各 10 个。

（4）将酥肉、肥猪肉同装入一个蒸碗中，加入肉汤、精盐、酱油、葱段，姜片、八角（1颗），另将鸡肉、羊肉同装一蒸碗中，加肉汤、精盐、酱油、葱、姜、八角（1颗），都上笼用旺火蒸约1小时30分钟取出。捡去葱、姜、八角，滗去原汁。

（5）炒锅内放入鸡清汤，用中火烧沸，下入粉皮、肥肉片、羊肉、鸡肉、酥肉、炸丸子、眉梢丸子、蒸丸子、佛手卷、土豆片，加精盐、酱油、胡椒粉、姜末，汤沸后，撇去浮沫，放入味精、木耳、黄花菜搅匀，盛入汤碗，撒上香菜、葱花，淋入芝麻油即成。

附注：眉梢丸的制法：又称刀尖丸子，将制好的肉泥用刀尖在手掌上反复刮抹，直至成约3厘米长的三棱形时入油锅炸制而成，因状似眉梢，且系用刀尖抹制成型，故名。

佛手卷制法：将1只半鸡蛋磕入碗中，加湿淀粉搅成蛋粉糊，在炒锅内摊成鸡蛋皮两张，再将鸡蛋皮各切成两片，分别放上肉馅，卷起，用手轻轻压成4厘米长、0.5厘米厚的长片，再用刀切成2.5厘米宽的段，然后从中间连而不断的切三刀，再用手指将连刀的一端捏一下，入油锅炸至呈金黄色。

蒸丸子、炸丸子制法：将肉馅制成圆形丸子20个，10个上蒸笼蒸，10个用油炸。

特点：此菜用猪、羊、鸡三种原料烹制，鲜肥醇郁，并配以各种丸子，先蒸后烩，味更浓厚，是陕西省榆林县风味菜。

圆子汤

圆子汤是很多家庭都爱做的，但并不是都能做得好。方法虽然简单，然而其中却有不少技术性的问题。有的人全用瘦肉，以为这样圆子才嫩，哪知适得其反，吃起来如嚼木渣；有的人怕团不住，于是就多加淀粉，结果做出来的圆子质老顶牙。原因在哪里呢？请看下面介绍的圆子汤的做法。

原料：净猪肥瘦肉 250 克，荸荠 50 克，鸡蛋 1 只，鲜菜心、粉丝、盐、酱油、味精、胡椒粉、葱花、姜末、汤、湿淀粉各适量。

做法：(1) 猪肉洗净，剁成茸；除尽筋，加姜末、葱花再剁细；荸荠剁成细粒，与肉茸同盛碗内，加适量清水澥散，加胡椒粉、盐、鸡蛋、少许湿淀粉搅上劲；菜心择洗干净；干粉丝用温水泡软。

(2) 锅置旺火上，掺汤烧开，下粉丝、菜心略煮，然后将肉茸做成大小均匀的丸子，逐个下锅汆熟，做完后，加盐、酱油、味精，煮约 2 分钟起锅。能吃花椒的，可以加几粒花椒与猪肉同剁细。肉茸内不加荸荠、姜、葱也可。

注意：①猪肉按肥三瘦七的比例使用。②肉茸要细，去净筋，搅上劲。③汆肉丸时，汤不要沸腾。4. 汤内酱油宜少。

清汤肉丸（一）

原料：猪里脊肉 300 克，肥膘 100 克，鸡蛋清 3 只，菜葆 5 个，胡椒面、味精各适量，葱姜汁少许，细盐 15 克，肉

清汤 750 克，猪油 100 克。

做法：(1) 猪里脊肉、肥膘剔去筋膜，切成薄片，放凉清水内漂洗干净（里脊肉漂至呈白色）。

(2) 在砧板上摊生肉皮 1 块，将沥干水的肉片铺在肉皮上，用刀背连续捶砸成细泥（无粒状即可），然后将肉泥放入大碗内，放入蛋清、葱姜汁、细盐和适量的冷水，用竹筷顺时针方向用力搅匀，搅至白泡丰富即可。

(3) 锅洗净放入清水，将搅好的肉泥挤成直径约 1．5 厘米的肉丸，边挤边向锅中加少许清水，一次挤完，再上火煮，注意不要煮得太沸，随时可加一点冷水，肉丸熟透即可捞出。

(4) 肉清汤用纱布过滤入锅，煮沸时放入菜葆入好味，撇去浮沫，放入肉丸稍煮，出锅装入汤钵，淋入猪油，撒入胡椒面，将菜葆摆于肉丸上，即可上席。

特点：清澈见底，嫩滑鲜美，为湖南风味。

清汤肉丸（二）

用各种精肉制作丸子，是由于各种精肉中含有的蛋白质是盐溶性肌球朊蛋白质。精肉被剁烂时，肌球朊析出不多，但再加盐搅拌则析出较多的肌球朊蛋白质粘性。由于受盐溶解而吸水面积增大，从而吃进较多的水份，形成一定的水排层，使其嫩而有弹性。另外，如原料不够新鲜，选料不当，剁得不够烂，搅拌不是顺一方向等原因造成丸子弹性不足时，可适量加点小苏打、碱面，使精肉中小部分碱溶性蛋白析出，从而增强粘性，作为补救的手段。

原料：猪里脊肉 500 克，小白菜 600 克，盐、味精、干

淀粉、小苏打、汤、熟猪油各适量。

做法：(1) 先将小白菜切去头尾，除去老梗，头部划十字（大棵的切成 2～4 瓣），洗干净，然后放沸水内加油煮至软烂，捞起，用清水泡凉。

(2) 将里脊肉剔去筋膜及肥肉，切成厚片，用清水泡白，然后抓干水份，剁成肉泥，置盛器内，加盐、味精、小苏打、清水顺一方向搅起胶，再加干淀粉搅匀，挤成桂圆大小的丸子，入沸水汆熟，捞起。

(3) 热炒锅下油少许，放汤、盐、白菜煨入味，取起，置汤盘内造型，肉丸放上面。

(4) 再热炒锅，放汤、盐、味精调味，沸后浇入汤盘便成。

特点：此菜是山东风味。

菠菜丸子汤

原料：肉馅 100 克，鲜嫩菠菜 100 克，料酒、精盐、味精、胡椒粉、玉米粉各适量，葱、姜少许。

做法：(1) 肉馅加入料酒、精盐、味精和少量清水调散，放入少许玉米粉、葱、姜末拌匀，菠菜洗净待用。

(2) 锅置旺火上，加水适量，烧开，用手将肉馅挤成丸子，依次放入锅中，待其将熟时，把菠菜和味精、精盐、胡椒粉放入，烧开即可。

特点：丸子细嫩，汤鲜适口。

冬瓜、番茄丸子汤

原料：冬瓜500克，番茄100克，猪肉馅200克，精盐、味精、胡椒粉、芝麻油各适量，鸡蛋清1只，葱、姜、香菜各少许。

做法：(1) 将冬瓜洗净去皮去瓤，切成适当的块，将番茄切成片待用。

(2) 将猪肉馅放在碗里，放入鸡蛋清、味精、精盐、葱、姜，用力搅拌均匀上劲，待用。

(3) 将冬瓜块放入汤里烧开，再放入适量的精盐，待冬瓜将熟时再放入番茄，随即将肉泥用手挤成丸子依次放入汤水，煮熟后，加入香菜和芝麻油即可。

特点：色泽美观，汤鲜味美。

番茄丸子汤

原料：番茄100克，猪肉馅200克，精盐、味精、胡椒粉和玉米粉各适量，葱、姜少许。

做法：(1) 番茄适当切片，肉馅用精盐、玉米粉和少量水调散，拌均匀，葱、姜切末待用。

(2) 汤（水）烧开，适量放入精盐、味精、胡椒粉和番茄；葱、姜放入肉馅中，拌匀，用手挤成丸子依次放入汤中，煮熟即可。

特点：丸子细嫩，汤鲜味美。

冬瓜、粉丝丸子汤

原料：冬瓜500克，肥瘦猪肉150克，粉丝50克，鸡蛋1只，虾仁少许，葱末、姜末、香菜各适量，淀粉、精盐、味精、胡椒粉、芝麻油各适量。

做法：(1) 先将冬瓜削去硬皮，剖腹挖去籽，然后用刀切成大片，将粉丝洗净浸发。

(2) 将肥瘦肉洗净剁成细茸，放入碗内，磕入鸡蛋清，加入淀粉、葱花、姜末、精盐、味精，用竹筷搅拌均匀上劲，再用手挤成直径2厘米的丸子，放在盘里待用。

(3) 锅置旺火上，并加入半锅清水，放入冬瓜、虾仁、粉丝和精盐、待水半开时，随即将丸子逐个下入汤里，丸子煮熟后，再加入香菜、味精和芝麻油，也可放些胡椒粉。

特点：色香味美。

黄瓜、粉丝丸子汤

原料：肥瘦猪肉200克，黄瓜1条，粉丝20克，鸡蛋1只，虾仁10克，香菜、葱末、姜末各适量，淀粉、精盐、味精、酱油、料酒、芝麻油各适量。

做法：(1) 将黄瓜洗净，切成薄片待用。香菜洗净切成段。

(2) 将肥瘦猪肉剁成细泥，放在碗里，磕入鸡蛋清，加入淀粉、葱、姜、盐、味精、料酒，搅拌上劲，用手挤成2厘米的丸子，放在盘里待用。

(3) 锅里放入清水、虾仁、精盐、粉丝，待水烧到半开时，将丸子逐个放入水中，丸子煮熟后，再将黄瓜片、香菜段投入，并放入味精、酱油、芝麻油，盛入碗里即可。

特点：肉丸软嫩，汤鲜美。

汆丸子（二）

这个菜要求瘦肉制茸，越细越好。这样，瘦肉中的胶质蛋白，再加上鸡蛋清中的蛋白质，在成熟时起凝固作用，形成一层外膜，便丸子不散，又可防止鲜汁、营养成份外溢。此菜汤鲜味美，肉丸鲜嫩爽口。

原料：瘦猪肉200克，菠菜、水发木耳适量，鸡蛋清1只，水发海米、葱姜细末、盐、料酒、味精、高汤、凉高汤、鸡油各适量。

做法：(1) 把瘦肉剁成细泥，放入碗内，加上鸡蛋清、味精、料酒、精盐、葱姜细末，用筷子朝一个方向搅，边搅边加凉高汤，搅至起粘性为止。

(2) 木耳一切两半，菠菜洗净后，用开水烫一下，用凉水拔凉，取出挤去水份，切成3厘米的段。

(3) 炒勺内加上高汤烧开，再移到微火上，将搅好的肉馅，挤成1.5厘米大小的丸子，放入汤内，当丸子全部浮上汤面时，撇去浮沫，加上盐、味精、料酒、菠菜、海米烧开，倒入汤碗（盘）内，淋上鸡油即成。

注意：如用肥瘦肉时，应加少许湿淀粉，可使丸子不散。

兰花汆丸子

原料：鲜兰花 12 朵，猪瘦肉 20 克，鸡蛋清 1 只，葱、姜和葱、姜水适量，猪油 40 克，芝麻油 15 克，盐适量，清汤 750 克，鸡汤 50 克，料酒 10 克，味精 5 克。

做法：(1) 将兰花洗净控干放盘内。葱、姜洗净用刀拍松，泡入鸡汤里。

(2) 将瘦肉洗净，用刀背砸成泥放盆内，加入鸡汤、姜葱水，再加入盐、味精、料酒、猪油、蛋清、湿淀粉，用筷子顺一个方向搅成馅。

(3) 锅放火上，添入清水 2 碗，水九成开时用手将馅挤成枣一样大的丸子下锅，中间点水一次，撇去浮沫离火。

(4) 取另一锅放入清汤，汤沸下入盐、味精，撇去浮沫将丸子捞入，淋入芝麻油，上撒兰花，盛入大碗内即成。

特点：味道清鲜，柔软不腻，为宴会时令汤菜之一。

鸡块丸子汤

原料：净笋鸡肉 300 克，猪瘦肉 150 克，荸荠 50 克，黄瓜片、鸡蛋清、料酒、精盐、味精、葱、姜各适量，鸡汤 1000 克。

做法：(1) 将荸荠削去外皮用水煮透，捞出，用冷水泡凉，再与猪瘦肉一块剁成肉泥。葱、姜均切成末。然后将肉泥、葱末、姜末放入碗中，加入鸡蛋清、精盐、料酒、味精，搅打均匀。再将鸡肉洗净，用刀剁成方块。

(2) 将汤勺坐火上，放入清水烧开，放入鸡块煮透，捞出再用清水洗净，放入碗中，加入料酒、精盐、味精、鸡汤，上屉蒸1个小时左右，至鸡肉熟透取出。再将搅打均匀的肉泥挤成大小相等的丸子，放入开水中汆透捞出，然后将鸡块、丸子、黄瓜片放入大汤碗中。

(3) 将汤勺坐火上，放入鸡汤及蒸鸡块用的汤，再加入料酒、精盐、味精，调好口味，汤烧开后，撇去浮沫，盛入大汤碗中即成。

特点：此汤菜的鸡块以蒸为主，鸡鲜肉嫩，汤清味醇。

鸡丁圆子

原料：鸡肉丁约250克左右，猪油100克，面粉200克，牛奶200克，细盐、葱花、姜末各少许，新鲜时令蔬菜任便。

做法：(1) 先将面粉加水，以牛奶调和，随放入鸡丁、细盐、葱花、姜末搅拌均匀（如太厚可酌情加清水）。

(2) 猪油熔于热镬内，随将上料倾入，一再急炒成糊，起出待冷。

(3) 冷凝后，用手摘成小块，捏作圆形，下原镬文火焙十余下盛起。

(4) 以新鲜时蔬如莼菜、菠菜做汤，随将圆子放入，一滚即可进食，或用韭黄做炒皆佳。

注意：调糊时水份不可太多，多则难凝，补救之法，加掺一些面粉。

特点：鲜嫩美观，嫩滑爽口。

河蚌烧斩肉圆

原料：猪肋条肉 1000 克，河蚌 750 克，青菜叶 12 张，酱油、葱米、姜米、料酒、淀粉、精盐、虾子各适量。

做法：(1) 将猪肉斩成石榴米状，加酱油、白糖、葱米、姜米、淀粉搅拌上劲，做成光滑的 12 个肉圆生坯。

(2) 河蚌洗净去杂质，用小木板拍扁硬肉，入沸水锅中烧 2 分钟，捞出洗净，取沙锅放水、酱油、白糖烧开，放入河蚌。

(3) 将斩肉圆生坯在锅中煎成两面金黄色，放在河蚌上面，将青菜叶洗净覆盖在肉圆上，盖上沙锅盖，上火烧沸，用小火再烧约 1 个半小时，揭去菜叶即成。

特点：蚌肉，有特殊的鲜味，猪肉有自己的风味，二者巧妙地结合在一起，别有风味。

爽口丸子

原料：猪肉（肥三瘦七）250 克，鸡蛋 1 只，水发海米 50 克，水发木耳 20 克，菠菜 50 克，葱、姜米、味精、精盐、料酒、鸡油各适量。

做法：(1) 将净猪肉斩成细泥，放入碗内，加上鸡蛋清、味精、葱、姜、精盐，用筷子沿一个方向搅匀，随搅随加水，搅至起粘性即可（加水份量至足以和开即可）。

(2) 把水发木耳一切两半；菠菜用水洗净，在沸水中烫一下，再用冷水过凉，取出挤去水份，切成寸段备用。

(3) 炒锅上火烧热，煸葱、姜米，放入卤汤 400 克，烧开后，移至小火上，将搅好的肉馅挤成 1.32 厘米大小的丸子放入汤内，当丸子全部浮上来时，撇去锅面浮沫，另外加上味精、水发海米、料酒、精盐，烧开后，再撇去浮沫，装入盘内，淋上鸡油即成。

肉丸粉丝

原料：猪里脊肉 180 克，肥膘肉 75 克，粉丝 100 克，鸡蛋 2 只，食盐 10 克，湿淀粉 25 克，胡椒粉、味精、葱各适量，净猪油 25 克，肉清汤 750 克。

做法：(1) 里脊肉切成薄片，在清水中漂洗，呈白色时即捞出挤干水份，放砧板上先捶后剁成肉茸，再将切成薄片的肥膘掺进一并捶制成肉茸。用开水泡发干粉丝备用。

(2) 将肉茸置一较大盆内，加入过滤的肉清汤 100 克，用力朝一个方向搅拌起劲，再加入湿淀粉、味精、胡椒粉、食盐、蛋清，继续用力搅拌，直至起泡沫。

(3) 锅洗干净，倒入清水 1000 克，将肉茸挤成直径 14 毫米的肉丸，投入清水锅内，一次挤完，移火上煮沸，保持微沸，使肉丸熟透。如水太沸可压一点冷水，以保证肉丸熟透嫩滑，捞出锅。

(4) 肉汤过滤与粉丝同时放入锅内煮沸，入好基本味，放入葱花，淋入熟猪油。出锅进碗时，注意将肉丸盖在上面即成。

特点：肉丸软嫩，汤清味鲜，为湖南风味菜。

虎皮肉丸

此菜不是用虎皮，更不是用虎肉。取此名，有两个意思：一是皮料系腐衣（又称豆油皮），腐与虎同音，以虎代腐；一是成菜后黄棕相间，确还有点像老虎毛皮，于是以虎皮命名。

原料：净猪肉 250 克，豆油皮 3 张，鸡蛋 1 只，蛋清糊、姜末、葱花、植物油、盐、酱油、味精、胡椒粉、芝麻油、糖、醋各适量，生菜少许，椒盐碟。

做法：(1) 将猪肉洗净，剁成茸，盛入碗内，加姜、葱、盐、酱油、味精、胡椒粉、鸡蛋、水淀粉搅成馅；油皮划成宽 10 厘米的片，抹一层蛋清糊，放上肉馅挤成丸子。放在盘里待用。

(2) 炒锅置旺火上，放油烧至六成热，下肉丸炸呈金黄色捞起，沥油，盛盘内，淋芝麻油；配生菜、椒盐上席。

特点：皮酥里嫩，咸鲜香美，酒饭均宜。

豆芽肉丸汤

这是一款以素汤配荤菜的汤菜。所谓素汤，采用黄豆芽、冬菜、香菌加清水熬成的汤。成品色黄清澈、汤味清香。主要用作素菜的汤汁和调料。因此菜则是用素汤加猪肉丸合烹而成，肉取汤之香，汤得肉之鲜。此菜用料不繁，制作容易，很适用于家庭。

原料：猪肥瘦肉 250 克，黄豆芽 200 克，冬菜尖 50 克，鸡蛋 1 只，水发口蘑、荸荠各少许，姜末、葱花、干淀粉、盐、

酱油、绍酒、胡椒粉、味精各适量。

做法：(1)豆芽择去根，洗净，放锅中掺水加冬菜、口蘑、盐、胡椒粉、酱油熬出味；猪肉剁极茸，荸荠切细粒，同盛碗内，加姜末、葱花、盐、胡椒粉、鸡蛋、干淀粉、绍酒拌匀。

(2)将豆芽汤倒入一汤碗内，再将猪肉茸做成1个丸子，放豆芽上，上笼蒸约20分钟左右取出，加味精即可。

济宁面筋丸子

面筋，是面粉中的蛋白质，它属于半完全蛋白质（只能维持生命，而不能促进生长发育），主要是由麦胶蛋白和麦麸蛋白组成。不溶于水，但遇水后膨胀而成为粘性和弹性的面筋质，熟后韧性较大。

原料：生面筋250克，肥瘦猪肉125克，水发玉兰片、青嫩云豆少许，葱、姜、酱油、料酒、精盐、味精、湿淀粉、清汤、芝麻油、熟猪油各适量。

做法：(1)将肥瘦猪肉、云豆、玉兰片均切成细末，葱姜切末，放入碗内，加上酱油、料酒、精盐、湿淀粉调合成馅，分成25份。将生面筋洗净也切成25份，取其1份，放在案板上加工成长条薄片，再取1份馅，抹在面筋片的一头，然后将面筋卷起，两边折起后，将馅严实地包在面筋里，卷成直径约3厘米的丸子，其它如法制成。炒勺中加水烧开，移至微火，放入面筋丸子煮约2分钟，捞出控净水，盛入大碗内。

(2)炒勺置中火放入熟猪油，烧至七成热时，放入葱姜末爆出香味，加酱油、汤烧开后，倒入放丸子的碗内，上笼蒸15分钟取出，放入汤盘中。

(3)将原汤倒入炒勺内，在中火上烧开，撇去浮沫，加入味精，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油，浇在面筋丸子上即成。

烧豆腐丸子

原料：鲜豆腐250克，猪肉末50克，海米20克，葱10克，姜10克，海带200克，瘦五花肉250克，酱油50克，精盐2克，味精1克，淀粉10克，花生油300克。

做法：(1) 将豆腐上锅煮一下，用纱布稍滤去水份后捣碎，再加入肉末、葱姜末、海米（用水浸泡后的）、精盐、淀粉用力搅拌均匀放在盆里，做成大丸子，放入烧热的油锅里炸好待用。

(2) 五花肉切块红烧后加入海带（切成丝），再放进锅里炖1小时捞出待用。

(3) 将炸好的豆腐丸子放入红烧海带肉内，用文火炖1小时后即可食用。

特点：色泽美观，香鲜爽口。

甜酸丸子

原料：猪肉200克，鸡蛋1只，面包屑5克，番茄酱1盘，植物油、料酒、姜粉、湿淀粉、白糖、精盐、味精、醋、芝麻油各适量。

做法：(1) 将猪肉冲洗干净后，剁成肉末，然后加入料酒、精盐（半汤匙）、湿淀粉、面包屑、番茄酱（2汤匙）和姜粉，并打入鸡蛋，用力搅拌均匀后，做成大小适中的丸子。

(2) 炒锅烧热，倒入植物油，待油烧至六成热后将丸子放入油里，炸成黄色后捞出。

(3) 锅内留少许素油，先将番茄酱倒入锅内炒一下，再加入精盐、醋、白糖和湿淀粉勾芡，再将肉丸子倒入，翻炒，加入味精，待丸子上沾满芡汁时即可盛入盘内，淋上少许芝麻油即可。

特点：内嫩外脆，酸甜可口。

桂绿爽肉果

原料：里脊肉 500 克，蛋清 2 只，菜软 300 克，大玉姜 2 片，红萝卜 100 克，葱 5 克，精盐 10 克，味精 7.5 克，料酒 10 克，淀粉 15 克，小苏打 5 克，鲜汤 250 克，芝麻油、胡椒粉少许。

做法：(1)将里脊肉除去网筋，用清水洗净血污，剁成细泥加入冻汤及味料拌成胶状，用手挤成丸子。炒锅加汤 1500 克，将丸子煮熟待用。

(2) 将菜软灼熟过冷沥干水份，再将熟菜软穿入每只丸子中间，用小碗调好芡汁。

(3) 起锅加猪油 1000 克，将丸子拉油随即将葱白、姜片下锅炒香，放进丸子洒酒继放芡汁拌匀，加包尾油再拌匀便成。

特点：此菜形似翠玉串宝珠，白绿相映，入口爽脆嫩滑，清鲜味美，四季适宜。

83-931
RGS

清炖蟹粉狮子头

清炖蟹粉狮子头是镇扬传统名菜。据传，此菜始于隋朝。隋炀帝杨广到扬州观看琼花以后，又游览了扬州其他风景，对扬州万松山、金钱墩、象牙林、葵花岗四大名景十分留恋。回到行宫后，吩咐御厨以上述四景为题，制做四个名菜。御厨就制作了清汤海底松、金钱虾饼、象牙鸡条和葵花献肉等四只菜。隋炀帝品尝后，赞赏不已，于是赐宴群臣。到了唐代，郇国公宴请宾客时，府中名厨取用大肉圆做成葵花，形如狮子头，郇国公就称它为“狮子头”。流传镇江、扬州地区，后来就成为著名的镇扬帮传统名菜，遍及全国各地。

狮子头最早的做法是将生大肉圆经热油锅先炸至金黄色后，再加青菜红烧；后来扬州地区又出现了取用生肉圆直接放入沙锅与青菜上小火炖熟，称清炖狮子头。扬州饭店善制此菜，在制作方法上又有改进，即比人家多了一道蒸的过程，让肉圆中油脂先行溢出，然后再入沙锅同青菜一起炖，这样，此菜不仅肉质绝嫩，而且肥而不腻，十分可口。

原料：猪肥瘦肋皮肉各 250 克，蟹黄 5 克，蟹粉 50 克，青菜心 12 棵，绍酒、精盐、味精、葱姜汁、干淀粉、猪油、熟肉皮各适量。

做法：(1)先将猪肉洗净，出骨去皮，把肥肉和瘦肉分别细切粗斩成细粒状，放入钵内，加酒、盐、葱花、姜末、蟹粉、干淀粉一起拌和。做成 6 个大肉圆，将蟹黄分别插在肉圆上，放入空的汤碗里上笼蒸 50 分钟后，取出使肉质中的油脂溢出。

(2)再将切好的青菜心，经热油锅煸炒至翠绿色取出。用沙锅1只，锅底放一块熟肉皮（皮朝上，肥膘一面朝底），将煸好的青菜心放入，再放蒸好的肉圆和肉汁，上面用青菜叶盖好，加盖放在炉灶上烧滚后，移小火炖20分钟即好。食用时，将青菜叶去掉，连沙锅一起上桌。

特点：肉质肥嫩异常，蟹粉鲜香，青菜心酥烂清口，卤汁醇厚。

蟹粉狮子头（一）

这个蟹粉狮子头是上海“老正兴”菜馆的一道名菜。肉质肥嫩，蟹粉清香，而且具有浓厚的江南水乡风味，与众不同。

原料：猪硬肋肉（肥六瘦四）750克，蟹粉100克，菜心300克，黄酒15克，精盐2克，酱油、白糖、味精、湿淀粉各适量，猪油750克（实耗100克）。

做法：(1)将猪硬肋肉洗净，去皮去骨，切成粗肉粒，再斩肉末，放入碗中，加蟹粉拌和，加味精、盐、酒和干淀粉拌匀，做成4只大肉圆，放在盆中待用。

(2)将菜心洗净，切成3厘米长的段。

(3)炒锅烧热，放猪油750克，烧至七成热时，将4只蟹粉大肉圆放入油锅，炸至肉圆呈金黄色时，用漏勺捞出沥干油；锅内留油30克，将菜心煸透后，放入油炸好的狮子头，加酒、酱油、白糖、白汤250克左右，旺火烧滚，移小火焖烧15分钟左右，用大火收紧卤汁，将狮子头用铲刀铲出来放在盆里，3只放盆中间，另一只叠在3只狮子头上面。

(4) 用湿淀粉勾芡，浇上猪油 15 克搅和，将菜心和卤汁浇在狮子头上面即成。

特点：狮子头外香里嫩，蟹粉鲜香，青菜酥烂清口，卤汁浓厚入味。

蟹粉狮子头（二）

原料：蟹粉 200 克，姜片、花生油各适量，猪肉末 400 克，味精、葱段、青菜心各适量，高汤 100 克。

做法：(1) 先将猪肉洗净，去除筋，切成较小的肉丁，再剁成肉泥，放入碗中待用。

(2) 将蟹粉、猪肉泥加精盐调拌成圆子，外表镶上蟹黄，用油煎至六成熟取出，放入盘里。

(3) 将青菜心洗净，切成小块待用。

(4) 沙锅内垫上青菜心，并加入葱段、姜片、精盐、味精、高汤，以微火炖约 20 分钟取出装碟即成。

蟹粉狮子头（三）

原料：蟹粉 100 克，猪腿肉（三成肥）800 克，熟瘦火腿末 2 克，鸡蛋 1 只，熟笋 5 克，水发香菇 1 只，青菜 500 克，荸荠 5 只，葱末、姜末、八角各少许，猪肉汤 300 克，绍酒、酱油、精盐、白糖、味精、湿淀粉、上白面粉各适量，熟豆油 1500 克（约耗 100 克），熟猪油 50 克。

做法：(1) 将蟹粉、熟笋、水发香菇一起剁成末，拌匀。青菜切去根、叶，取用菜心，每株切成 6.6 厘米长的 4 段（共

重 300 克）。

（2）把猪腿肉剁成末，放在碗内，磕入鸡蛋，加葱末、盐、荸荠（削皮剁成泥）和面粉一起拌匀，分成相等的 4 份，分别捏成直径 9 厘米、厚 2 厘米的肉饼，放在平盆中（盆中须先掸上熟豆油，以免原料粘盆）。

（3）炒锅置旺火上，下豆油，烧至五六成热时，把肉饼逐只下锅炸约 2 分钟（要经常翻动），至呈金黄色、外皮发硬、四周向上卷曲成“狮子头”形状时，用漏勺捞起。再把菜心下锅略炸，用漏勺捞起。

（4）另取炒锅 1 只，将猪肉汤、酱油、糖、味精、八角、菜心和“狮子头”一起下锅。用旺火烧沸后移至小火上，用筷尖在“狮子头”上刺几个小孔（防止外熟里生），约烧 15 分钟。将锅移至旺火上，略烧，去掉八角，用漏勺先捞出菜心，装在十寸汤盆里，再把 4 只“狮子头”捞出放在菜心上面（下面 3 只，上面 1 只）。

（5）另取炒锅 1 只烧热，下熟猪油，烧至五成热时，放入姜末、蟹粉略煸，烹入酒，将原炒锅和盆中的卤汁滗入，用湿淀粉调稀勾芡，淋上熟猪油。烧沸后，用炒勺舀起，淋在“狮子头”上面，再撒上火腿末即成。

特点：此菜色泽光润，肉质松嫩酥糯，用蟹粉和多种辅料同煮，香郁多味。

蟹黄狮子头（一）

原料：瘦猪肉 500 克，肥膘肉 250 克，蟹黄 125 克，蟹肉 125 克，鸡蛋清 2 只，白菜心 1500 克，绍酒 100 克，精盐

10克，味精10克，干淀粉20克，葱末10克，姜末10克，鸡清汤1000克，熟猪油50克。

做法：(1) 将瘦猪肉和肥膘肉分别切成米粒状，然后用刀再剁至肉起茸，放入盆内，加鸡蛋清2只、精盐5克、味精5克、绍酒100克、蟹肉及干淀粉、葱姜末拌匀。

(1) 白菜心切成5厘米长、1.7厘米宽的条。

(2) 将拌好的肉分成8份，逐份放在手掌中，用双手来回翻动四五下，团成光滑的肉丸子，然后将蟹黄分嵌在每个肉丸上，放在汤碗中，加入鸡清汤250克，上笼用旺火蒸50分钟后取出。

(4) 将炒锅放在旺火上烧热，舀入熟猪油50克，放入白菜心煸炒30秒钟后，倒入沙锅中，再将蒸好的肉丸放在白菜上，加进鸡清汤、精盐、味精，然后把沙锅加盖放在旺火上烧沸后，移至微火上炖约20分钟即成。

特点：原汤原味，蟹肉鲜美。

蟹黄狮子头（二）

原料：猪五花肋条肉600克，蟹粉60克，蟹黄4克，芽笋200克，葱花、姜粒各5克，虾子适量，绍酒15克，精盐5克，鸡蛋清1只，湿淀粉10克。

做法：(1) 将猪五花肋条洗净，切成石榴米大小的丁，略剁后放入盆中，再放入姜末、葱花、蟹粉和适量的清水，加部分调料搅拌均匀，尔后放入鸡蛋清和湿淀粉，搅匀上劲，分成12份，做成光滑的圆子后，再将蟹黄分别嵌在每只肉圆的表面上，成蟹粉狮子头生坯。

(2) 将蟹粉狮子头放入垫有芽笋的沙锅里（有蟹黄的一面朝上），加清水和调料上火烧沸，再移至微火炖（或蒸炖）2 个半小时至酥烂即成。

特点：清炖蟹粉狮子头是扬州名菜，蟹粉清香，酥烂适口。

菜心狮子头

原料：猪腿肉（肥三瘦七）250 克，油菜心 200 克，鸡蛋 1 只，白汤 200 克，料酒、精盐、酱油、味精、白糖、湿淀粉、葱段、姜各适量，猪油 750 克（约耗 75 克）。

做法：(1) 将猪腿肉用清水洗净，置于砧墩上切碎，用双刀斩成细茸，放入容器里，加入鸡蛋、料酒、精盐、湿淀粉，向一个方向搅拌上劲，分成 4 份，用双手团光，做成大肉圆 4 个，稍撳扁形。油菜心洗净，切成 6 厘米长的段待用。

(2) 炒锅上火烧热，用油滑锅后，加入猪油，烧至六成热时，放入肉圆，炸到两面呈淡黄色，外层已结皮，随即用漏勺捞出，将油倒入油罐。将肉圆复入锅中，加入料酒、酱油、精盐、白糖、葱段、姜片和白汤，烧开后，盖上锅盖，端到小火上焖约 20 分钟。另用炒锅上火，加入猪油烧热，放入菜心，煸炒至柔软变色，倒入肉圆同烧，加入味精，约烧 2 分钟，即将锅端到旺火上，捡去葱段、姜片，将菜心盛入汤盆里打底，然后将肉圆放在菜心上，3 个在下，1 个放在肉圆上。锅里汤汁用水淀粉着成薄腻。加入热油，用手勺熘透，出锅浇在狮子头上即成。

特点：此菜色泽淡红，油而不腻，味鲜肉嫩。

清炖狮子头

此菜成型后，丸子表面肥肉末已大体溶化或半溶化，瘦肉末相对则显得突出，仿佛给人以毛毛糙糙之感，故名“狮子头”。据《资治通鉴》记载，在1000多年前，隋炀帝带着嫔妃随从，乘着龙舟和千艘船只沿大运河南下，“所过州县，五百里内皆令献食，”“一州至白与极水陆珍奇。”扬州所献的“珍奇”食馔中，已有“狮子头”。当时称为“葵花大剪肉”，在隋炀帝下扬州看琼花时，这品菜已很出名了。至清代成书的《调鼎集》对狮子头的记载已同当今大同小异了：“去肋条肉，去皮，切细长条，粗剁。加豆料、少许作料，用手松捺，不可搓成，或炸、或蒸（衬用嫩青）”。清嘉庆年间人林兰痴《邗江三百吟》中记载：“肉以细切粗剁为丸，用荤素油煎成葵黄色。俗云葵花肉丸。”并赞曰：“宾厨缕切已频频，因此葵花放手新。饱腹也应思向日，纷纷肉食尔何人。”

今天各地在继承传统烹制方法的基础上创制了数十种“狮子头”菜肴，但万变不离“狮子头”的基本要领。下面介绍最简单的“狮子头”。

原料：猪肋条肉（肥瘦各半）500克，鸡蛋清1只半，干淀粉20克，肉汤400克，食盐、葱花、姜末、绍酒、味精各适量。

做法：(1) 将肥肉切成细粒，瘦肉斩细放入盆内，再加葱、姜、食盐、绍酒、味精、干淀粉、鸡蛋清，顺一个方向不停地搅拌，直至肉馅发粘上劲待用。

(2) 将肉馅分作10个小团，逐团放入手心，手指并拢，

手心呈窝形，使肉馅在两手心上“团”来“团”去，自然变圆，在火上蒸 10 分钟后，加入肉汤，直至蒸烂。

清蒸狮子头

原料：豆腐茸 200 克，猪肉茸 200 克，鸡蛋 2 只，小白菜心 4 棵，水发香菇、盐、味精、葱姜末、料酒、胡椒末、鸡油、生粉各适量，火腿片 5 克，清汤 1000 克。

做法：(1) 将豆腐茸与猪肉茸、盐、味精、葱姜末、鸡蛋、料酒、胡椒末、生粉混匀成馅。

(2) 小白菜洗净，修好菜头，一剖两开，放入平锅内，上放肉茸豆腐做成的 4 个大圆子，面上再分别放几只香菇、火腿片、汤、盐、料酒、味精、鸡油，上笼屉蒸 20 分钟即熟，取出上桌。

特点：荤素成型，滋味鲜美，红绿黄黑，色彩美观。

千张狮子头

原料：千张皮 15 克，猪肉末 300 克，熟冬笋末 5 克，小白菜 10 克，水发香菇末、料酒、味精、葱姜、盐、生粉、鸡油各适量，鸡蛋清 1 只。

做法：(1) 千张皮切细丝，用开水连续汆两次，捞出沥干，平铺在平盘上。

(2) 猪肉末加上香菇、冬笋、料酒、味精、盐、葱姜、鸡蛋、生粉拌和，做成 4 个大肉圆，放在平盘上，粘满千张丝后扣在大碗里，上笼屉蒸 20 分钟即好，翻在汤盘里。

(3)原汤回锅烧开，放下小白菜，淋水生粉收汁，浇在千张狮子头周围。

特点：丝软肉鲜，色泽美观。

狮子球

原料：鲜猪肉糜500克（肥四瘦六合拌匀），猪脑2个（去红筋络），黄粉25克，姜汁1盅，黄酒、酱油各50克，猪油或豆油250克，盐、糖各少许。

做法：(1)将猪肉糜盛于钵内，和入猪脑、姜汁、盐、酒、酱油、黄粉搅均匀；然后用手捏成球形4个或6个，摊置盘中。

(2)热镬沸油，下肉球煎透，以四面黄为度，起镬。

(3)肉球置沙锅内，加黄酒、酱油、肉汤，用文火焖熟，如加附头，可应时新，用油菜心或豌豆苗打底。

特点：色泽美观，味鲜嫩滑，酥烂适口。

附注：肉糜自剁者，名千刀肉（肥肉切粒、瘦肉剁末，勿使烂如泥）；机制者称"搥肉"，其形如"狮子滚绣球"，而俗称"狮子头"。有买不到猪脑而以鸡蛋汁代替，则不及猪脑之柔滑。若在冬春之交，则用瓢儿菜或矮脚黄心菜四棵，削去蒂头老叶，整棵平铺镬底（勿须换锅），将肉球置于菜面，文火烂透更佳。狮子头为扬州名菜，但各地做法，因取料有异，城乡便有不同。

破镜重圆

原料：大鸭蛋 10 只，瘦猪肉 200 克（肥三瘦七），海米 10 颗，酱油、干淀粉各适量。

做法：(1) 先将鸭蛋放煮锅煮熟，取出放冷水中一激。然后剥去其壳，每只用薄刀长形对劈两半，挖去蛋黄（留待他用）。

(2) 将鲜猪肉洗净去筋络，剁成肉糜，放入碗内，再将海米切成碎米放入肉糜里，加精盐搅拌后填入鸭蛋膛内，再二并合拢，放入干淀粉内滚动，使蛋沾满淀粉。

(3) 炒锅置中火上，锅内倒入油烧至六成热时，将裹好的鸭蛋放油锅中滚圆一煎，即不易破而曰“重圆”，随加酱油短汤，煮 10 分钟即可。

特点：鸭蛋金黄色，软嫩适口。

杭三鲜

原料：水发肉皮 150 克，鲢鱼茸 70 克，熟鸡肉、熟猪肚、熟肉末各 50 克，带壳大虾、熟火腿、熟竹笋肉、葱段、猪肉汤、绍酒、酱油、白糖、精盐、味精、湿淀粉、熟猪油各适量。

做法：(1) 将水发肉皮切成 4.5 厘米长、1.5 厘米宽的块。熟鸡肉、熟猪肚、熟笋均切成 4 厘米长、1 厘米宽的片。

(2) 将猪肉末加盐做成 3 个丸子，上笼用旺火蒸熟。把鱼茸做成 3 个鱼丸，放在冷水锅中，用小火汆熟。

(3) 将炒锅在旺火上烧热，下熟猪油，放入葱段煸至有香味，把肉皮、鸡、肚、笋、虾和肉丸一起倒入锅中，加入酒、酱油、盐、糖、肉汤搅拌均匀，烧沸后，放入味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋上熟猪油，撒上葱段，出锅装盘。最后把鱼丸放在菜盘的周围，熟火腿片盖在上面。

特点：此菜肉皮柔软，丸子鲜嫩，配以鸡、虾、火腿等烹制，白里透红，滋味多样，菜品丰盛，是杭州的传统风味。

空心肉丸

原料：千刀肉 500 克，冻猪油适量，芡粉 100 克，盐、酒、酱油、葱花、姜末各少许。

做法：(1) 将千刀肉放置大钵内，芡粉、作料一并倾入，加少许水调和，须咸淡相宜，再倒在木盘中摊开，晾 1 小时。

(2) 取相等份量，捏成丸子，捏时中间嵌入冻猪油 1 小团，随手滚圆，置大磁盆内。

(3) 将肉丸磁盆放饭甑里蒸熟，或用竹架隔水蒸亦可。

注意：此种丸子，捏作核桃形即可，如不用勾芡而用藕粉，会更加晶莹。若不做空心，嵌入虾仁、蟹粉，则别具风味。或再用油煎，加时新蔬菜（豌豆苗、春竹片……）同炒亦佳。

特点：味鲜肉烂，入口不腻。

玉燕丸

原料：鲜肉糜 500 克，大白鱼中段 250 克（捣成糜），虾干 10 只（去皮切成末），黄酒、细盐、姜末、葱花、藕粉各

少许（另备鸡汤或肉骨汤1大碗）。

做法：(1) 将鱼糜和以细盐、黄酒、虾干末搅匀，摊桌面白纸上吹干。

(2) 将肉糜和以藕粉、葱花、姜末搅匀，不宜薄而须粘厚。

(3) 取肉糜1团，平摊于左掌中，随以鱼糜作馅，捏成丸子，如核桃大，放置平盘内。

(4) 将好汤倾沙锅，待沸，随将平盘内之丸子倒下，煮5分钟即可上桌供食。

注意：如要宽汤，可酌加少许清水，另放少许笋片或白菜心、豌豆苗皆宜。

特点：鲜嫩可口。

赤燕丸

原料：鲜猪肉（肥四瘦六）500克，螃蟹粉150克，菜油100克，葱花、姜末、黄酒、藕粉各少许。

做法：(1) 将鲜猪肉洗净，除去筋络，剁成肉糜，放入碗中，放入少量的水拌匀。

(2) 蟹粉、葱花、姜末、黄酒、藕粉，放入小钵内搅拌均匀。

(3) 将菜油下入镬里，油烧至八成热时，随将肉糜放在左手拍成皮，蟹粉捏一小团放在肉糜里作馅，一捏一个，投入沸油锅内匀煎，并用手勺不断的推动，翻滚，待丸子呈金黄色时，捞出沥油。

(4) 滗去余油，就原镬加入红酱油轻炒，略加汤汁焖3分钟即成。

特点：色泽金黄，外嫩内鲜，营养丰富。

海参肉圆

原料：水发海参 200 克，猪前夹心肉 200 克，水发玉兰片 30 克，水发冬菇 30 克，白汤 200 克，鸡蛋清 1 只，料酒、酱油、精盐、味精、白糖、水淀粉、葱段、姜片各适量，猪油 750 克（约耗 100 克）。

做法：(1) 将夹心猪肉洗净，切碎，用双刀斩成细茸，放入盆内，加入料酒、精盐、水淀粉和鸡蛋清，拌匀上劲。再将海参剖开，洗去内膜，用清水洗净，置于砧墩上，切成二斗，用直刀法在内面剞过，玉兰片切成片待用。

(2) 炒锅上火，加入清水，烧开后，放入海参汆过，用清水漂净，控干水。锅复火上，烧热后，加入猪油，烧至五成热时，将拌好的肉茸挤成 16 个小肉圆，下入锅内，炸至微黄色，连油倒入漏勺内，控干油。锅再上火，加入猪油，下入葱段、姜片，炸出香味，加入料酒、酱油、精盐、味精、白汤和肉圆，烧开后，盖上锅盖，端到小火上。另用炒锅上火烧热，加入猪油，烧至六成热时，放入海参过油，除去腥味，随即倒入漏勺内，控干油。

(3) 将海参、玉兰片、冬菇倒入肉圆内，烧至海参入味，卤汁收缩时，捡出葱段、姜片，用水淀粉着腻，浇上热猪油，出锅上盘即成。

特点：此菜海参软糯，肉圆酥嫩，浓中带甜。

什锦丸子火锅

原料：熟鸡肉 100 克，水发海参 100 克，对虾肉 100 克，油发鱼肚 70 克（洗净的），火腿 50 克，猪白肉 100 克，冬笋 50 克，水发香菇 50 克，猪瘦肉 250 克，大白菜头 500 克，鸡蛋 1 只，鸡汤 1000 克，水发粉丝 250 克，料酒、精盐、味精、葱、姜各适量。

做法：(1) 将鸡肉、鱼肚、火腿、猪白肉、冬笋均切成 7 厘米长的长方片。将水发海参切成 6 厘米长的条，放入开水中汆透，捞出洗净。把对虾肉片切成大片，也放入开水中汆透，捞出洗净。将白菜头洗净，撕成碎块。葱、姜均切成末。

(2) 将猪瘦肉剁成肉末，放入碗中，加入精盐、料酒挤成大小相等的小丸子，放入鸡汤中汆透，然后撇去浮沫，放入撕碎的白菜头、粉丝、精盐、味精、料酒，调好口味，烧开后，盛入火锅里。

(3) 将已切好的各种主料按不同的颜色分别错开，荤素搭配，整齐地摆在火锅的面上。

(4) 将炭用火烧着，放入火锅炉中，把汤烧开，即可上席。

特点：此菜荤素搭配，颜色多样，鲜香味醇。汤滚菜热，尤其适于冬季食用。

绍什景

原料：猪瘦肉 250 克，花鲢鱼肉 200 克，蛋糕 50 克，鲜

河虾 25 克，熟猪肉 50 克，水发黄鱼肚 100 克，水发海参 75 克，熟竹笋 50 克，熟鸡肫 50 克，水发香菇 25 克，葱段、绍酒、精盐、味精、熟猪油各适量，糯米胖（爆米花）100 克，鸡汤 750 克。

做法：(1) 将猪腿瘦肉剁成末，拌入糯米胖，加入精盐，搅拌至有粘性时，搓成 8 个大肉丸，装盘上笼，在旺火上蒸 15 分钟。

(2) 将鱼肉放在砧板上剁成泥，放在清水中漂净，捞起，挤干；再放在砧板上，用双刀轻轻排剁（要防止砧板末掺入鱼肉中）。至鱼泥起粘性时，盛入大碗，加清水，用竹筷拌匀，再加精盐，搅拌至起小泡后，放置 10 分钟，挤成 8 个鱼丸。然后将鱼丸放入冷水中漂 15 分钟，再在旺火上烧沸，撇去浮沫；加半炒勺冷水，烧至微沸，再加半勺冷水，又烧沸，然后将炒锅端离火口待用。

(3) 将蛋糕、猪肚、笋、鱼肚、海参均切成长方块。将鲜虾挤去头与壳（留下尾壳），与鸡肫片、香菇一起放入另一炒锅中，先下鸡汤，将肉丸盖在上面，鱼丸放在旁边，再下味精、盐、酒，加盖煮沸，起锅装在大碗中。装碗时，用肉丸铺底，将配料覆盖在肉丸上，再将 8 个大鱼丸排列在碗内的四边，中心放上葱段，淋上熟猪油即成。

特点：此菜配料多种，色味各异，肉丸香酥，鱼丸嫩滑，酒饭皆宜，是绍兴的地方风味。

酥皮鲜蘑丸

鲜蘑入菜，细嫩、清香、鲜美。而这些特点要充分表现出

来，没有其他原料（特别是动物原料）的帮助和配合，是难以办到的。所以烹调鲜蘑首先要配好汤或好料，其次是用味要清淡，第三是要力求保持其鲜嫩。因此鲜蘑的烹法一般多用烧烩和炖汤。而此菜则是用另一种方法来表现鲜蘑的特点的。

原料：鲜蘑菇 400 克，鲜猪肉 150 克，鸡蛋清 2 只，葱白末、植物油、盐、味精、绍酒、花椒粉、湿淀粉、芝麻油各适量。

做法：(1) 蘑菇去根，洗净泥沙，大的用刀破成两瓣，放入开水锅中煮熟捞出、沥干，盛碗内加盐、绍酒拌匀，略腌几分钟。

(2) 猪肉洗净捶茸、去筋，盛碗中加蛋清、盐、味精、淀粉搅匀后，再加葱白、花椒粉、蘑菇拌匀。

(3) 炒锅置旺火上，放油烧至六成热，用竹筷将蘑菇肉茸团成丸子放入，炸定型捞起；待油升至七成热时，再下蘑菇丸子炸呈金黄色捞起，淋芝麻油簸匀装盘。

注意：猪肉茸要拌得不干不稀；要掌握好两次炸的不同油温。

特点：色泽呈金黄，鲜美可口。

凤凰蛋丸

原料：鸡蛋 6 只，生猪瘦肉 400 克，鸡蛋清 2 只，粉芡 20 克，葱姜末少许，盐、酱油、味精、料酒各适量，鲜汤 100 克。

做法：(1) 将鸡蛋置沸水锅内，煮熟后用凉水冰一下，剥

去外皮备用。

(2) 将肉洗净剁成泥，与葱姜末共放盆内，加入蛋清搅拌上劲，分成 6 份，包在每个鸡蛋上，用手团光备用。

(3) 将团好的凤凰蛋放在热油锅内炸透（火不要大），捞出一切两半，放在盘内，蛋黄朝上排成圆形。再将剩余调料放入盘内，浇上鲜汤，上笼蒸 20 分钟，取出后原盘上桌食用。

特点：色呈红黄，嫩鲜不腻，好吃好看。

焖鸳鸯蛋

原料：鸡蛋 6 只，肥瘦肉 150 克，嫩菠菜 150 克，面粉 50 克，酱油 25 克，葱姜末、盐、味精、粉芡各适量，清油 500 克（实耗 70 克）。

做法：(1) 将鸡蛋放入锅内煮熟，捞出放凉水内浸一下，剥去皮，用刀切成两半，放在盘内。

(2) 将肉剁成泥，放入碗内，加酱油、盐，再加入味精、葱姜末和清水，搅拌成馅；将菠菜洗净；粉芡用水和成粉浆。

(3)将切开的 12 块鸡蛋，刀口向上平放盘内，撒上面粉。再把肉馅分成 12 份，每块蛋上放 1 份，用手蘸粉糊，使之成半边鸡蛋形，合拢成鸳鸯蛋坯。

(4) 将锅放火上，添入清油，待六成热时，放入蛋坯，分两次炸，呈金黄色时捞出。

(5) 将炸油清出，锅放火上，下入酱油、蛋坯和 200 克水，烧开后盖上盖，改小火焖 15 分钟左右捞出，将 6 个蛋面向上，6 个蛋面向下，摆入盘中。

(6) 将锅刷净，放入油 15 克，待油热后下入菠菜，加盐煸炒成熟，放在鸳鸯蛋周围即成。

特点：蛋色金黄，菠菜碧绿，蛋肉粘合，鲜香味美。

酿鸡蛋丸子

配菜的基本方法有“配一般菜”和“配花色菜”之分，花色菜注重菜肴的色和形，在刀工和配菜方面非常讲究，要求有较高的艺术性，使之造型美观，色泽悦目。酿鸡蛋，为花色菜之一。

原料：新鲜鸡蛋 8 只，新鲜猪肉（肥三瘦七）200 克，葱姜汁、绍酒、味精、精盐、酱油、白糖、干淀粉、湿淀粉、肉清汤、花生油各适量。

做法：(1) 将鸡蛋洗净，放入汤锅中，加入冷水 1000 克，用中火煮至成熟，随即放入冷水中浸凉，剥去壳，放入盘内。

(2) 将猪肉洗净，去尽筋膜，先切细，后用双刀反复排斩成细茸，放入碗中，加清水 30 克、绍酒、葱姜汁、精盐、味精，搅和上劲，加干淀粉拌和均匀成肉泥。

(3) 将熟鸡蛋一切两开，用干淀粉均匀地撒在鸡蛋的切面处，将肉泥分成 16 份，分别酿入鸡蛋的切面处，再用竹片刀逐个抹匀抹光，使之成为整蛋（一半为鸡蛋，一半为肉泥）。

(4) 炒锅上火，舀入花生油，烧至八成热时，将酿鸡蛋逐个放入炸制，待炸至肉泥起软壳时，倒入漏勺沥油。炒锅再上火，舀入肉清汤，放入酿鸡蛋，加绍酒、酱油、精盐、白糖、味精略烧，用湿淀粉勾芡，轻轻晃动炒锅，加热油 15 克，用

手勺轻轻推动，颠动炒锅，起锅，整齐地放入盘内即成。

特点：此菜色泽金红，造型美观，蛋肉鲜嫩。

炸牛肉丸子

原料：牛里脊肉 500 克，土豆 200 克，葱花 15 克，姜末适量，干淀粉 200 克，花生油 1000 克（约耗 100 克），花椒盐 15 克，豆腐皮 15 张，精盐、味精适量，鸡蛋 4 只，黄酒 20 克。

做法：(1) 将牛里脊洗净，剔去筋膜，用刀背捶成茸，再用刀口剁细，放盘中，加黄酒、葱花、姜末、味精拌匀。土豆洗净，煮烂，去皮，拓成土豆泥，放入牛肉馅中，磕入鸡蛋 2 只，加干淀粉 75 克、精盐搅匀上劲。

(2) 将豆腐皮放水蒸气上略熏，使其回软，平铺砧板，放上牛肉馅，逐一团成小团，放盘中，入笼蒸熟取出。鸡蛋磕碗中，加干淀粉和清水调成蛋糊。

(3) 炒锅上旺火，倒入花生油烧至七成热，将牛肉圆裹上蛋糊，放进油锅炸至呈金黄色时，起锅沥油，放盘里，撒上花椒盐即成。

特点：色泽金黄，外脆里嫩，香鲜可口。

脆炸牛肉丸

这个菜的牛肉丸经炸制后，皮脆肉嫩，用嗆汁、淮盐佐食，味美焦香，别有风味。

原料：牛肉丸 250 克，盐、面粉、干淀粉、花生油、发酵

粉、淮盐、嗮汁各适量。

做法：(1) 将面粉、干淀粉、发酵粉、盐拌匀，再加清水调成面糊；然后放少许花生油拌匀，静置 20 分钟；牛肉丸放少许干淀粉拌匀。

(2) 用旺火热炒锅下油，六成热时，将牛肉丸挂上脆浆（面糊），投热油中炸至象牙色至酥脆，捞起，控去油上盘，佐以淮盐、嗮汁。

附注：①牛肉丸制法见“蚝油牛肉丸”。②脆浆的原料份量：面粉 500 克，干淀粉 100 克，发酵粉 20 克，盐 6 克，花生油 150 克，清水 600 克。③淮盐的制作是将细盐炒热后，加适量五香粉拌匀即是。

煎烤牛肉丸

原料：嫩牛肉 1000 克，面包 100 克，牛奶 250 克，鸡蛋 3 只，鲜番茄 2 只，面包屑 200 克，黄酒 15 克，植物油 150 克，姜末、葱末、味精、精盐各适量。

做法：(1) 将嫩牛肉洗净，放进绞肉机绞成肉糜，放盆中，将面包用水泡软，捞起挤碎，掺在肉糜中，磕入鸡蛋打散，加黄酒、牛奶、姜末、葱末、味精、精盐用力搅上劲成牛肉糊。

(2) 炒锅上火，放植物油烧至六成热时，将牛肉糊做成圆状，裹沾上面包屑，用手挤实，放油中煎至呈淡黄色时，将牛肉丸放在烤盘中，入烤箱烤熟，取出，装盘内，四周用番茄片围边即成。

特点：红黄相间，色彩悦目；肉丸香嫩，味鲜可口。

薄荷丸子

原料：牛肉末 75 克，鲜面包半片，鸡蛋 1 只，鲜薄荷叶、白胡椒粉、精盐、蒜瓣、香菜、味精各适量，净葱头 25 克，西红柿 250 克，黄油 25 克，菜油 500 克（耗 50 克），香叶 1 片，净生菜叶 2 片。

做法：(1) 将面包去边，放小碗中，加适量清水泡烂；香菜、鲜薄荷叶均切成细末；葱头切丝；西红柿烫过撕去皮，切小丁；蒜瓣拍碎，剁成末。

(2) 将牛肉末放盆中，加软面包（滗去水），磕入鸡蛋，下薄荷末、胡椒粉、味精、精盐搅匀上劲，成肉馅，挤成核桃大小的丸子。

(3) 煎锅上火，倒入菜油烧至六成热，放入丸子炸熟，倒入漏勺沥去油。煎锅复上火，放黄油烧热，下葱头丝炒黄，加入西红柿丁、蒜末、香菜末炒匀，加精盐、胡椒粉、味精、香叶调味，放进丸子，盖上盖，焖 20 分钟离火，装入长盘，配生菜叶，浇上原汁即成。

特点：丸子色黄，鲜嫩，具有薄荷香味。

蚝油牛肉丸（一）

蚝油，即牡蛎干加工时的汁液浓缩后制成的一种调味品，含有牡蛎肌肉浸出物中的各种呈味成份，具有浓郁的鲜味，是粤菜特有的调味品。

原料：腌牛肉片 350 克，盐、白糖、味精、蚝油、深色酱

油、胡椒面、料酒、芝麻油、干淀粉、湿淀粉、花生油各适量。

做法：(1) 将腌牛肉片剁成肉泥，加盐、味精搅拌起胶，再加干淀粉、胡椒面搅匀，挤成直径 3 厘米的丸子，然后沾上干淀粉。

(2) 用旺火热炒锅下油，烧至七成热时，将丸子放入油锅炸熟，倾入笊篱沥油；再放入锅内，溅料酒，放汤、白糖、味精、蚝油、胡椒面、芝麻油、深色酱油焖 2 分钟，用湿淀粉勾芡，加包尾油（明油）拌匀上盘便成。

特点：色泽鲜艳，里嫩外脆，香滑爽口。

蚝油牛肉丸（二）

牛肉丸有两种做法：一种是用粗铁棍把鲜牛肉捶打成肉茸，然后挤成丸子，这种牛肉丸质柔软爽嫩，有弹性，古代称“捶珍”，是八珍之一；一种是将牛肉剁或绞烂后挤成丸子，这种牛肉丸质松软，风味不如捶打的，但简单易行，在家也能做好。两者均可用蚝油为味料烹之。

原料：无筋络牛肉 400 克，蒜泥、姜片、葱段、盐、白糖、味精、深色酱油、蚝油、小苏打、碱面、湿淀粉、胡椒面、芝麻油、料酒、花生油、浅色酱油各适量。

做法：(1) 先将牛肉剁成肉泥，加盐、味精、浅色酱油、小苏打、碱面、清水顺一个方向搅起胶，再加湿淀粉、胡椒面搅起胶，最后放少许花生油拌匀，挤成丸子（每个约 10 克），投入开水内汆熟，捞起。

(2) 中火热炒锅下油少许，放蒜泥、姜片爆香，溅料酒，

下汤水、牛肉丸、白糖、味精、蚝油、深色酱油，焖约 1 分钟，用湿淀粉勾芡，加胡椒面、芝麻油、葱段、包尾油（明油）炒匀上盘便成。

茄汁牛肉丸

原料：牛腿肉 400 克，鸡蛋 2 只，清汤 200 克，干淀粉 100 克，番茄酱 50 克，白糖 15 克，葱花、姜末、味精、精盐、胡椒粉、芝麻油、黄酒各适量，植物油 250 克。

做法：(1) 将牛腿肉洗净，去掉筋皮，切成条，用绞肉机绞两次呈肉糜状。将肉糜放盆中，加姜末、葱花、鸡蛋、干淀粉、清水 100 克搅匀，再加味精、胡椒粉，用粗盐调准味，并顺着一个方向用力搅至肉糜上劲。

(2) 炒锅上旺火，倒入植物油烧至七成热，将牛肉糜平均分成 4 份，做成 4 个肉丸，放入油锅中，炸至呈金黄色时，倒入漏勺沥油。

(3) 原锅复上火，倒入清汤，加番茄酱、白糖烧沸，放入牛肉丸，小火焖透，淋入芝麻油装盘即成。

特点：嫩鲜美味。

浮云绣球

原料：牛脑 200 克，鸡脯肉 100 克，鸡蛋 1 只，味精、葱花、姜末各适量，胡萝卜 50 克，香菜 25 克，花生油 25 克，黄酒 10 克，干淀粉 100 克，鸡清汤 750 克。

做法：(1) 将牛脑剔去筋膜，洗净，用刀面拓成泥，再剁

成茸。鸡脯肉去筋，剁成茸，与牛脑茸同放碗中，磕入鸡蛋，加干淀粉、葱花、姜末、精盐、味精、花生油搅匀成馅料。

(2) 胡萝卜去皮洗净，切成细丝。香菜择洗干净后切成段。

(3) 汤锅上旺火，倒入开水，将馅料挤成丸子放水中煮熟，捞起，用清水漂凉。原汤锅中的水倒掉，倒入鸡清汤烧沸，放进丸子、胡萝卜丝、味精、精盐、黄酒煮沸，起锅装入大汤碗或品锅中，撒上香菜段即成。

特点：汤清味鲜，丸子细嫩。

喇嘛丸子

原料：牛肉 300 克，鸡蛋黄 3 只，湿淀粉 25 克，水发玉兰片 50 克，菠菜心 30 克，味精、葱花、姜末、黄酒、花椒粉、精盐各适量，酱油 75 克，花生油 1000 克（约耗 60 克）。

做法：(1) 将牛肉洗净，剁成茸，加葱末、姜末、花椒粉、精盐、湿淀粉、味精、黄酒，用力搅拌成牛肉糊。

(2) 鸡蛋黄放碗中，加湿淀粉调成浓度较厚的粉汁，菠菜心洗净。

(3) 炒锅上旺火，倒入花生油烧至七成热时，将牛肉糊做成丸子，逐个裹上粉汁，放进油锅中炸成金黄色，倒入漏勺沥去油，装盘中。

(4) 炒锅复上火，放少许油，下水发玉兰片、菠菜心炒片刻，下酱油、少许清汤烧沸，起锅装在肉丸四周，浇上汤汁即成。

特点：肉丸酥嫩香鲜。

清汤牛肉丸

原料：嫩牛肉 500 克，菠菜心 50 克，干淀粉 50 克，鸡蛋清 3 只，苏打粉、芝麻油、精盐、白糖、味精各适量，冬笋片 25 克，清汤 800 克。

做法：(1) 将嫩牛肉洗净，切成细长条，放碗中，加清水、苏打粉浸泡 2 小时，捞起，用清水略洗，入绞肉机中绞 2 次，放盆中，磕入鸡蛋清搅匀，加入味精、干淀粉、清汤用力搅匀，下白糖、精盐搅打上劲。

(2) 炒锅上火，倒入清汤 600 克烧微沸，离火，将牛肉糜挤成肉丸放入汤中，肉丸大小如桂圆状，锅上火，养熟，入冬笋片、菠菜，用精盐、味精调味，装碗，淋入芝麻油即成。

特点：汤清醇，肉丸鲜嫩，非常爽口。

牛肉丸子米饭

原料：牛肉馅 150 克，大米饭 200 克，面包屑 25 克，面包 15 克，鸡蛋 1 只，牛奶 50 克，番茄酱 15 克，辣酱油 5 克，黄油 15 克，精盐、胡椒粉、味精各适量，净葱头 50 克，净芹菜 15 克，净胡萝卜 25 克，蒜末 5 克，香叶 1 片，红汁沙司 50 克，少克肉汁 25 克，生菜油 150 克（耗 20 克）。

做法：(1) 将葱头 25 克切成细末。面包去皮，用牛奶泡软，倒入牛肉馅中，下葱头末、胡椒粉，磕入鸡蛋，加精盐搅匀成糊，挤成 5 个丸子，滚上面包屑，用生菜油炸成金黄色，倒入漏勺沥去油，放在盘中。

(2) 将葱头、胡萝卜、芹菜切成小丁。

(3) 煎锅上火，放入黄油烧热，下葱头丁、胡萝卜丁、芹菜丁、香叶炒六成熟，加番茄酱炒匀，下红汁沙司、少克肉汁、蒜末、辣酱油、味精调准口味，烧沸片刻即成番茄蔬菜丁沙司。

(4) 将牛肉丸子放入烤箱烤熟取出。

(5) 取茶碗 1 个，用开水烫一次，装入米饭，用手铲稍压，扣在长盘的一边，将牛肉丸子放在长盘的另一边，浇上番茄蔬菜丁沙司，即成。

特点：这是一款西式菜，色浅红，肉丸香，米饭软。供 1 人食用。

糖醋羊肉丸子

原料：羊腿肉（带二成肥膘）300 克，鸡蛋 1 只，荸荠 8 只，羊肉汤 7 克，绍酒、酱油、精盐各适量，白糖 50 克，味精、醋、湿淀粉、上白面粉、芝麻油各适量，熟豆油 1250 克（约耗 100 克）。

做法：(1) 把羊肉洗净剁成末。荸荠去皮，剁成泥。鸡蛋磕在碗里，加入面粉、味精、盐、肉末、荸荠泥一起搅拌均匀，捏成 24 个丸子。

(2) 将炒锅置旺火上，下豆油，烧至六成热时，将锅移至小火上，把丸子逐个放入，约炸 5 分钟左右，见呈金黄色时，倒入漏勺沥干油。

(3) 将酒、酱油、醋、糖、湿淀粉、羊肉汤放入碗内搅匀后，倒入炒锅，置旺火上，用炒勺搅拌，待烧至起泡后，再

放入羊肉丸子，将炒锅旋转颠翻几下，使卤汁沾满丸子，淋上芝麻油即成。

特点：此菜色泽红亮，外松里嫩，略带酸甜。

软熘羊肉丸子

原料：羊后腿肉 150 克，鸡蛋 1 只，湿粉面 20 克，酱油、精盐、绍酒、姜末、姜丝、蒜片、葱片、味精、鸡汤、木耳、青蒜段、黄花菜各适量，花生油 500 克。

做法：(1)将羊后腿肉剁碎，用鸡蛋粉面糊、酱油、绍酒、精盐、姜末拌成馅，再加入 10 克水，用手顺搅，使水全部吃进馅里。

(2) 炒锅里添 500 克油，上火烧至六成热时，用手把馅挤成核桃大的丸子，一个一个地下在油里炸成虎皮色时捞出。

(3) 锅里留少量油，上火加热，先放入姜丝、葱、蒜片稍炒一下，添 1 勺半鸡汤，放上丸子、木耳、黄花菜，加点酱油、绍酒、味精，用微火煨透，最后勾流水粉芡，放青蒜段，滴明油出锅即好。

特点：软嫩清香，适合老年人口味。

糖醋羊肉丸子

原料：羊后腿肉 150 克，白糖 40 克，鸡蛋 1 只，湿淀粉、葱丝、姜丝、蒜片、青蒜段、醋、食色、绍酒、鸡汤各适量，花生油 500 克。

做法：(1)将羊后腿肉洗净剁成细泥，放进碗里，加鸡蛋清和面粉糊搅拌成馅，用手把馅挤成小枣大的丸子放入盘里。

(2) 炒锅置旺火上，然后放入花生油 500 克，待油烧至七成热时，将肉丸子逐个下在油里炸焦后捞出装盘。

(3) 炒锅留少许油，上火加热，先放入葱、姜、蒜稍炒，再把白糖、酱油、绍酒、食色、醋和湿粉面加点汤放在碗里调成汁，然后倒入锅里，烹成糖醋汁，待汁起泡时出锅浇在丸子上即成。

特点：外焦里嫩，色泽金黄，香甜酸适口。

四喜丸子（三）

原料：羊后腿肉 150 克，食油 50 克，鸡蛋 1 只，湿粉面 20 克，酱油、食盐、绍酒、姜末、姜丝、蒜片、葱片、味精各少许，鸡汤、水发木耳、水发玉兰片、黄花菜各适量，花生油 500 克。

做法：(1)将羊后腿肉剁碎，放在碗里，并放入鸡蛋粉面糊、酱油、绍酒、食盐、姜末搅拌成馅，再加入 10 克清水，顺一个方向搅匀，使水全部吃进馅里。

(2) 炒锅放油 500 克，上火烧至六成热时，用手把馅团成 4 个大丸子，下在油锅里炸成虎皮色捞出。

(3) 锅里留少量油，上火加热，先放入姜丝、葱蒜片稍炒一下，添 1 勺鸡汤，放上丸子、木耳、玉兰片，加点酱油、绍酒、味精、用微火煨透，最后勾流水粉芡，放青蒜段，滴明油出锅即成。

特点：软嫩清香，适合老年人口味。

南煎丸子（三）

原料：羊后腿肉 150 克，鸡蛋清 2 只，湿淀粉、酱油、精盐、绍酒、姜末、姜片、葱段、味精、白糖、海参、玉兰片、口蘑、鸡汤各适量，花生油 500 克。

做法：(1) 将羊腿肉、海参、玉兰片、口蘑分别切成高粱粒大小的丁放入碗里，然后用鸡蛋清、粉面糊、酱油、精盐、绍酒、姜末搅拌起劲，成馅，用手挤成棋墩大的丸子。

(2) 炒锅里添适量的油，将丸子放入锅里，并用勺子稍按一下把两面煎成金黄色倒出。

(3) 炒锅里留少量油，把葱、姜放入一炸，加入酱油、绍酒一烹，添 1 勺鸡汤略煮，然后把煎好的丸子放入，并加入白糖、味精，用微火煨透，勾米汤芡，放入青蒜段，点明油出锅即成。

特点：松嫩利口，富于营养。

羊肉汆丸子

原料：羊红肉 100 克，鸡蛋清 1 只，酱油、绍酒、黄瓜片、葱花、姜米、味精、湿淀粉各少许。

做法：(1) 把羊肉洗刷干净，剁成肉泥放在盘内，加入鸡蛋清、酱油、绍酒、粉面、葱、姜拌起，再分三次加入 7 克的清水顺一个方向，从左往右搅拌上劲，然后用手挤成小丸子放在盘里待用。

(2)炒锅置旺火上，锅里添上水烧沸，再把挤好的丸子放入锅内汆透，丸子浮上水面，撇去浮沫，再放入酱油、黄瓜片、味精、绍酒，将丸子倒在碗里即成。

特点：香嫩利口，适宜老年人。

绣球银耳

原料：水发银耳 100 克，鸡糊 250 克，豌豆苗、火腿丝、笋丝、香菇丝共 20 克，料酒、味精、盐水各适量，猪油 20 克，清汤 1000 克。

做法：(1) 将银耳切成丝，火腿、冬笋、香菇均切成 1.3 厘米长的细丝，放在盘内掺匀。

(2)将打好的鸡糊用手挤成核桃大的球，放到银耳丝、冬笋丝、香菇丝、火腿丝上沾匀滚成绣球形，上笼蒸 6 分钟取出，顺入海碗内。

(3)锅放火上添入清汤，下入调料，汤沸放味精，冲入海碗内，撒入豌豆苗即成。

特点：汤清澈见底，绣球软嫩。

葫芦鸭肝丸子

葫芦鸭肝，顾名思义就是将鸭肝做成葫芦形，再经酥炸烹制而成。此菜用鸭肝造型，酥炸烹制，构思选料新颖。

原料：鸭肝 400 克，猪肥膘肉 100 克，面包屑 75 克，精盐、胡椒粉各少许，生芝麻酱 40 克，料酒 10 克，面粉 40 克，蛋清 50 克，鸡蛋 100 克，葱姜少许，味精 2 克，花生油 750

克（实耗 50 克）。

做法：(1) 选用北京填鸭的鸭肝洗净，去掉筋膜，用刀碾成泥茸状，肥膘肉用刀斩成茸。二茸同放碗中加入生芝麻酱、胡椒粉、蛋清、料酒、精盐、味精、葱姜末拌匀上劲。

(2) 水锅上火，开锅后把拌匀的鸭肝馅挤成一大一小两种丸子放入水锅中，汆成半熟。

(3) 选一大一小两种丸子组合，用竹签将二者相连呈葫芦形，然后沾上面粉，挂上鸡蛋液，再沾上面包屑，放入四五成热的油锅中炸成外焦里嫩时捞出沥油，抽去竹签装盘即成。

特点：外焦里嫩，具有浓郁的鸭肝特有的鲜香味。

玉珠乳鸽丸

此菜以干爆乳鸽拼以白汁鱼丸而成，一菜双色双味，口感富于变化。

原料：净乳鸽 1 只，净鱼肉 300 克，油菜心 6 棵，鸡蛋清 100 克，酒精、葱姜汁、精盐、味精、酱油、白糖、湿淀粉、鸡汤各适量，棕榈油 750 克（实耗 50 克）。

做法：(1) 乳鸽放盆中加料酒、精盐、白糖腌制片刻，入七成热的棕榈油锅炸至色呈金红色，捞出沥净油，另加料酒、酱油、白糖，入锅焖烂，收干卤汁，盛入盘子中间；四周围一圈焯熟的油菜心。

(2) 鱼肉斩茸，放碗中加料酒、葱姜汁、鸡蛋清、清水、精盐、味精搅拌成缔，挤成直径 2 厘米的丸子，下水锅汆熟，捞出围在乳鸽周围。

(3) 锅中加鸡汤、精盐、味精烧沸，用湿淀粉勾芡，浇在鱼丸上即成。

特点：色泽醒目，鸽肉酥烂，味浓厚，鱼丸清鲜嫩滑。

兰花龙凤果

此菜以鹌鹑蛋、鸡肉、海参为主要原料，利用多种烹调手段和加工技法制成。制法新颖，造型别致。

原料：鹌鹑蛋 24 只，鸡芽肉 75 克，海参 50 克，黄瓜皮丝 15 克，火腿 10 克，清汤 100 克，素油 25 克，鸡蛋清 1 只，精盐、淀粉、白糖、味精、酱油、葱、姜各适量，红曲少许。

做法：(1) 将 12 只鹌鹑蛋煮熟去壳用刀剖成 2 片，去蛋黄留完整的 1 片待用。另将 12 只鹌鹑蛋磕入瓷调羹内，用黄瓜皮丝、火腿摆成兰花形状，上笼蒸熟备用。

(2) 将鸡芽肉用刀斩成泥状，用鸡蛋清、水、味精、盐和少许红曲调成泥状，挤成 6 个小丸子，放在 6 只切开的鹌鹑蛋上，成为 6 个完整的蛋形，上笼蒸熟。

(3) 海参用刀切成末，用盐、味精调好味，挤成 6 个小丸子，放在另外 6 个切开的鹌鹑蛋上，用粉糊粘合在一起成为 6 个完整的蛋形，放入油锅炸成金黄色，捞出再用清汤等烩熟。

(4) 把制成的兰花鹌鹑蛋、鸡肉鹌鹑蛋、海参鹌鹑蛋装入盘内，摆成圆形。锅上火放入鸡汤，加入盐、味精，用湿淀粉勾薄芡，淋在盘中菜上即可。

特点：形态美观，口味鲜美，清淡爽口。

双味葫芦

此品种是把土豆蒸熟去皮压成茸状加入澄粉制成皮坯，分别包入莲茸馅和鸡肉馅，做成球状，再将两种味道的球状相连接制成葫芦形，表面刷上蛋清后沾上面包屑下油锅炸制而成。

原料：土豆 350 克，澄粉 150 克，鸡脯肉 150 克，虾肉 50 克，猪肉 150 克，油 75 克，水发香菇 50 克，面包屑 150 克，莲茸馅 150 克，花生油 75 克，酱油 25 克，白糖 100 克，盐、料酒、葱姜末各适量，鸡蛋清 100 克。

做法：(1) 将土豆洗净上锅蒸熟，然后去皮压成茸状，加入澄粉调合均匀，揉成团待用。

(2) 将鸡脯肉、虾肉、猪肉、水发香菇切成小丁放入炒锅内，加入花生油及调味料上火煸炒熟，放凉后待用。

(3) 把土豆泥坯分成大小两种剂子，大剂包入鸡肉馅心，小剂包入莲茸馅心，制成球状，再将大小两个球相连结捏成葫芦形，表面刷上蛋清沾满面包屑。

(4) 油锅内放入植物油烧至六成热，将象形葫芦放入炸制呈金黄色，即可捞出装盘。

特点：此品种使用原料讲究，做工精细，营养丰富，色泽金黄，外焦里嫩，口味甜咸鲜香。

炸羊尾

原料：绵羊尾 500 克，鸡蛋清 6 只，京糕 50 克，麻仁 50

克，白糖 150 克，干淀粉 75 克，面粉 25 克，植物油 750 克（约耗 50 克）。

做法：(1) 羊尾片成薄片。将白糖、京糕、麻仁掺面粉拌匀成馅，团成 10 个圆形的丸子，外面逐个包裹上羊尾片。

(2) 将蛋清打成泡糊，加入干淀粉搅均匀。

(3) 植物油入勺，热至五成，用竹筷夹上包羊尾的扁圆丸子，裹上蛋泡糊，逐个入勺，炸至呈淡黄色时捞出装盘，再撒上白糖即可上桌。

特点：色泽美观，香甜酥润。

冬笋炒鸡球

竹笋又名竹萌、竹胎、竹芽，自古以来便是人们喜爱的上等菜肴。《本草纲目》记载："竹笋味甘，微寒，无毒。可消渴、利人道、益气"，有"利膈下气，化痰消炎爽胃"的功效。笋可与各种肉类同炒。冬笋炒鸡球，味道可口。

原料：鸡肉 200 克，熟冬笋肉 300 克，姜片、葱段、盐、白糖、味精、胡椒面、芝麻油、鸡蛋清、料酒、湿淀粉、熟猪油各适量。

做法：(1) 将鸡肉剁成肉糜，用盐、鸡蛋清、湿淀粉拌匀上劲，做成肉丸。

(2) 笋肉切成 6 毫米厚片，先用清水煮透，然后加盐煨入味，控去水份。

(3) 把盐、白糖、味精、胡椒面、芝麻油、湿淀粉对成芡汁。

(4) 用旺火热炒锅下猪油，五成热时放入鸡肉丸过油，

倾入笊篱沥油；再将姜片爆香，下笋片、鸡肉丸、葱段，溅料酒，用芡汁勾芡，加包尾油（明油）炒匀上盘便成。

核桃鸡球

鸡脯肉 200 克，核桃仁 150 克，熟火腿少许，熟笋 50 克，水发香菇少许，鸡蛋清 2 只，精盐、白糖、绍酒、味精、干淀粉、湿淀粉、熟鸡油各适量，鸡清汤 50 克。

做法：(1) 将鸡脯肉剔去白筋，剁成细泥。核桃仁用温水泡发，剥去外皮，放入四成热的油锅中炸成浅黄色，倒入漏勺沥去油后晾凉。

(2) 将鸡泥放入碗里，加盐、绍酒轻轻拌匀，再加入鸡蛋清、干淀粉抓拌浆好。和核桃仁合在一起包成小圆球。香菇、火腿、熟笋切成片。

(3) 炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至五成热时，将核桃鸡球下锅走油，见外皮发挺时，倒入漏勺沥去油。

(4) 在原锅余油中放香菇、笋炒，加鸡清汤、白糖、盐、绍酒、味精，用湿淀粉勾芡，再加鸡球颠翻两下，淋上鸡油即成。

特点：色泽美观，鸡肉嫩鲜，核桃仁脆香可口。

掌上银球

原料：鸭掌 20 只，虾仁 150 克，猪肥膘肉 50 克，熟火腿少许，鸡蛋清 2 只，精盐、味精、绍酒、干淀粉、熟鸭油、湿淀粉各适量，鸭清汤 200 克。

做法：(1) 先将鸭掌外面老皮撕去，抠掉爪甲和蹼趾之间的污垢，洗净，放入炒锅，加水淹没，用中火烧至六成烂时取出，用刀轻轻剔去趾骨和掌骨，用鸭汤浸泡 1 小时左右。

(2) 瘦火腿切成细末。虾仁和肥膘分别剁成泥，放在碗里加盐、绍酒、鸡蛋清、干淀粉，搅至有粘性，然后用手挤成一个个比桂圆略小的球，放在鸭掌心上（鸭掌心上要放上一点干淀粉），在盘中摆好，四周撒一点火腿末，上笼用旺火蒸 5 分钟左右取出。

(5) 炒锅放在旺火上，下鸭清汤、盐、味精烧开，撇去浮沫，用湿淀粉调稀勾薄芡，淋上熟鸭油，浇在鸭掌上即成。

特点：此菜鸭掌柔韧，虾球鲜嫩，色白如银，配上红色的火腿末，很是美观。

番茄鸡球

原料：鸡脯肉 200 克，猪肥膘肉、熟冬笋片各 30 克，青豆（罐头）、白汤各适量，鸡蛋 1 只，料酒、精盐、白糖、味精、番茄酱各适量，猪油 1000 克（约耗 100 克），湿淀粉、葱、姜少许。

做法：(1) 将鸡脯肉去皮筋后，和肥膘肉分别放在砧墩上用刀斩成细茸后，一起置于干净的容器里，加入葱姜水澥开，放入鸡蛋清，用 3 根竹筷向同一方向搅拌，拌匀后，再加入料酒、精盐、味精，搅拌均匀后，再加入鸡蛋清、湿淀粉，用竹筷继续搅拌，直到搅拌上劲待用。

(2) 炒锅上火烧热，加入猪油 1000 克，烧至五成热，把

锅端离火口，将鸡茸挤成直径约 1.5 厘米的鸡球，逐个放入油锅中，做完后，把锅端到旺火上，用手勺不停地翻动，约炸 3 分钟，将锅端到小火上，另将净锅上火烧热，加入猪油烧热，放入番茄酱，用手勺不停地搅动，炒透后，加入冬笋、青豆、白糖、精盐、料酒、味精和白汤，熘匀后，用湿淀粉着腻，即把油锅内鸡球捞出，下入卤内，迅速翻勺，使番茄汁均匀地裹满鸡球，出锅上盘即成。

特点：此菜色泽红亮，软嫩鲜美，酸甜咸适合。

干炸鸡球

原料：鸡脯肉 150 克，熟猪肥肉膘 50 克，鸡蛋清 1 只，熟南荠 2 只，湿淀粉 20 克，精盐、绍酒、椒盐各少许，食油 500 克（耗 50 克）。

做法：(1)将鸡脯肉洗净剁成茸，肥猪肉切成细末，南荠拍碎，把鸡泥、猪肉末、南荠末三种原料放在一个盘里，然后放入鸡蛋清、粉面糊、精盐、绍酒搅拌均匀，再用手挤成小圆球待用。

(2) 炒锅置中火上，待油烧至六成热时，将圆球放入油锅里，并用手勺不断地翻动，等炸透炸熟呈浅黄色时，将圆球捞出，装在盘里沥油，然后撒上椒盐即成。

特点：外焦里嫩，香脆。

糖醋鸡球

原料：鸡脯肉 200 克，猪肥肉膘 50 克，猪白油 50 克，

鸡蛋清 1 只，白糖 30 克，白酱油、精盐、醋、绍酒、葱花、蒜泥、姜末、湿粉面各少许。

做法：(1) 先将鸡脯肉剁成细泥，用酱油喂起，然后把猪肥肉膘剁成茸和鸡泥放在一个碗里，并放入精盐、绍酒、葱花、姜末、湿粉面、鸡蛋清搅拌均匀，用手挤成丸子待用。

(2) 炒锅放置中火上，待油烧至六成热时，将捏好的丸子放入锅里，炸成金黄色时捞出。

(3) 炒锅放少量猪白油，搁上葱、姜、蒜和白糖、醋、精盐、白酱油，然后添点肉汤，再勾流水粉芡，用温火烹成糖醋汁，将炸好的鸡球倒进锅里翻炒即成。

特点：甜、香、酸适口。

熘滑鸡球

原料：净鸡脯肉 200 克，口蘑(罐头) 75 克，菜葆 10 个，鸡蛋 2 只，干淀粉 50 克，熟猪油 1000 克，精盐、味精各适量，湿淀粉 50 克，芝麻油 100 克。

做法：(1) 将鸡脯肉斩成泥，加鸡蛋、淀粉、葱姜汁、精盐、味精搅拌成茸，挤成直径 2.5 厘米的丸子，下入五成热的熟猪油锅里，炸至色呈淡黄捞出。肉清汤 75 克、湿淀粉、精盐、味精对成汁。

(2) 炒锅洗净烧热，放熟猪油 75 克，烧热，放入菜葆、口蘑稍炒，冲入芡汁，用小手勺推匀，倒入炸好的滑鸡球，淋芝麻油，翻簸几下即成。

特点：鸡球软嫩味美，色洁白清爽。

香滑鸡球

原料：净鸡肉 400 克，鸡蛋清 1 只，葱段、葱末少许，姜花 10 片，鲜草菇少许，胡椒粉、芝麻油、绍酒、湿淀粉、芡汤各适量，熟猪油 750 克（耗 60 克）。

做法：(1) 将鸡肉剁成细泥，盛入碗中，先用鸡蛋清，后用湿淀粉拌均匀，再加入葱、姜、盐搅拌上劲，用手挤成鸡球。

(2) 用中火烧热炒锅，下油 750 克，烧至五成热时，放入鸡球过油，（勿使鸡球粘连）至刚熟，倒入笊篱沥去油。

(3) 炒锅放回炉上，放入姜、葱、鲜菇、鸡球，烹绍酒，再淋入芡汤、湿淀粉、芝麻油、胡椒粉，炒匀即成。

特点：此菜肉质嫩滑，芡色明亮，点缀以少许葱段、姜花，色调素雅。

豉汁鸡球

原料：鸡脯肉 300 克，姜末、蒜泥、辣椒末、豆豉泥、葱段、盐、白糖、味精、深色酱油、芝麻油、料酒、湿淀粉各适量，鸡蛋 1 只，花生油 500 克（耗 60 克）。

做法：(1) 将鸡脯肉剁成肉糜，放在碗里，加入鸡蛋清、湿淀粉、盐搅拌均匀，挤成小丸子。

(2) 把盐、白糖、味精、深色酱油、芝麻油、湿淀粉对成芡汁。

(3) 用旺火热炒锅下油，烧至五成热时放入鸡球过油，

炸至淡黄色时，倾入笊篱沥油，再将豆豉泥、姜末、蒜泥、辣椒末爆香，下鸡球、葱段，溅料酒，用芡汁勾芡，加包尾油（明油）炒匀上盘便成。

特点：味道鲜香，鸡肉软嫩。

豆渣鸭球

原料：豆渣500克，净鸭肉750克，鸡蛋1只，淀粉、白糖，味精、葱、姜各适量，猪油1000克（耗10克）。

做法：(1) 豆渣挤干水份，入炒锅内烘干。另起锅烧热下猪油，将豆渣倒入，不停地炒至吐油发白即可。

(2) 将鸭肉洗净，剁成细茸，放入碗中，加入鸡蛋清、淀粉、味精、酱油搅拌上劲，用手挤成1.5厘米的球，下八成热油锅内炸至金红色，捞起沥油。

(3) 将鸭球扣入碗底，豆渣盖在鸭球上，加上葱、姜、酱油、盐、糖、味精、料酒，上笼屉蒸1小时，取出翻扣盘中。原汤入锅烧开，收汁围在鸭球四周即可。

特点：色泽红亮，汤汁鲜浓。

香桃鸡球

原料：笋鸡1只（约1250克），香桃1个，洋葱、胡萝卜各30克，精盐、味精、料酒、白糖、酱油、芝麻油各适量，鸡汤500克，花生油1000克。

做法：(1) 用刀在笋鸡的肛门下方竖着割开一口，取出内脏，剁去鸡爪、鸡脖子，剔去鸡骨。再用刀尖扦断鸡腿的筋，

洗净后剁成小块，放在盆里，加入酱油、料酒，腌1个小时左右。把洋葱切成棱角块，胡萝卜切成滚刀块，香桃洗净一破四开，再将香桃汁挤入碗里，与香桃一起备用。

(2) 把鸡块放入七八成热的油锅中，炸成银红色，倒入漏勺中控净油。再把锅坐火上烧热，放入花生油，煸炒香桃块、洋葱块、胡萝卜块，散发出香味后，下入酱油、精盐、味精、料酒、鸡汤、白糖、鸡块，汤烧开后，用小火煨20分钟左右，加入香桃汁，淋上芝麻油即可。上菜时还可将香桃切成薄片用来围边。

特点：此菜颜色菊红，味道鲜香，鸡肉软嫩。

凤果鸡球

原料：净凤眼果（又叫苹婆果）400克，净鸡肉400克，浸发草菇少许，鸡蛋清1只，姜花5片，葱榄少许，精盐、味精、芝麻油、胡椒粉、白糖、深色酱油、绍酒、湿淀粉各适量，高汤200克，熟猪油750克（耗100克）。

做法：(1) 将鸡肉片成约6厘米厚，用刀刻“井”字纹，再切成3厘米的正方形，即成鸡球，盛入碗中，先用鸡蛋清，后用湿淀粉拌匀。

(2)在凤眼果的硬皮上交叉刻2刀（不要刻入果肉内）成叉子形，放入沸水锅焯约5分钟取出，去掉硬、软皮，切去果肉表面上的横线（可得净肉约250克），洗净，放入碟里，入蒸笼用中火蒸约7分钟取出，滤去水。

(3)用中火烧热炒锅，下油500克，烧至五成热，下鸡球过油，边下边搅动（勿使粘连），约半分钟后，下凤眼果，即

一起倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，下姜花、草菇、凤眼果，烹绍酒，按顺序加入高汤、酱油、精盐、味精、白糖、鸡肉、胡椒粉、葱榄，用湿淀粉调稀勾芡，淋芝麻油和猪油少许，炒匀上碟即成。

特点：此菜肉鲜嫩软滑，果松香甜润，为夏末秋初时菜。

绣球胗肝

原料：鸡胗 300 克，鸡肝 100 克，冬笋 25 克，大葱段、姜片、酱油、精盐、料酒、淀粉各适量，高汤 300 克，花椒 10 余粒，植物油 500 克（约耗 50 克）。

做法：(1)将鸡胗去净表面黄油，每个切成两块，在鸡胗上打直十字花刀，两端修正一下；冬笋切成长 3 厘米、宽0.5 厘米、厚0.2 厘米的片；大的鸡肝一改为二，用开水一汆备用。

(2)炒勺内加入植物油，至七成热时，放入鸡胗，促成绣球状，随即捞出沥油。

(3) 汤勺内加入高汤、酱油、料酒、精盐、鸡胗、鸡肝、葱、姜、花椒，慢火煮至六成熟，取出鸡胗和鸡肝。

(4)取一碗，将笋片垫在碗底，上面放绣球鸡胗，最上面放鸡肝，浇上原汁，上笼蒸 20 分钟取出，扣在盘内。

(5)炒勺内加入植物油（40 克），烧至六成热时，放入花椒炸至金黄色捞出，将原汤倒入勺内，用淀粉勾流水芡，浇在绣球鸡胗上即成。

特点：此菜造型逼真，色泽鲜艳，沁人心脾。

绣球鸡蛋

原料：鸡蛋 5 只，水发木耳、榨菜、水发笋、香菜、精盐、味精、湿淀粉、白胡椒粉、熟鸡油各适量，猪小肠衣 33 厘米，鸡清汤 750 克。

做法：(1) 将猪小肠衣用水洗净，用线绳扎住一头。

(2) 鸡蛋磕入碗里，加盐、味精、湿淀粉，用筷子搅打至起泡沫时灌入肠衣里，再用线绳将另一头扎牢。然后，每隔 3 厘米左右用绳扎一下，放入微沸的汤锅内煮熟，捞出晾凉，再按扎好的小段逐段切下，剖为两半。在鸡蛋上剞成麻布形花刀（刀深 4/5，刀距要均匀，不要把小肠衣切破），下开水锅浸烫至卷成绣球形捞出，即成绣球蛋。笋、榨菜切成小片。

(3) 炒锅放在中火上，下鸡清汤，加木耳、笋片、榨菜、盐、味精烧开，倒入盛有绣球蛋的汤碗中，淋上鸡油，放入香菜，撒上白胡椒粉即成。

特点：此菜色黄悦目，形如绣球，香鲜爽口。

鸡茸菠菜

原料：鸡脯肉 125 克，鸡蛋清 100 克，菠菜心 12 棵，菠菜叶 12 根，鸡油 50 克，味精 10 克，料酒 10 克，湿淀粉 15 克，牛奶 50 克，鸡汤 50 克，葱、姜、盐适量。

做法：(1) 将菠菜心和菠菜叶用开水分别焯后，过凉分开。加盐，味精入味，沥干水份，12 根分开放，备用。

(2) 将鸡蛋清放入盆内，用筷子速朝一个方向抽打成泡

沫状。将鸡脯肉剔去筋，用刀剁成细茸，放入碗中，加盐、清水搅拌上劲，倒入用鸡蛋清打成的泡沫里搅匀成鸡茸蛋清糊。

(3)将汤勺放火上，加入清水烧开，端离火口，同时用小碟放上鸡茸蛋清糊，将菠菜心1棵尖入鸡茸蛋清糊中间，成大核桃形的圆子，轻轻推入汤勺中。按上述方法将鸡茸蛋清糊12个全部下入汤勺中，再将12根菠菜叶分别放在鸡茸蛋清糊上，上火煮透，捞出整齐地码放在盘中，即成鸡茸菠菜。

(4)将勺上火，打底油，葱姜末炝锅，烹料酒，放鸡汤，烧开后捞出葱姜末，下味精、盐，放入鸡茸菠菜，开后加入牛奶，再用湿淀粉勾芡，淋入鸡油翻个出勺，倒入盘中即成。

特点：色泽清新，造型新颖，鸡茸乳白，菠菜碧绿，形象美观，口味软嫩咸鲜。

珍珠鸡

原料：鸡脯肉100克，肥膘肉100克，阴米100克，鸡蛋3只，白糖200克，芡粉、盐适量。

做法：(1)将鸡脯肉、肥膘肉合捶成茸，和在蛋清内加清水少许调和成糊，然后挤成圆子待用。

(2)另将阴米蒸熟，用冷水解散在案板上摊平，将鸡肉茸圆子放在摊平的阴米上滚裹成圆形，放入蒸笼内约蒸4～5分钟，将笼抬起，走菜时，再送入笼内蒸3分钟左右，用白糖炼成甜汤汁淋入。如不淋甜汤汁也可撒上白糖、芝麻、核桃、瓜片等干食。

特点：味醇香甜，形如珍珠。

珍珠鸭掌

原料：净鸭掌 10 只，鸽蛋 10 只，鲜虾肉、猪瘦肉各 100 克，鸭蛋 1 只，鲜蘑 1 只，净荸荠 50 克，葱、胡椒粉、精盐、味精、干淀粉各适量，时鲜菜叶 100 克，鸡汤 750 克。

做法：(1) 将鸭掌用清水洗净（可用精盐少许轻轻搓洗），从掌背剔去爪骨和爪尖（勿剔破鸭蹼），再从腕部的一侧剔除腕骨。鸽蛋煮熟，放入凉水中稍浸，去壳。鸭蛋磕开，取清打散。

(2) 将猪瘦肉、虾肉剁成泥，荸荠、葱均切末，一并加上鸭蛋清、干淀粉、精盐、味精，搅拌均匀，分成等量的 12 个肉茸丸。

(3) 将鸭掌排在盘中（掌心朝上），用干淀粉分别敷匀掌面，每只鸭掌各放上 1 个肉茸丸，每个肉丸上紧贴着放上 1 只鸽蛋，上笼屉用旺火蒸 10 分钟取出，移入汤碗内排好。

(4) 时鲜菜叶、蘑菇（去蒂）在沸水锅中汆熟，捞起，分别镶配于汤碗两边。炒锅放在旺火上，倒入鸡汤煮沸，撇去油沫，加入精盐、味精调匀，倒在鸭掌上，再撒上胡椒粉即成。

特点：此菜造型美观，鸭掌柔软嫩脆，鸽蛋细腻滑嫩，汤清味香。

锅贴鸡

原料：鸡脯肉 100 克，肥膘肉 600 克，火腿 100 克，鸡蛋

2只，猪油12克，芡粉、盐、花椒适量。

做法：(1) 将鸡脯肉、肥膘肉200克捶茸去筋，另将400克的肥肉煮熟去皮切成0.5厘米厚，直径约4厘米的圆片肉（每分20个），火腿切成末待用。

(2) 然后将鸡、肉茸、蛋清、芡粉、盐一同放在盆里搅合拌匀，再用手挤成圆子，放在已抹有蛋芡的肥肉圆片上，将火腿末撒在肉圆上面，用少量猪油在锅内先烙底面，然后再烙上面，约烙5～6分钟，将肥肉烙成深黄色为止。干食用椒盐，或淋银红卤汁。但用卤汁就不用椒盐。

特点：色泽金黄，形状美观，为佐酒佳肴。

金钱鸡塔

原料：鸡脯肉150克，肥膘肉200克，熟肥肉500克，鸡蛋3只，火肘5克，芡粉、盐、芝麻油、姜米、葱白、酱油、醋、味精、白糖适量。

做法：(1) 鸡脯肉去筋后与生肥膘肉分开用刀背捶成茸，并和鸡蛋清、芡粉、味精、葱白末合并，搅拌成酿子；火腿切成末待用。

(2) 将熟肥肉切成圆形肉片24片，分别铺在盘内，再用蛋清、芡粉调成糊，抹在肉片上，然后将酿子挤成圆子，放在肥膘肉片上，并用手指粘上生水将圆子摩擦光滑，撒上火腿末。

(3) 将做好的鸡塔，用蒸笼罩约3分钟，放入盛有少许油的锅内烙，但只烙肥肉片的一面，烙现金黄色即盛入盘中。

(4) 将姜米、葱末、芝麻油、盐、味精、酱油、糖、醋等一并混合调成滋汁，用小碗盛装，与鸡塔一同上桌。

特点：酸甜味美，下酒佳肴。

绣球雪莲

原料：羊肠 1 根（约 50 厘米），鸡脯肉 100 克，猪肥膘肉 50 克，鸡蛋 8 只，菠菜 50 克，番茄酱 40 克，精盐 15 克，胡椒粉、味精适量，鸡汤 500 克，料酒 2.5 克，火腿 25 克。

做法：(1) 将羊肠外侧油脂剥净，洗好备用，菠菜洗净捣碎取汁，番茄酱加少许清水澥开，火腿剁成细粒。

(2) 用鸡蛋 2 只分别打在 2 个碗里，1 个加菠菜汁，1 个加番茄汁分别打散后成红、绿蛋液，再将 3 只鸡蛋用水煮熟剥去壳，每只蛋切成 4 瓣，把蛋黄取出不用，成蛋白花瓣，形似雪莲，用清水漂起。

(3) 鸡脯肉、肥膘肉分别用刀背捶成茸，加入少量鸡汤澥开，再加 1 只蛋清、精盐、味精、料酒，成鸡茸。

(4) 羊肠一头用线扎住，另一头用漏子先将白蛋液灌入肠内，然后用线每隔 3.3 厘米长扎住成一个小球，约可扎 4 个小球，再依次将黄、红、绿蛋液扎完。勺内放清水上火烧至五成热，将扎好小球的羊肠子放入，慢火煮熟到漂起来，捞出放入盘中晾凉，然后将每个小球切断，再顺切成两半，切完后在蛋白面刮完花刀后放在勺中加开水略煮。这样就成了各色绣球蛋，捞出用清水漂起。

(5) 拿 1 个小茶碗，里面抹上清油，将打好的鸡茸挤入小茶碗中，周围用鸡蛋清做的雪莲花瓣镶上，中间撒以火腿

末，即成雪莲花，上笼蒸 8 分钟取出放在大汤盘中间，周围放绣球蛋。鸡汤放勺中烧开后用肉茸清汤，撇去浮沫，加入精盐、味精、胡椒粉，调好味慢慢倒入大汤盘中即成。

特点：汤清味鲜，蛋如绣球，花似雪莲，形象美观。

三色芙蓉丸子

原料：鸡脯肉 150 克，蛋清 6 只，肥膘肉 50 克，猪油 50 克，水发木耳 100 克，黄蛋糕 100 克，粉面 100 克，菠菜 50 克，高汤、笋尖、葱、姜、味精、胡椒粉和植物油各适量。

做法：(1) 笋尖切成小片，葱、姜切末，再将鸡脯肉剁成鸡茸，蛋清放入鸡茸搅拌均匀，再加入剁好的肥膘肉和适量的葱、姜、盐拌匀。

(2) 将拌好的鸡茸捏成 0. 6 厘米大小的丸子，下入热水锅内汆熟捞出，放入碗内，倒入高汤上笼蒸片刻取出，扣入盘内。

(3) 炒勺倒入少量油，将葱、姜煸炒放入高汤，再加入木耳、菠菜、黄蛋糕、盐、胡椒粉、味精、粉面勾成薄芡浇在丸子上面即成。

特点：丸子白嫩，鲜美可口。

珍珠杏花肠

原料：羊肠衣 66 厘米长，鸡蛋 5 只，鸡茸 25 克，熟火腿片 250 克，芝麻油 25 克，盐、香菜、菠菜、味精、胡椒粉、食色适量。

做法：(1) 肠衣洗净分成 4 段。

(2) 将鸡蛋清、蛋黄分开，蛋黄加 100 克高汤，搅拌均匀分成 2 份，一半灌入肠衣里，另一半加红食色灌入肠衣，再将蛋清加 100 克高汤，搅匀分成 2 份，1 份灌入肠衣；另 1 份加入菠菜汁灌入肠衣，灌好后把两头扎紧，用开水汆一下捞出后，改成连 5 刀的小段，再放入开水中汆一下，待刀口张开后，捞出待用。

(3) 将备好的鸡茸捏成珍珠丸子，在开水中汆熟后捞出，再放入高汤，加入火腿、调料及珍珠丸子，开锅后，加杏花肠，放些香菜、芝麻油、胡椒粉即成。

特点：珍珠丸子白嫩，鲜美可口，肠子汆熟张开后，形似杏花，色泽鲜艳。

鸡茸球

原料：仔鸡鸡千子（胸干）750 克，猪肉膘 250 克，鸡蛋清 7 只，熟火腿丝 160 克，水发香菇丝 160 克，青菜叶丝 50 克，绍酒 15 克，精盐、味精、六角粉各适量，鸡清汤 150 克，熟鸡油 50 克，生菜油（冷餐油）1500 克（实耗 75 克）。

做法：(1) 砧板上摊一张鲜猪肉皮，鸡胸千放上，剔去筋，执双刀背排断至碎，再用刀刃排斩约 40 分钟，成茸；如法，再将猪肥膘斩（剁）成茸，一并放大碗中，加绍酒、精盐、味精、鸡蛋清，搅拌成鸡茸料；另将鸡蛋清 5 只，放大盘中，用竹筷数根搅打成发蛋，以筷插入竖直不倒为好，然后用调羹舀 3 勺发蛋，放入鸡茸中搅和，再分两次将发蛋全部拌入茸料中，即为鸡茸蛋生料（发蛋与鸡茸料体积比以 10∶1 为

宜）。

（2）炒锅洗净，置中火烧热，舀入生菜油 1500 克，加热至 105 ℃时，用调羹舀满鸡茸料，轻轻放进油锅，做成长 5 厘米、宽 3.5 厘米、厚 2 厘米的球形，逐只舀入，同时用 1 双竹筷按先后秩序逐个轻轻翻身，使整个鸡茸球受热均匀，外层凝结而色泽洁白，并用竹筷托起放入漏勺内。按舀、翻、托顺序进行，油温应始终保持在 105 ℃（可用离火、上火来调节），茸料全部做完，可得 14～16 只鸡茸球。

（3）原油锅置小火上，油温在 95～100℃时，将鸡茸球全部放入，用漏勺轻轻翻动，在确保外层洁白的前提下，使热量传入内部，至熟，约 2 分钟时间。

（4）另取净炒锅上中火，舀入生菜油 25 克，鸡清汤 150 克、绍酒、精盐、味精，再放入火腿丝、香菇丝、菜叶丝烧沸，用水调六角粉勾玻璃芡，用漏勺捞出鸡茸球，轻轻滑入卤中，以柔劲颠锅，使卤汁包上，然后淋生菜油 25 克，即起锅滑入盘中，再淋上鸡油 10 克，即成。

特点：色白如雪，饱满光亮，细嫩无渣，造型美观。

清汤鸡球

原料：鸡脯肉 150 克，熟火腿 50 克，鸡蛋清 5 只，罐头口蘑 50 克，熟猪油 1000 克，鸡油 100 克，干淀粉 50 克，胡椒粉、味精、细盐各适量，菜葆 10 个。

做法：（1）鸡脯肉剔去皮，批成2.6 厘米长、1.7厘米宽、3.3毫米厚的薄片，用细盐、葱姜少许抓匀；将鸡蛋清用竹筷子搅起呈泡沫状，放入干淀粉搅拌成雪花蛋泡糊，将入好味

的鸡片捏成丸形，裹上蛋泡糊。熟火腿切成菱形薄片；菜葆放在沸水中汆熟待用。

(2) 炒锅洗净烧热，放入熟猪油 1000 克（实耗 50 克），将油烧至五成热时，放入裹好蛋糊的鸡肉（用调羹搅拌成丸形下油锅），炸时油温不能高，也不能炸黄。当鸡球因热膨胀呈球形浮于油面时，即捞出，盛入大碗中，加过滤的鸡清汤 300 克，入笼蒸熟。

(3) 炒锅内加过滤的清汤 200 克，然后放入批好的口蘑及细盐、味精，烧开后，(保持汤清澈)，放入 7 个汆好的菜葆。取出蒸热的鸡球，连同原汤一起倒入另一大碗内，上再放 3 个菜葆，摆成花形，将切好的熟火腿菱形薄片摆在中心上面，撒胡椒粉，淋鸡油即可。

特点：色泽洁白，鸡肉鲜嫩，清香爽口。

天麻鸳鸯鸽

原料：鸽子 2 只，天麻 50 克，鸡脯肉 100 克，肥膘肉 75 克，鸡蛋清 3 只，豌豆、葱节、胡椒、姜汁、白糖、精盐、荸荠粉各少许。

做法：(1) 将天麻洗净放入碗内，加少许清水入笼，蒸熟后切成小颗粒。

(2) 鸽子宰杀放血，烫洗褪毛，然后清洗剖腹，取出肝、胗，去掉其余内脏，洗净后再把肝、胗放入鸽子腹腔内。

(3) 取 1 块鲜肉皮垫在砧板上，将鸡脯肉放在肉皮上，再用刀背捶成茸盛入碗中，用同样方法把肥膘肉也捶成茸后盛入鸡茸碗内。

(4) 将蛋清用筷子调成白沫盛入鸡、肉茸碗内，放入天麻，加少许盐、湿荸荠粉、胡椒粉，调匀备用。

(5) 将锅洗净盛入清水置于火上，放入鸽子，加少许盐、胡椒、姜汁，待鸽子汆度色成型后取出装在汤碗内，再倒入汆鸽子的原汤，加葱节，入笼蒸熟取出。

(6) 把鸽汤滗入另一碗中，去掉葱节，盛鸽子的碗底放适量豌豆。将炒锅洗净盛入清汤，置于火上烧约 80℃时，把鸡肉茸挤成数个丸子下入锅中汆熟成型，然后捞起分别放入鸽子碗里。把鸽汤倒入锅内烧开，下鸽血清扫后，加适量味精起锅灌入鸽子碗内即成。

特点：汤质清澈，肉质鲜嫩、爽口，是冬季的滋补佳肴。

金鱼发菜

原料：鸡脯肉 150 克，猪肥膘 50 克，水发菜 75 克，水银耳 100 克，水发黑木耳 100 克，金华火腿、虾米 25 克，樱桃 50 克，湿淀粉 25 克，盐、味精适量，料酒 25 克，芝麻油 25 克，葱、姜 25 克，高汤 1000 克。

(1) 将鸡脯剔去筋膜，同猪肥膘分别排斩成肉泥，加鸡蛋清、盐、味精、料酒、芝麻油、湿淀粉调成鸡茸待用。

(2) 将发菜揉成 12 个小圆球，用火腿切成 2.7 厘米长、1 厘米宽的半圆片共 12 片，弧形一边切成锯齿状，用黑、白木耳切成双叉鱼尾片各 6 片待用。

(3) 用 12 个调羹，内抹油，先将调羹底部抹一层鸡茸，上面放一个发菜球，再用鸡茸包严、抹光，成为鱼形，调羹根部一端栽上用黑、白木耳做成的鱼尾片，鱼脊部位栽上用

火腿做的鱼鳍，头部嵌入海米为嘴。樱桃一切两片，嵌入头部两侧为眼，背部撒上蛋皮米粒和火腿米粒，然后上笼蒸熟从调羹内倒出，摆入长船盘内。

(4) 葱、姜丝炝锅，烹料酒，加入高汤，捞出葱、姜，撇去浮沫，加盐、味精、料酒，淋入明油，灌入盛金鱼的船盘内。

特点：金鱼漂浮水面，栩栩如生；汤清澈见底，味鲜美爽口。

鸡球银杏

原料：银杏（即白果）200克，鸡脯肉200克，鸡蛋2只，熟火肘5克，猪油、盐、芡粉、味精各适量。

做法：(1) 银杏去壳煮透熟；熟火肘切成米粒大的末待用。

(2) 鸡脯肉用刀背捶成茸。鸡蛋取蛋清滤去蛋黄，取食盐、味精适量，放入蛋清内，加进筛细的芡粉，放入鸡球，用力搅拌和匀做成鸡球。将猪油下锅烧涨至九成火候时，把鸡球倒进油锅，快速炒转。再把已经煮熟透的白果放入，不断炒搅约数分钟，淋放少许起锅油再炒转，盛入盘内，撒上火肘末即成。

特点：鸡球清香，银杏灺糯，油而不腻，热烫味浓。

清汤鸡圆

原料：鸡脯肉200克，猪肥瘦肉各150克，鸡蛋清4只，

青菜心、番茄片、盐、绍酒、胡椒粉、味精、湿淀粉、汤各适量。

做法：(1) 鸡脯肉、猪肥肉洗净，分别捶成细茸，除尽白筋，将鸡茸盛盆内，用适量水澥散，加鸡蛋清拌匀，然后加猪肥肉茸、盐、绍酒、水淀粉用力搅拌，搅至几样原料融为一体时，挤成若干丸子，入开水锅中汆熟捞起；猪瘦肉洗净，用刀背捶茸，盛碗内用清水澥散。

(2) 锅放旺火上，掺汤烧开，倒入猪瘦肉茸搅匀，汤再开时撇尽浮沫，加盐、胡椒粉、味精调味，下鸡丸、菜心、番茄略煮，起锅。

注意：①注意砧板的清洁。②鸡茸糊要搅上劲，以色白发亮细腻，取一块放水上不沉为好。③清汤要去尽浮沫、沉渣。④汤味要清，用盐要小心。

鸡丸鲜蘑汤

原料：鸡脯肉 100 克，鲜蘑菇 150 克，熟火腿丝、水发冬菇丝、猪肥膘、绍酒、精盐、味精、干淀粉各适量，鸡蛋清 2 只，绿叶蔬菜丝、鸡清汤 1000 克。

做法：(1) 将鸡脯肉刮去白膜，用刀背捶成细茸。猪肥膘剁细泥。鸡蛋清磕在碗里，放入鸡茸，用竹筷向一个方向不间断地搅打上劲，直到把它滴一点在水面上不下沉为止。然后分多次加入清水，边加边搅，接着加入精盐、干淀粉、绍酒搅匀后；再放进肥膘，搅成鸡茸糊，用手挤成小丸子。

(2) 炒锅置旺火上，放入鸡清汤、精盐、味精烧开后，将丸子倒入锅里稍煮，并将熟火腿丝、冬菇丝、绿叶蔬菜丝、蘑

菇丝放入锅，待丸子变色成熟，随时放在汤碗里即成。

特点：此菜十分美观，汤汁清澈，鲜嫩可口。

清汤滑鸡球

原料：去骨母鸡肉 300 克，熟火腿、水发口蘑、百合粉各适量，鸡蛋清 4 只，菜心 7 个，鸡清汤 350 克，胡椒粉、味精、精盐、鸡油各适量，熟猪油 750 克（实耗 50 克）。

做法：(1) 将鸡肉切成约 1.5 厘米见方的丁，用精盐抓匀，腌 5 分钟。鸡蛋清盛入碗内，用力搅发呈现泡沫，放入百合粉调匀成泡糊，再放入鸡丁拌匀。水发口蘑、熟火腿均切成薄片。

(2) 炒锅内放入熟猪油，烧至四成热时，移在小火上，用调羹将上糊的鸡肉一匙一匙地舀下锅（不能炸出黄色，油温应保持四成热左右），炸至五成熟、呈球形浮于油面时用小漏勺捞起，盛入大碗内，加鸡清汤、精盐，入笼蒸 1 小时，至鸡肉软烂为止。

(3) 炒锅内放入鸡清汤，依次放入口蘑、菜心、精盐、火腿片，烧开煮熟，连汤倒入蒸好的鸡球大碗内，再加入味精，撒上胡椒粉，淋入鸡油即成。

特点：此菜汤清微黄，鸡球洁白，浮于汤面，缀以配料的红、绿、黄三色，十分美观；鸡球滑嫩柔软，汤汁鲜香可口。

烩鸡饼

原料：鸡里脊150克，苔菜头250克，木耳1朵，姜片1.5克，鸡蛋清3只，精盐2克，料酒25克，高汤500克，猪油50克。

做法：(1) 将鸡里脊去筋，剁成细泥，盛入碗里，加鸡蛋清、料酒、精盐、高汤，搅匀成鸡料子备用。

(2) 苔菜头洗净，削去根部外皮，顶部打十字花刀，用开水烫过，冷水过凉备用。

(3) 炒勺内加入猪油，待四成热时，将鸡泥挤成丸子，用调羹下入勺中，轻轻按成直径3.3厘米、厚1.3厘米的饼状，慢火煎制，挺身时翻过来煎，待两面煎匀后，铲至热水锅内，浸透捞出备用。

(4) 炒勺内加入猪油，待油温至六成热时，投入姜片炸出香味，加入高汤、料酒、精盐，开后投入苔菜头，熟时捞出，装入瓷盘的一边；再将鸡饼倒入勺内，烧开后盛入瓷盘的另一边，木耳用高汤汆过，放在上面，上席即可。

特点：此菜荤素相配，“煎”和“浸”的技法并用，使菜软嫩鲜香，柔中带脆，爽口不腻，是著名的孔府宴席菜之一。

石榴鸡

原料：鸡脯肉300克，鸡蛋2只，瘦猪肉250克，水发香菇100克，熟火肘100克，海米50克，盐、芡粉、味精、葱头、芝麻油各适量。

做法：(1) 将鸡脯肉去筋捶茸，加鸡蛋清、盐、芡粉混合搅拌均匀，挤成直径约 2 厘米的圆子。

(2) 用筛过的细干芡粉和鸡茸圆子赶成直径约 12 厘米、厚约 0.5 厘米、杯口大小的皮子。

(3) 再用香菇、火腿、葱头、猪瘦肉切成细丁，加盐、味精、芝麻油混合拌成肉馅，然后用筷子夹成直径 3 厘米左右的圆子，放在擀好的鸡茸皮子中间，包捏成石榴形状，用剪刀在包口处剪出岔口，以火腿细丝插入口内。包好的皮外涂上少许食红，放入蒸笼蒸约 15 分钟，取出摆入大瓷盘内，淋上银白卤即成。

特点：形如石榴，清香爽口，为黔味筵席中的佳品。

绣球燕菜

原料：燕菜 300 克，鸡茸肉 150 克，猪肥膘肉 300 克，火腿丝、豌豆苗叶少许，味精 3 克，精盐、料酒、鸡汤各适量，鸡蛋清 2 只，清汤 1000 克。

做法：(1) 将燕菜放入碗中，加入温水浸泡、涨发，用镊子择去燕毛，再用净水洗 2～3 遍（洗时勿沾油腻，以防止软化），然后用凉水泡上。

(2) 将鸡茸肉去筋与猪肥膘肉一块砸成泥，放入碗中，先加鸡汤澥开，再把鸡蛋清分几次加入泥中，搅成浓稠的糊，加入料酒、精盐、味精搅均匀。

(3) 将涨发好的燕菜与火腿丝、豌豆苗叶一起拌匀。再把肉泥挤成 20 个大小相等的丸子，放在拌和好的燕菜、火腿丝、豌豆苗叶上，使外表裹匀一层，放入盘中，上屉蒸 3～4

分钟取出。

(4) 将汤勺坐火上，注入清汤，下入精盐、料酒、味精，调好口味。汤烧开后，撇去浮沫，盛入汤碗中，再将蒸好的燕菜球下入汤碗中即成。

特点：此菜形如一个个绣球，色形美观，味鲜醇香，营养丰富。

椰子鸡球

原料：鸡脯肉 200 克，椰子 1 只，藕粉、精盐、姜汁、鲜牛奶、莲子、白果各适量。

做法：(1) 割雄鸡脯肉剁成烂泥，放入碗里，调入藕粉、精盐，用竹筷搅打均匀，然后用手搓成小圆球，放入盘里待用。

(2) 将莲子和白果脱衣去心，一起放入荤油镬里炒半熟起出；鸡头脚骨骼随下镬加盐、姜煮汤 1 碗。

(3) 将椰子剖开其顶，挖去肚中瓤子，随将鸡球、莲子、白果倾入椰中，再下入鸡汤适量，加鲜牛奶半杯。

(4) 将椰子顶片盖上，放沙锅中，再以锅置水镬里隔水炖半小时即可端锅上桌。此为著名粤菜（用料量不拘）。

特点：用料丰富，椰奶香甜。

灌汁水晶球

原料：梅肉 500 克，鸡肉粒 150 克，鲜虾肉 100 克，调味料适量，咸面包粒 500 克。

做法：(1) 将鸡肉粒与虾肉、调味料煮成鸡粒熟馅，将梅肉剁烂，调入味料和匀。

(2) 将梅肉包上鸡粒馅，做成圆形，面上沾上面包粒，放入油锅炸至金黄色便成。

特点：呈圆球形，色泽金黄，外脆里嫩，肉馅甘香带汁，是近年来新创的粤式名点。

水晶鸡球

原料：鸡脯肉 250 克，熟火腿片、鸡蛋清各 130 克，水发冬菇 1 只，菜苋 3 根，绍酒、精盐、味精、干淀粉、葱段、姜片各适量，肉清汤 500 克，鸡清汤 150 克，小苏打、芝麻油、花生油各适量。

做法：(1) 先将鸡脯肉剁成细茸，放入碗里，加入鸡蛋清、干淀粉、小苏打、精盐拌和均匀上劲，挤成鸡球。冬菇去蒂洗净。菜苋择洗干净。

(2) 将炒锅烧热，放入花生油，投入葱段、姜片煸炒出香味，加绍酒、肉清汤烧开，放入鸡球，待烧开后，把冬菇、火腿在汤里汆半分钟捞出。取碗 1 只，把冬菇皮朝下放在小碗底，火腿摆在碗边成三叶的草头花形，鸡球轻轻地放在上面，再把碗翻扣在汤盆里。炒锅置旺火上，加入鸡清汤、精盐、味精烧开，将菜苋汆一下，捞出，围在盆边，将汤倒入汤盆内，拿掉扣碗，将芝麻油淋在冬菇上面即成。

特点：此菜呈玉白色，衬以绿色蔬菜，清雅丰丽，汤汁清澈，鸡块嫩滑，味鲜爽口。

彩球芙蓉鸡片

原料：鸡脯肉 150 克，大虾 75 克，猪肥膘 250 克，蛋清 8 只，味精 5 克，精盐3.5克，料酒 25 克，湿淀粉 50 克，长葱2.5克，猪油 1000 克（耗用 200 克），火腿 25 克，油菜心 6 片，蛋皮 1 张，水发木耳 5 片，香菜叶 100 克，葱、姜末各 2.5克，芝麻油 25 克，樱桃 25 克。

做法：（1）将大虾和猪肥膘分别剁成细泥，加蛋清、湿淀粉、盐，调成虾茸，做成 20 个虾球，放在盘子里。将火腿、油菜、木耳、蛋皮、香菜叶、樱桃等切成不同形状的丝、片、末贴在虾球上形成不同花色的彩球，上笼蒸熟待用。

（2）将鸡脯肉用刀剔去筋膜，排斩成细泥，放入碗内，加蛋清、盐、淀粉调成鸡茸待用。

（3）烧热锅，加入白猪油 1000 克，烧至四五成热时，用勺将鸡茸投入油锅内推摊成大薄片，摊时要用文火，防止破碎，成熟后用勺割成 5 厘米大小的菱形片，再翻身略炸后倒入漏勺，沥去油。锅内留少量油，投入长葱炝锅，加清汤 150 克、味精、料酒、盐、淀粉勾薄芡，将鸡片轻轻托入锅内，淋上芝麻油出锅，盛入大长盘，再将彩球围在一周，并将剩余的薄汁淋在彩球上即成。

特点：鲜嫩，清口，色泽鲜艳。

海蚌鸡丸汤

原料：鲜海蚌尖 400 克，老母鸡 1 只（1500 克以上），鲜

牛肉 750 克，猪里脊 750 克，绍酒 25 克，味精 15 克，白酱油 25 克，精盐适量。

做法：(1) 将母鸡宰杀洗净后，留血水并割下鸡脯肉待用，其余切 4 块，和鲜牛肉、猪里脊一起放入盆中，加清水 1500 克，上笼屉用旺火蒸 3 小时，去肉取汤，撇去浮油，滤去杂质。另将鸡脯肉用刀背捶成茸泥，加入鸡血水和少许精盐抓匀，捏成几个小圆球，放在鸡汤中煮 5 分钟，将小圆球捞出，再入剩余血水搅拌几下，去杂质后，又将鸡汤倒入盆中，放入小圆球，上笼屉蒸 1 小时，最后用净纱布过滤即成鸡丸汤待用。

(2) 将蚌尖切片洗净盛在漏勺中，放入六成热水锅余至五成熟后取出，剔净蚌膜，装在碗中，放入绍酒抓匀，腌渍后，倒入漏勺沥干酒汁，盛在汤碗里，然后把鸡丸汤下锅煮沸，加入白酱油、味精调匀，食前徐徐淋在蚌肉上即成。

特点：此菜色白透明，海蚌质地脆嫩，鸡丸清甜味鲜，营养丰富，宜做成即食。

鱼鲜类

炸鱼丸子

原料：牙片鱼 500 克（其他大鱼均可），油 80 克，湿淀粉 50 克，清汤、味精、胡椒面、盐、料酒，椒盐各少许，肥肉适量，鸡蛋清 1 只。

做法：(1) 将牙片鱼洗净，去皮去骨，片成鱼肉。

(2) 把鱼肉顶刀切碎，剁成细末粒，再把肥肉剁成细末粒。

(3) 把剁好的鱼泥、肉泥抓入碗内，加入蛋清、味精、盐、胡椒面、料酒和清汤，用筷子从左向右搅动，搅至鱼泥成型时，再加入湿淀粉搅匀。用勺加油，油烧至七八成热时，将鱼泥挤成直径 2 厘米的丸子投入油中，用手勺不断翻动，炸至丸子呈金黄色时捞出，控净油装在盘里，食时带椒盐。

特点：色金黄，味鲜嫩。

炸椿鱼丸

原料：新鲜净黄鱼肉 200 克，香椿芽 50 克，鸡蛋清 2 只，干面粉 25 克，花生油 750 克（约耗 100 克）。湿淀粉、精盐、料酒、味精各适量。

做法：(1) 将黄鱼肉剁成细茸，放碗内加入精盐、料酒、

味精搅拌均匀，将香椿芽择净，用水冲洗，用毛巾掘干水份，剁成碎末。

(2) 将香椿芽末放入黄鱼碗中，加入鸡蛋清、湿淀粉、干面粉调成糊状，再用手团成丸子。

(3) 勺内加入花生油烧至六成热时，将鱼丸子逐个沾匀蛋糊入油中炸熟，呈淡黄色，捞出控净油摆在盘内即可。

特点：这是一个季节性较强的风味菜品，多在春天香椿芽上市时制作。色泽淡黄，外酥脆、里软嫩，鲜爽醇美，具有浓郁的香椿芳香。

炸瓜枣

原料：黄鱼1条（约1000克），绍酒25克，味精、白糖、发酵粉、姜（去皮拍碎）各适量，面粉250克，熟猪油1000克（约耗150克）。

做法：(1) 黄鱼去鳞、鳃，撕去背鳍，从鳃处掏出内脏，洗净后，切去头和腹。然后从脊背片开成两片鱼肉，剔去鱼骨、鱼刺和鱼皮，切成3.3厘米长、1厘米宽的鱼块。加入姜、精盐、味精、绍酒、白糖拌匀，腌1小时左右。

(2) 把面粉分几次加入温水（约200克），调成稀糊，再加入发酵粉调和，待发酵粉起泡后，放入腌好的鱼球。

(3) 炒勺内放入猪油，用火烧到五成热时，改用微火，将挂满稀糊的鱼块逐个放入油锅，用旺火炸1分钟。再用微火，炸到呈淡黄色时，捞出即成。

特点：此菜为福建风味。色微黄，形同枣，外焦里嫩，鱼肉鲜美，蘸着花椒盐吃，清香适口。

炸熘鱼丸子（一）

原料：偏口（牙鲹）鱼肉200克，肥瘦猪肉50克，冬笋、水发木耳、青豆适量，面粉、味精、料酒、精盐、酱油、芝麻油、高汤、葱、姜、鸡油、鸡蛋、植物油各适量。

做法：(1) 将鱼肉和肥瘦猪肉各剁成细泥，放入碗内。将葱、姜切成细末，放入碗内，再加入料酒、味精、精盐、鸡蛋清调匀成馅，挤成丸子。

(2) 炒勺内加上植物油，烧到四成热，放入丸子，炸至金黄色（炸熟即可）捞出。沥干油。

(3) 炒勺内留油50克烧热，放入葱、姜末烹一下，加上冬笋、木耳、青豆煸炒，接着放料酒、味精、精盐、青豆、高汤烧开，用湿淀粉勾芡，浇上热油，爆起芡汁，倒入炸好的鱼丸，颠翻炒勺，盛入盘内，淋上芝麻油便成。

特点：色泽鲜艳，外脆内嫩，香酥可口。

炸熘鱼丸子（二）

原料：鱼肉150克，玉兰片、木耳、油菜适量，植物油100克，鸡蛋1只，淀粉、酱油、料酒、味精、葱、姜、蒜、盐、椒油、糖、醋、汤各少许。

做法：(1) 将鱼肉切碎，加上葱、姜，剁成鱼泥放在碗里，再加上鸡蛋清、淀粉搅拌均匀待用。

(2) 把玉兰片、油菜切成长片，葱、姜、蒜切成末待用。

(3) 炒锅置火上，油烧至六七成热时，将鱼馅捏成2厘

米大小的丸子，逐个投入油中，用手勺不断翻动敲打，炸至焦黄色时捞出。再用锅加油，油热时，加葱、姜、蒜烹锅，倒入配料翻炒，汤沸时，调好口味，用淀粉勾芡，再把鱼丸子下勺，颠翻几下，加椒油即成。

特点：色金红，香鲜、脆嫩。

干煎鱼丸

原料：净鱼肉 200 克，元葱、冬菇、胡萝卜各适量，面包屑、油炸去皮花生米少许，植物油 100 克，鸡蛋 1 只，料酒、味精、番茄酱、淀粉、糖、汤、盐、酱油、胡椒面、葱、姜、椒油各适量。

做法：(1) 将鱼肉加葱、姜剁成末，花生米碾碎，元葱、冬菇、胡萝卜切成丁待用。

(2) 先将剁好的鱼末加鸡蛋、花生米、味精、盐、胡椒面调制成馅，面包屑撒案板上，馅挤成 2.5 厘米的丸子，滚上面包屑，轻轻滚圆。

(3) 用勺加适量油，油热时，把鱼丸放勺中煎，煎成金黄色时盛出。再用勺加油起锅，油热时，加番茄酱和调料，汤沸时，调好口味，用淀粉勾芡，汁成加椒油，浇在鱼丸上即可。

特点：色殷红，香、鲜、嫩。

南煎鱼丸子

原料：净牙片鱼肉 200 克，肥肉 250 克，冬菇 50 克，玉

兰片 50 克，海米、青豆适量，植物油 70 克，料酒、味精、湿淀粉、清汤、盐、葱、姜、胡椒面、椒油各少许，鸡蛋 1 只。

做法：(1) 把鱼肉加肥肉，用刀剁成末，火腿、海米切成末，玉兰片切成排骨片，冬菇切片，葱切花，姜切片。

(2) 用鸡蛋、淀粉加盐调糊，把剁好的鱼末放糊中再加火腿、海米和汤搅拌均匀。

(3) 炒锅置火上，油烧至六七成热时，把调好的原料挤成 3 厘米大的丸子，投入油中。待丸子浮起时，滗出油，用手勺把丸子按成饼，煎成金黄色时取出。再用勺加油起锅，加调料翻炒，加汤再把丸子下勺，焖煨一下，调好口味。用淀粉勾汁，汁成加椒油即好。

特点：色白，香、鲜、酥、嫩。

龙戏珠（一）

龙池，是一个古镇，在南京北郊六合县，以盛产“龙池”大鲫鱼而闻名。龙池鲫鱼，鳞黑、头小、个大、皮细肉嫩，可长至 500 克以上。“龙戏珠”，就选用此鱼制成，汤白如奶，鱼嫩虾鲜，若佐以姜末蘸食，别有风味。

原料：(龙池) 鲫鱼 1 条 (约 500 克)，虾仁 150 克，生猪肥膘 250 克，熟火腿 4 片，鸡蛋清 1 只，绍酒、精盐、味精、干淀粉、生姜、葱、熟猪油各适量。

做法：(1) 将鲫鱼刮鳞、去鳃、剖腹、去内脏、洗净。

(2) 将虾仁、生肥膘分别洗净，沥干水份，然后分别剁茸同放碗内，加入打散的鸡蛋清、精盐、绍酒、味精、干淀粉搅拌上劲成虾糊。

(3) 汤锅置中火上，放清水 500 克，将虾糊挤成 16 个小圆珠，待水烧沸后撇去浮沫，改小火汆 2 分钟，离火待用。

(4) 将炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至五成热，将鲫鱼放入锅内，两边略煎，然后加沸水 1000 克，放入葱、姜、绍酒，盖盖，煮至汤成乳白色放入精盐、味精，再放入虾珠，烧沸离火，先将鲫鱼盛入汤钵内，铺上火腿片，再将虾珠放鲫鱼两侧，最后将汤沿钵边倒入即成。

软熘鱼丸

原料：鲜鲤鱼肉 500 克，鸡蛋清 6 只，姜末、葱末、蒜末、菠菜叶、水发木耳、精盐、味精、湿淀粉各适量，肉汤 50 克，熟猪油 50 克。

做法：(1) 将鱼肉去皮，去骨，用刀背砸成茸泥，先加入熟猪油，调匀后，再加姜、鸡蛋清、肉汤、精盐，用力搅制成鱼肉糊。

(2) 汤锅内放入沸水 2000 克，将鱼肉糊制成大小一样的丸子 40 个，下入汤锅汆熟，捞出，留汤待用。

(3) 汤锅内放入熟猪油，用旺火烧至五成热，放入葱、蒜爆出香味，倒入汆鱼丸汤 (15 克)。先下鱼丸，再下木耳、菠菜叶、精盐，浇入汆鱼丸汤，放入味精，用湿淀粉勾芡，淋熟猪油即成。

特点：色泽洁白，鱼丸鲜嫩。

双色鱼丸

原料：鲜鲩鱼肉 200 克，鲜海鳗鱼 200 克，熟火腿末、熟火腿片各少许，鸡蛋 1 只，熟竹笋片、水发香菇丝、黄瓜片、熟豌豆各适量，鸡汤 400 克，绍酒、精盐、味精、干淀粉、熟鸡油各适量，熟菜油 1500 克（约耗 50 克）。

做法：(1) 将鸡蛋磕在碗中，蛋黄和蛋清分开打散待用。

(2) 将鲩鱼肉用刀背剁成泥，盛在碗中，放入酒、盐、蛋黄液和水，加干淀粉拌匀，捏至起粘性时，即用左手虎口挤成桂圆大小的鱼丸，用右手拿汤匙挖出。将炒锅置旺火上，下熟菜油，烧至五成热时，将鱼丸一一放入，炸至呈金黄色，用漏勺捞出，即成黄色鱼丸。

(3) 将海鳗肉用刀背剁成泥，放入蛋清液和盐，加水 200 克，搅拌至有粘性时，用手挤成鳗鱼丸子，用汤匙挖出，一一投入凉水（约 2500 克）锅里，端至中火上煮，略沸时，即加入凉水 200 克，并用漏勺拨动鱼丸二次，然后把锅端离火口，用漏勺捞出，即成白色鱼丸。

(4) 炒锅中放入鸡汤，在旺火上烧沸后，随即放入两种鱼丸和笋片、香菇、盐，煮至略沸，加入味精，起锅盛在盘里，淋上熟鸡油，用洗净的黄瓜片、火腿末做成佛手花形镶边，再用火腿片、熟豌豆做成梅花形盖顶即成。

特点：此菜黄丸油润，白丸嫩滑，汤汁明亮，清香鲜美。

五云鱼丸

原料：黑鱼1条（约500克）蛋黄丝、香菌丝、红萝卜皮丝、青王瓜皮丝、生姜丝各10～15克不等，湿淀粉25克，味精、黄酒、精盐各50克。

做法：(1) 将鱼洗净，除去鱼鳞和鳃，剔骨去刺，取出鱼肉，切成小丁，剁成细茸，放在碗里，再加入味精、黄酒、湿淀粉、细盐打搅成糊，要干不要湿，然后摊砧板上捺成薄片。

(2) 将五丝一半匀铺于薄片，薄片翻身又铺一半丝，即卷成长条，摘成小块，再搓成圆形如核桃大，约20多个。

(3) 另用沙锅，放水半锅煮紫菜、海米，沸起，随倾入鱼丸，焖1分钟，端锅浇芝麻油进食。

特点：五色纷呈，令人悦目。

绣球鱼脯

原料：青鱼肉200克，虾仁150克，肥膘肉50克，火腿、熟鸡脯肉、水发冬菇、油菜叶、熟冬笋肉各适量，鸡蛋清150克，鸡汤100克，料酒、精盐、味精、猪油、湿淀粉、葱姜水各适量。

做法：(1) 将鱼肉放在洁净的砧墩上，用双刀轻轻斩成细茸，刮下来，放入容器中，然后将虾仁、肥膘肉分开放在砧墩上，用同样的刀法分别斩成细茸。斩好后，将虾茸、肥膘茸放在同一容器中。

(2) 将鸡蛋清分放在两个碗里（每碗55克），先将一碗用竹筷打透，倒入盛鱼茸的容器中，加入料酒、精盐、味精和葱姜水，用竹筷3根使劲向一个方向搅打（如太稠可再加入葱姜水），直打至鱼茸发稠，上劲，光亮即好。再将另一碗鸡蛋清用竹筷打透，倒入盛虾茸的容器中，加入料酒、精盐、味精、葱姜水，用竹筷3根使劲朝一个方向搅打，直打至虾茸上劲即好。

(3) 将鸡肉、火腿、冬菇、油菜叶、冬笋均切成细丝，拌匀后，置于盘中，将虾茸挤成20个小圆子，放在盘中丝上，逐个滚成绣球形置于盘中。另用圆盘1个，盘底抹上猪油，将打好的鱼茸倒入盘中，用竹浆板抹成馒头形，然后用油菜叶在鱼茸上方做“绣球鱼脯”四个字，再在字的下方摆上花卉图案。

(4) 将做好的绣球和鱼脯上屉用旺火蒸5分钟，打开屉帽放一次气，然后盖上屉帽改用小火继续蒸5分钟取出（检查一下鱼脯是否熟透，如不熟再蒸一会儿），将绣球逐个围在鱼脯四周。将干净炒锅上火，加入鸡汤、精盐、味精，烧开后，用湿淀粉着薄腻，加入猪油熘透后，浇在绣球鱼脯上即成。

特点：此菜鱼脯洁白，绣球色彩美观，美味可口，清淡而富于营养。

绣球鱼

绣球，原指五彩缤纷、色泽艳丽的球形装饰物。绣球鱼就是以其之意，将五颜六色的烹饪原料切成细丝，与肉白细

嫩的桂鱼丝组合成小圆球，经滑熘制法而成。此菜形似绣球，鱼肉鲜嫩、酸甜适口，实为色、香、味、形俱佳的菜肴之一。

原料：净桂鱼肉 250 克，熟瘦火腿 15 克，水冬菇 3 片，绿菜叶 1 张，鸡蛋皮 1 张，熟鲜笋 15 克，鸡蛋清 2 只，精盐、味精、绍酒、干淀粉、醋精、白糖、湿淀粉、肉清汤、熟猪油各适量。

做法：(1) 将熟火腿、鸡蛋皮、绿菜叶、水冬菇、熟鲜笋分别切成丝，簇盘内拌匀成五丝。

(2) 将桂鱼肉片成薄片，切成 4 厘米长的丝，放盘内加精盐、味精、绍酒抓拌，再将碗内蛋清调散，加干淀粉调和，倒入鱼丝盘内抓拌后放五丝盘内拌匀，用手抓成 20 个鱼球待炸。

(3) 炒锅上火，放熟猪油，烧至五成热，将鱼球逐个放入，晃动炒锅，推动手勺，汆至鱼球呈现白色，倒入漏勺沥油。

(4) 炒锅再上火，放肉清汤、精盐、味精、绍酒、白糖烧沸，用醋精、湿淀粉勾芡，推动手勺，晃动炒锅，加些熟猪油，起锅装盘即成。

红松蛋鱼球

原料：草鱼肉 300 克，猪夹心肉 200 克，鸡蛋 4 只，鸡蛋液 30 克，菠菜 2 小棵，白汤 250 克，细干淀粉、料酒、精盐、酱油、味精、白糖、辣酱油、番茄酱各适量，猪油 1500 克（耗 100 克）。

做法：(1) 将草鱼切成 6 厘米见方的鱼肉块 4 块，再在

肉面上剞成十字花刀（刀口深度为2/3，防止切破鱼皮）。

（2）将夹心肉洗净，置砧墩上斩成细茸，放于碗中，加入料酒、精盐、白糖、酱油、鸡蛋，搅拌均匀上劲即好。再将剞好的鱼撒上一层细干淀粉，边撒边抖动，使鱼肉翻出花来，然后将肉茸分别涂在鱼肉的皮面，卷成球状。

（3）将鸡蛋4只放入冷水锅里用小火煮熟，捞出，放在冷水里泡凉后去壳。炒锅上火烧热，加入猪油，烧至六成热，分别将做好的鱼球和鸡蛋炸成金黄色，倒入漏勺里，控干油，将鱼球和鸡蛋复入锅中，加入料酒、酱油、白糖、精盐、辣酱油、番茄酱、白汤和葱段、姜片，烧开后，盖上锅盖，用小火烧约20分钟，加入味精，汤汁变浓时离火。

（4）炒锅上火，加入猪油烧热，放入菠菜、精盐、味精，煸炒至菠菜变色，将菠菜盛入汤盘，摊开。将鱼球码放于菠菜上（四边应露出菠菜）。另将鸡蛋用小刀在蛋的中间刻成齿轮形，然后切成2片，围在鱼球四周。将鱼球的汤汁上火，捡去葱段、姜片，用湿淀粉着薄膩，加入热猪油，熘匀后，浇在鱼球上即成。

特点：此菜色泽红亮，形态美观，鲜香松酥。

彩熘鱼丸

原料：鲜黄鱼1条（约重750克），墨鱼30克，鳜鱼肉500克，鸡肫（或鸭、鹅肫）、熟鸡丁、熟猪肉丁、熟竹笋丁、水发香菇、番茄丁、青豆、葱末、姜末、绍酒、酱油、白糖、精盐、味精、醋各适量，鸡蛋清4只，鸡汤350克，湿淀粉50克，熟菜油1500克（约耗100克），熟猪油少许。

做法：(1) 将黄鱼去鳞，在肛门处用刀横割五分深的小口，掏出鳃和内脏，用凉水洗净。鱼身两面各剞十刀（剞至鱼骨），涂上酱油，渍3～5分钟后，将鱼放入七成热的油锅中，炸至金黄色用漏勺捞起，放在盘内。

(2) 鲩鱼肉用刀背剁成泥，放入钵中，加蛋清4只、精盐、水（750克）搅拌至有粘性时，放入味精、葱末、姜末拌匀。然后，用手挤成丸子用汤匙挖出，一一投入凉水锅中，端至中火上烧至略沸，即加入凉水，并用炒勺拨动鱼丸。最后把锅端离火口，用漏勺捞出鱼丸待用。

(3) 将墨鱼切成松果形，鸡肫切成菊花块。

(4) 另取一炒锅，下鸡汤，将鸡肫、鸡丁、肉丁、香菇丁、熟笋丁、墨鱼、鱼丸一起放入鸡汤内，在旺火上煮沸。随即放入酒、酱油、盐、糖、醋和味精；煮沸后，加青豆、番茄丁，同时用湿淀粉调稀勾芡，再淋入熟猪油，端起炒锅，把芡汁淋在鱼身上即成。

特点：此菜选用八月桂花黄鱼，鱼肉丰满、结实，配以多种辅料烹制，色泽明艳，肉质鲜嫩，菜品丰盛，是舟山的传统风味。

斩鱼丸

原料：活草鱼1条（约1000克），熟火腿末、熟火腿片各少许，水发香菇1只，葱段、葱末、姜末、绍酒、精盐、味精、熟鸡油、熟猪油各适量。

做法：(1) 将鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，用平刀从尾部沿背脊骨批（片）取两爿鱼肉，切去腹部肉，再用刀

剔下鱼皮，剥去红筋，取用鱼肉（约350克）。

（2）把鱼肉横切成半分厚的片，用清水洗净，放在砧板上用双刀排剁成绿豆大的碎粒；随即放入瓦钵内，加清水300克、盐少许，向同一方向搅拌，至鱼肉有粘性并见细泡时，即成鱼茸，放在阴凉处，让它发胀。

（3）把胀好的鱼茸加入酒、熟猪油、姜末、葱末、火腿末、味精拌匀。取炒锅1只，放入半锅冷水，然后用手抓起鱼茸，轻轻握拳，使鱼茸从虎口（大拇指和食指的中间）挤入锅内，成直径为6.5厘米左右大的鱼丸。然后把锅移到中火上，将冷水渐渐加热（不能使水煮沸，如水稍沸，即加入冷水，否则鱼丸外老里生），并随时撇去浮沫，不断用炒勺轻轻地翻动，至鱼丸呈玉白色时，将锅移至微火上炆5分钟即熟。

（4）取荷叶碗1只，加入盐、味精，并将鱼丸连汤盛入碗内，盖上火腿片、冬菇、葱段，淋上熟鸡油即成。

特点：

此菜鱼丸个大松嫩，味鲜汤清，红绿黑白四色鲜明。

腊味鲮鱼球

鲮鱼肉质细嫩，味道鲜美，主要产于广东、福建两省的各水系，多为人工养殖，一年四季均产。此菜腊味肉粒混掺在鲮鱼肉泥之中，软嫩中带爽韧，鲜美中带有浓香，为秋冬季常用菜。

原料：鲮鱼肉400克，腊肉粒100克，青菜400克，盐、味精、白糖、胡椒面、芝麻油、深色酱油、料酒、湿淀粉、花

生油各适量。

做法：（1）将鱼肉剁烂，放盐、味精顺一方向搅拌至有粘性，再放清水、湿淀粉搅拌起胶，最后放入腊肉粒、胡椒面拌匀，挤成丸子，用开水余熟，捞起。

（2）将青菜整理洗干净，用旺火加油、盐、白糖、汤水炒熟，放湿淀粉勾薄芡，取起，排放在盘底。

（3）再用中火热炒锅下油少许，溅酒，放汤水、鱼丸、胡椒面、白糖、味精、深色酱油稍煮一下，用湿淀粉勾芡，加些芝麻油、包尾油（明油）拌匀，把鱼丸放在青菜上面便成。

荷包鱼球

这是一个鱼、蛋相配制作而成的菜。鱼丸嫩爽滑软，荷包鸡蛋清淡醇美，二者合为一肴，颇具特色，相得益彰。这种巧妙的配合，使单调的荷包蛋也成为宴中美味。

原料：新鲜净鱼肉 200 克，猪肥肉 150 克，红、黄蛋皮、菠菜叶、葱姜末、鸡蛋清、鸡蛋黄、湿淀粉、精盐、味精、料酒、清汤、鸡油、芝麻油各适量。

做法：（1）将鱼肉、肥猪肉一起剁成细泥，加料酒、精盐、姜葱末、味精、清汤、芝麻油搅成馅，然后平均分成 2 份，分别用鸡蛋清、鸡蛋黄喂成两色鱼料子，做成指顶大的丸子，用开水余熟，捞出盛在盘内中间。

（2）鸡蛋清加食盐、料酒、味精搅匀装在汤匙里入屉蒸熟取出，表面用黄、红蛋皮点缀成梅花状。

（3）盘四周均匀地排放上菠菜叶，将蒸好的荷包蛋放在菠菜叶上。

(4) 勺内加清油 25 克，加料酒、清汤、精盐、味精烧开，撇净浮沫，用湿淀粉勾成白汁芡，淋上鸡油、芝麻油各少许，浇在鱼球上即成。

特点：色泽鲜艳光亮，黄白绿相间，口感滑嫩柔软，味道清香。

包心鱼丸（一）

原料：鲜石斑鱼 1500 克，纯薯粉 250 克，精猪肉 250 克，梅鲟 1 只（约 500 克），鲜虾 125 克，虾米 15 克，水发香菇 30 克，精盐 30 克，高级酱油 30 克，白酱油 30 克，白糖、胡椒粉、葱各少许，味精 25 克，芝麻油 25 克，高汤 500 克。

做法：(1) 将石斑鱼洗净去骨取肉（约 500 克），剁成泥，加清水 150 克、精盐 15 克调和，倒入小盆，顺一个方向搅拌，直到鱼泥成浆，投入水中能浮出水面时加入纯薯粉搅匀成鱼丸浆。

(2) 将水发香菇、猪精肉、梅鲟肉、虾肉、虾米剁成米粒状，一并装在碗中，调入上等酱油、芝麻油 1.5 克、白糖搅匀成馅，将葱切成葱粒待用。

(3) 用左手取鱼丸浆并摊开在掌心上，右手拿特制的鱼丸勺取馅（约 10 克）放在鱼丸浆中间，然后握上五个指头，将馅包在鱼丸浆中，再从大拇指和食指所握成的圆洞中挤出圆珠状，用鱼丸勺舀起放在清水盆中。

(4) 将包制好的鱼丸（约 30 个左右），慢慢倒入冷水锅中，用微火煮熟捞起。把高汤下锅，调入白酱油、味精（1.5 克），将熟的鱼丸下锅煮沸后装 20 个在碗中，淋上芝麻油 1

克，撒上胡椒粉、葱粒即成。

特点：鱼丸色白形圆，皮富韧性，味道鲜美，富有地方特色。

包心鱼丸（二）

福州一带的包心鱼丸颇负盛名，是一种具有民间风味、营养丰富的佳肴。

原料：鳗鱼 1 条（约重 1000 克），猪肥膘 150 克（肥三瘦七），鸡蛋 1 只，精盐、清水、料酒、淀粉、白糖、味精、植物油、酱油各适量。

做法：（1）将鳗鱼去头、内脏、皮、刺，切成肉条，洗净后用盐水浸泡后沥干水份，然后用刀背剁成肉糜，放入容器里。

（2）把鱼糜边打浆边加入精盐、水、料酒、淀粉、味精、酱油、植物油、白糖，用竹筷用力搅拌 15 分钟，成为粘稠状浆液。

（3）将肥瘦猪肉洗净，剁成细泥，再放入少许的白糖、酱油和味精，用力搅拌上劲成馅。

（4）将鱼浆盛入盆中，左手将肉馅捏成小丸子，右手持汤匙将鱼浆裹满肉丸，并立即将裹好的鱼丸子轻轻放入清水盆中。

（5）当清水盆中的鱼丸子达到 2/3 时，即将鱼丸子连同清水轻轻倒入开水锅中，使鱼丸子受热凝结定型，然后加旺火势再次煮沸，10 分钟后鱼丸膨胀，盛入碗中，加入适当的调料即成。

特点：此菜香嫩富有弹性，软滑爽口。

醋椒空心鱼丸

醋椒空心鱼丸是一个以清香鲜爽见长的汤菜，酒后食用最好，有清心醒酒的作用，一般作为宴中的汤菜献于客人。此菜制作巧妙，将鱼丸制成空心，别有风格。内中猪肥肉泥经加热即熔化为油脂，浸入鱼丸中，使鱼丸既鲜爽又清香，相得益彰。其汤调以醋、胡椒粉，酸辣可口，清心爽滑，并有祛寒的作用，尤其令人开胃，增加食欲。

原料：新鲜鱼肉 200 克，猪肥肉 150 克，葱姜丝、香菜段、玉兰片、食醋、胡椒粉、精盐、料酒、味精、芝麻油、清汤、鸡蛋清各适量。

做法：(1) 将鱼肉细剁成茸，加清汤、鸡蛋清、精盐、味精、料酒搅打成泥；猪肥肉剁成细泥；玉兰片细切成丝。

(2) 取猪肥肉泥黄豆大小，鱼泥制成直径为 1.5 厘米的丸子，把肥肉粒包在鱼丸中间。

(3) 勺内加清水烧开，将鱼丸入水中汆熟，捞出盛在大汤碗内。将勺中清汤撇去浮沫，加入葱姜丝、玉兰片丝、精盐、料酒、食醋、味精、胡椒面烧开，最后撒上香菜段，淋上芝麻油倒入汤碗内即成。

特点：汤清料靓，清爽鲜嫩，鱼丸滑润，内空，口味咸鲜酸辣。

袈裟鱼球

袈裟鱼球的传统做法不用面包屑，而是用馒头屑，后因面包屑的酥香感更胜馒头屑，故为今人所采用。袈裟鱼球便以此取名，将鱼球外层所沾的面包屑喻为珍球，也是取其吉祥之意，有称之为“炸鱼球滚面包屑”的，颇显直露，不及袈裟鱼球优雅含蓄。

原料：新鲜牙片鱼肉 200 克，肥猪肉 50 克，葱姜汁 10 克，鸡蛋清 1 只，面包屑 100 克，清汤 100 克，花生油 500 克（约耗 50 克），料酒、精盐、味精、芝麻油各适量。

做法：(1) 将鱼肉、肥猪肉一起剁成细泥，放入碗内，加入清汤、鸡蛋清、精盐、料酒、味精、葱姜汁、芝麻油搅匀成馅，然后用手挤成直径为 1.5 厘米的丸子，放面包屑上滚沾匀。

(2) 勺内加花生油烧至八成热时，将滚匀面包屑的丸子入勺内炸熟，呈金黄色，捞出将油控净，摆放入盘内即可。

特点：色泽金黄，外焦里嫩，味鲜香。

扒鱼茸丸

扒鱼茸丸是一款以做工细腻，色泽、火候讲究著称的胶东风味菜肴。鱼肉须用新鲜的牙片鱼，鱼茸制得越细越好，肉中细筋一定要剔干净。操作时要特别注意油温不宜过高，以保持鱼茸的色白、质嫩。

原料：新鲜牙片鱼肉 200 克，蛋清 2 只，青豆 15 粒，火

腿 20 克，葱姜汁 10 克，花生油 500 克（约耗 50 克），清汤、料酒、精盐、湿淀粉、芝麻油、明油各适量。

做法：(1) 将鱼肉剁成细泥，用刀背反复剁几遍，将泥中筋丝剔净，成细茸状。鸡蛋清打散，然后加入鱼茸中，并加入适量的清汤、料酒、精盐、味精、芝麻油用力搅匀。另将火腿切成小象眼块。

(2) 勺内加花生油烧至四成热，用圆形小汤匙一匙一匙下入油锅内，将鱼茸制成扁圆形，在油内汆熟，捞出控净油。

(3) 勺内加清油 25 克，用葱姜汁、料酒烹锅后，加入清汤、青豆、火腿、精盐、味精烧开，撇净浮沫，将鱼茸丸入内慢火煨透，用湿淀粉勾成溜芡，盛在盘内，淋上明油即成。

特点：色泽洁白光亮，形圆如珠，口味鲜嫩滑软，清爽不腻。

盘龙鱼戏珠

盘龙鱼戏珠是一个象形艺术菜肴。将黄花鱼经过加工制成盘龙状，不仅需要高超娴熟的烹调技艺，而且需要有一定的艺术修养。此肴的制作使用了几种烹调方法，所用之料皆可食用。此菜用于宴中，不仅使客人能享受美味的鱼、肉之品，而且还可获得艺术上的享受，增加宴席的欢快喜庆气氛。

原料：黄花鱼 1 条（约 500 克），鸡脯肉 50 克，猪肥肉 25 克，鸽蛋 1 只，花生油 1500 克（约耗 150 克），葱姜米、鸡蛋清、湿淀粉、精面粉、清汤、料酒、精盐、味精、芝麻油、红食色各适量，火腿 20 克，红樱桃 1 粒。

做法：(1) 将鸡脯肉、猪肥肉剁成细泥，加料酒、精盐、

K5.971
RGS

味精、清汤、鸡蛋清、葱姜米、芝麻油搅匀成馅，抹在鱼池盘的一端，呈扁圆形，上屉蒸5分钟取出。

（2）鹌蛋煮熟去蛋壳，从一端切除1/3长，用红食色染红，平放在蒸好的鸡茸中间。

（3）将黄鱼去净鳞、腮、内脏，用水洗净，从脊背处割开（鱼头保留不要割开），去净骨刺，尾部片开，使整个鱼身成为两片与鱼头连接形状。分别在两片鱼肉面剞上麦穗花刀，用料酒、精盐喂口，然后挂匀精面粉。

（4）勺内放油1500克，烧至八成热时，将两片鱼肉皮面向内（肉面朝外）卷拉至鱼头两侧交叉，似盘龙状，放入漏勺内，入油锅中炸，并用手勺不断向露在油外的部位淋油，至炸成金黄色熟透时，捞出控净油，摆在鱼池盘的另一端，将鱼头对着鹌蛋，将红樱桃衔在鱼口内，另将火腿切成细丝插在鱼鼻内。

（5）勺内放油25克，烧至六成热，用葱姜米爆锅，加料酒一烹，随即加入清汤、精盐、味精烧开，撇净浮沫，用湿淀粉勾成溜芡，加入少许芝麻油，浇在整菜品上即可。

特点：造型美观，色泽谐调悦目，口味鲜嫩醇香。

扒鱼丸萝卜球

扒鱼丸胡萝卜球讲究色调搭配，注重口感嫩滑，有醒酒振食之效果。制作此菜，功夫在于制馅，鱼料加工要细致，越细越好。打浆时，加水量要适度，加水过多会使鱼料稀薄，水量不足会使馅子柴硬。另外，用开水汆鱼丸时，不要把鱼丸汆碎汆老，水要保持八成开，鱼丸浮起随即捞出。

原料：鲜鱼肉 250 克，胡萝卜 250 克，水发冬菇 150 克，火腿 150 克，油菜心 3 棵，猪肥肉 50 克，鸡蛋清 2 只，葱椒水 10 克，大葱油 50 克，精盐、料酒、清汤、湿淀粉、味精、芝麻油、鸡油各适量。

做法：(1) 将鲜鱼肉与猪肥肉一起剁成细泥，放入碗内，加上葱椒水、鸡蛋清、精盐、味精、料酒、清汤、湿淀粉、芝麻油调成馅。

(2) 胡萝卜去皮，用小刀削成直径为 1.5 厘米的胡萝卜球 6～8 个，放入水中煮熟，捞出冷水过凉备用。水发冬菇去蒂，片成片，火腿切成象眼片，油菜心洗净，入开水中一烫捞出，冷水过凉，竖切成四瓣。

(3) 勺内加入清水，烧开后，把鱼馅用手挤成直径为 1.6 厘米的丸子，汆熟捞出。

(4) 勺内加上清汤、鱼丸、胡萝卜球、冬菇片、火腿片、精盐、料酒、味精，烧开撇去浮沫，加入油菜心，用湿淀粉勾成溜芡，加入大葱油，盛入盘内，淋上鸡油即成。

特点：红、白、绿三色映衬，色调和谐悦目，口味鲜咸，滑爽软嫩，清新可口。

龙戏珠（二）

原料：粗活鳝鱼 1000 克，虾仁 200 克，熟鸡脯肉丝 100 克，熟火腿丝 100 克，笋丝 100 克，午餐肉 1000 克，水发海参 150 克，鳝鱼脊背肉 300 克，厚海带（水发）1 条，鸡蛋清 6 只，松花蛋 1 只，熟鸡蛋 1 只，樱桃 2 粒，黄酒、味精、葱姜汁、芝麻油、干淀粉、糖、湿淀粉、精盐各适量，水发鱼

翅 2 根。

做法：(1) 鳝鱼背肉横切成小鸡心形待用。姜切丝。

(2) 鸡丝、火腿丝、笋丝，加入姜丝、盐、味精拌匀待用。鳝鱼宰杀，剖腹去内脏，去骨去皮，漂白洗净与虾仁分别剁成茸再混合一起，加剩余的盐、味精、黄酒、鸡蛋清、葱、姜汁和湿淀粉搅拌上劲成糊状。

(3) 将鸡丝、火腿丝、笋丝、姜丝在盘中铺一层，然后再将上述几种丝在铺好的几种丝上摆成起伏姿势的龙的形态，在龙体上涂抹上鳝鱼糊。海带切成锯齿形装在龙体的脊背上做脊翅，将小鸡心形鳝鱼贴在龙体上成龙鳞，午餐肉雕成龙头，安上松花蛋做眼珠，樱桃做龙眼的眼珠，再安上笋雕成的龙角，把做龙须的鱼翅装在龙体上，海参雕成龙爪装在龙体上即成生坯。然后上笼蒸约半小时，停火保温。

(4) 鸡蛋清放入碗内，打成发蛋，放入干淀粉调成发蛋糊，笼中取出龙盘，在龙四周围点缀上形似浪的发蛋糊，上笼放汽蒸约 3 分钟取出，放上鸡蛋雕刻成的绣球，龙体刷芝麻油即成。

特点：形态逼真，味美可口。

二龙戏珠

二龙戏珠是一款艺术象形菜式，制作难度较大，多适用于宾馆、饭店制作。此菜龙身、玉珠均用鱼制成，但却口味各异，烹调方法不同。鱼丸用开水汆熟，清鲜滑嫩，“龙身”用油炸成鳞状，浇以番茄汁，香鲜甜酸。适合于大中型喜庆筵席。

原料：鲜鲈鱼肉 2 片（带尾，约 1000 克），另鲜鱼肉 200 克，红樱桃 6 粒，鸡蛋 2 只，花生油 2000 克（约耗 200 克），精面粉 100 克，黄鸡蛋糕 1000 克，精盐、味精、葱姜汁、番茄酱、醋、白糖、湿淀粉、清汤、芝麻油各适量。

做法：(1) 用黄鸡蛋糕雕刻成 2 个龙头形状，用红樱桃做成眼睛，各口内再夹入 1 粒。

(2) 把鱼肉剁成泥，加精盐、味精、鸡蛋清、葱姜汁、清汤搅匀成料子。鲈鱼肉修去边刺，头部朝左横放在砧板上，从头部起，用刀斜片入 4/5 深至尾部，刀距 1.5 厘米；再转动鱼肉 90°，使用直刀在鱼肉上竖切两 刀，深为 4/5，然后撒入精粉，使刀口沾匀。

(3) 勺内放油 2000 克，烧至七八成热时，将鱼肉下油内炸熟，呈金黄色，捞出控 净油，将两块分别摆在圆盘边上，安放上“龙头”，使头尾相接。另起油锅，烧热，加入番茄酱煸炒，再放入醋、白糖、精盐、味精、清汤烧开，撇净浮沫，加入湿淀粉勾成浓溜芡，淋入芝麻油，均匀地浇在“龙身”上。

(4) 勺内加清水，烧开，将鱼料子捏成鱼丸子下勺汆熟，捞出控净水份，整齐地堆摆在圆盘中间。勺内另加清汤、精盐、味精、葱姜汁烧开，用湿淀粉勾成溜芡，加入芝麻油浇在鱼丸上即成。

特点：红、黄、白三色相配，色调 和谐，造型逼真，鱼丸滑嫩清鲜，鱼肉香甜略酸。

龙凤鱼球

此菜是在山西同类风味菜肴的基础上加以改进制成的。

用虾、鸡、鱼缔分别挤成丸子，外面再裹另一种缔，其工艺独特，营养丰富。

原料：净鸡脯肉 150 克，净鱼肉 150 克，虾肉 150 克，熟猪肥膘肉 150 克，鸡蛋清 3 只，虾脑、绿菜汁各少许，淀粉、料酒、精盐、葱姜汁、味精各适量，鸡汤 250 克。

做法：(1) 将鸡、虾、鱼、熟肥膘肉分别切成茸，鸡茸加肥膘茸 50 克、蛋清 1 只、淀粉、料酒、葱姜汁、精盐、味精、绿菜汁搅拌成缔；鱼茸加肥膘茸 50 克、蛋清 1 只、料酒、葱姜汁、精盐、味精搅拌成缔；虾茸加肥膘茸 50 克、蛋清 1 只、淀粉、料酒、葱姜汁、精盐、味精、虾脑搅拌成缔。

(2) 取三种缔子的一半，分别挤成直径 2 厘米的丸子，下入水锅中汆熟，捞起沥净水，再将鸡丸外面裹上鱼缔，虾丸外面裹上鸡缔，鱼丸外面裹上虾缔，分别挤入水锅中汆熟，捞起放入汤碗中。

(3) 鸡汤入锅，加精盐、味精，烧沸后倒入装丸子的汤碗中即成。

特点：色形美观，口感多变，汤清味鲜。

绣球全鱼（一）

绣球是我国的一种古老的民间工艺品，是幸福吉祥的象征。绣球全鱼将鱼肉剔下，配以多种辅料，制成美丽的绣球形状，并保留尾及鱼头，是一个艺术性很强的菜肴。菜肴献之宴上，会给人带来美好的意境，表达了主人对客人的良好祝愿。

原料：黄花鱼 1 条（500 克左右），葱姜丝、冬菇丝、冬

笋丝、火腿丝、肥猪肉丝、青菜丝各25克；红樱桃1粒，花生油、清汤、料酒、湿淀粉、精盐、味精、芝麻油、鸡蛋清各适量。

做法：(1) 将鱼刮净鳞，去掉腮、内脏，用清水洗净，从胸鳍处切下鱼头，从下颌处将鱼头劈开一半，去掉鱼石。再将鱼尾切下，从中间片开为合页形，用料酒、精盐分别将鱼头、鱼尾喂口。

(2) 将鱼肉剔下，去净鱼皮、鱼鳍及细刺，切成细丝，用料酒、精盐喂口。

(3) 把葱姜丝、冬菇丝、冬笋丝、火腿丝、肥猪肉丝、青菜丝加料酒、精盐、味精、鸡蛋清、湿淀汾、芝麻油拌匀。

(4) 将鱼头、尾挂匀用鸡蛋清、湿淀粉调好的糊，分别摆在鱼池盘的两端，把喂好的鱼丝做成直径3厘米的丸子，摆在鱼头、尾之间，呈鱼身形，入屉用旺火蒸熟取出，用红樱桃点缀为鱼眼睛。

(5) 勺内加清油25克，用葱姜丝爆锅，加料酒一烹，加入清汤、精盐、味精烧开，撇去浮沫，用湿淀粉勾成溜芡，加芝麻油少许浇在鱼丸、头、尾上即成。

特点：色泽洁白光亮，造型美观新颖，味道咸鲜嫩爽。

红鲷戏珠

原料：加吉鱼1条（约750～1000克），净鱼肉125克（或鸽蛋14只），火腿15克，肥猪肉150克，冬笋100克，水发香菇100克，鸡蛋清50克，猪油50克，清汤100克，绍酒25克，香菜茎70克，精盐、芝麻油各适量。

做法：(1) 鱼肉去筋络，用刀背砸成细泥，放碗内加水澥开（水要分几次加），沿一个方向搅成雪花膏状，再加鸡蛋清、熟白猪油、味精、精盐搅匀，然后分为3等份，其中1份加青菜汁搅匀，1份加鸡蛋黄搅匀；成泥为白、黄、绿三色，然后分别挤成直径1.2～1.5厘米的形如珍珠的小丸子，用沸水汆熟，捞出备用。

(2) 加吉鱼头向右、腹向里放墩上，在鱼腮旁开一刀口，取出内脏，除去鱼鳃，刮净鱼鳞，用水洗净，然后在鱼身两侧，每隔1.3厘米宽剞上一道斜直刀口；火腿、冬笋、冬菇、葱、姜均切丝，肥肉切梳子形片，香菜茎切3厘米长的段备用。

(3) 手提鱼尾，将鱼用沸水略烫一个过，使鱼身刀口张开，除去腥味后捞出，沥干水份；再把绍酒、精盐、味精撒遍鱼身，放在盘中；遂将冬笋丝、冬菇丝、火腿丝、葱丝和切好的肥肉片间隔地摆在鱼身上，加入汤，上屉蒸15分钟左右，熟时取出，滗出汤汁，旁边摆上小丸子。

(4) 勺置火上，加鸡汤、绍酒、精盐，沸后撇去浮沫，调好口味，浇些芝麻油，淋在小丸子上即可。

特点：白、黄、绿三色相间，交相生辉；造型美观，鲜艳悦目，原汁原味，清淡鲜香，为开胃之海味名菜。

青衣仙子

原料：净青鱼肉250克，青菜心22棵，熟瘦火腿15克，发菜25克，小海米22粒，熟猪油50克，鸡清汤1000克，精盐、绍酒、味精、葱、姜各适量。

做法：(1) 净鱼肉用刀背砸成泥茸，放碗中加入适量的葱姜水、绍酒、味精、精盐、熟猪油制成鱼酿子。

(2) 青菜心拾掇整齐，放开水锅中烫过，用凉水漂凉沥干水份，间隙地排列在抹过油的盘中，将鱼酿子挤成丸子，逐个放在菜心根部。用发菜做头发，水发香菇切成小象眼块做眼睛，海米做鼻子，熟火腿切成椭圆形做嘴巴，全部做完后上笼用中火蒸 2 分钟左右取出。

(3) 炒锅坐火上，添入鸡清汤，加入精盐、绍酒、味精烧开，撇去浮沫，倒入汤碗中，将蒸好的菜心推入汤中漂起即成。

特点：此菜形象逼真，鱼肉鲜嫩，汤清味醇，作为最后一道菜上桌。

青鱼烩鱼丸

原料：鲜青鱼肉 300 克，熟猪肉 100 克，鸡蛋清 3 只，姜末，葱末、虾米、精盐、湿淀粉、胡椒面、菠菜、水发木耳、香菜末、味精各适量，肉汤 1000 克，熟猪油 50 克，芝麻油少许。

做法：(1) 先将鲜青鱼洗净去皮去骨，去内脏，然后用刀背砸成泥，放入碗里，再加入熟猪油调匀，加姜、葱、味精、鸡蛋清、肉汤、精盐，搅拌均匀上劲，用手捏成丸子，汆熟。

(2) 炒锅内放入肉汤，用火烧沸，再加精盐、胡椒面，并放入鱼丸，待汤烧沸，撇去浮沫，放入虾米、木耳、菠菜、香菜，淋上芝麻油即成。

特点：鱼丸鲜嫩，汤清菜绿。

“发财”鱼圆

“发财”即发菜的谐音，是一种野生陆生藻，属于蓝藻门念珠科珠藻属。因长得像头发丝一样，所以人们又叫它头发藻或发菜。旧社会人们在春节期间互祝“恭喜发财”，这个愿望，在许多菜肴中体现出来。如“金钱发菜”（财），“发财”鱼圆等，因此“发财鱼圆”也就自然地登上了大雅之堂。

原料：青鱼（鲩鱼、黄鲇鱼均可）1000克，发菜15克，鲜汤100克，鸡蛋清2只，葱末、姜米各10克，精盐、味精、植物油各适量。

做法：（1）将青鱼去鳞、内脏，洗净后沿脊骨自尾至头剖成两片。鱼肉去掉脊骨、肚刺，用刀自尾起刮下鱼肉，再用刀背将鱼肉捶成细泥后用刀口排斩细。发菜用温水泡开除掉杂质、砂泥，洗净后用刀稍切几下。

（2）鱼泥内下入葱、姜米各10克，盐、味精少许以及鸡蛋清2只搅拌上劲，下入发菜，再分几次下鲜汤（或清水）后搅拌上劲。

（3）植物油烧至120℃左右，将鱼泥挤成拇指大的圆子入锅炸熟捞出，最后将鱼圆与所需配料烩成一盘菜肴即成。

发菜鲳鱼丸

原料：鲳鱼700克，猪瘦肉250克，水发香菇、鲜虾肉、发菜、味精、绍酒、白酱油各适量，高汤1000克。

做法：(1) 将鲳鱼剖腹去内脏，剁掉头尾，剔净骨刺，洗净。取净脊肉，剁成细茸待用。发菜用清水洗净，放入沸水锅中汆一下捞出，捏干水，放入汤碗。

(2) 猪瘦肉、香菇、虾肉均剁细末，一并放在碗里，加入白酱油、绍酒、味精，和剁好的鱼茸放在一个大碗里，搅拌均匀，捏成20个丸子，排在抹过熟猪油的碗中，加入绍酒，上笼屉用旺火蒸2分钟取出，排在发菜上。

(3) 炒锅放在中火上，倒入高汤煮沸，加入白酱油、味精调匀，浇在鱼丸上即成。

特点：此菜汤清味美，新鲜爽口。

炸玉树果

这道菜将虾肉和黄鱼肉做成的炸菜巧妙地结合在一起，虽双味并陈，但由于烹法一致，皆有香酥鲜嫩的特点。而且通过玉树造型手法，其形色和谐，相得益彰。

原料：虾仁200克，黄鱼肉150克，松子75克，油菜松75克，面包75克，鸡蛋清50克，猪肥膘肉30克，味精、料酒、精盐、姜汁、葱末、淀粉各适量，花生油1000克(耗75克)。

做法：(1) 将新鲜虾仁洗净去虾线后用刀斩成茸，和肥膘肉茸、蛋清、姜汁、料酒、盐一起搅拌均匀。把黄鱼肉用刀刮下，斩成茸加盐、味精、蛋清拌好。将松子切成小粒。

(2) 把面包切成米粒状，虾茸挤成球状沾满面包粒，做成玉树枝干形状，将黄鱼肉茸沾上松子粒做成松果状。

(3) 锅上火烧热，放入花生油，烧至五六成热时，把做

好的玉树枝干、松果分别放入油锅中，炸至酥脆捞出沥油，盘中铺放一层油菜松，将炸好的树干、松果码放在上面，成为玉树果形即可。

特点：造型独特、新颖，酥香味美，软嫩适口。

蒲棒大虾

此菜仿照蒲棒鱼的制法，用大虾代替鱼肉，使蒲棒菜更加鲜美可口。

原料：大虾肉 300 克，面包屑 100 克，菜松、精盐、味精、料酒、姜汁各适量，花生油 1000 克（实耗 75 克），淀粉少许，鸡蛋清 25 克。

做法：(1) 将净虾肉用刀斩成茸，放入盐、味精、料酒、姜汁、蛋清、淀粉搅拌均匀。将虾缔用手挤成球状，沾面包屑滚成长圆形，在顶端处插入一根竹签成蒲棒形。

(2) 锅置于旺火上烧热，加入花生油烧至五成热，将蒲棒形生坯放入油锅中，炸成金黄色捞出，和菜松一起装盘即可。

特点：形似蒲棒，外香里鲜，酥嫩适口。

虎皮三鲜

“虎皮”，是指菜肴表面经油炸后，布满皱纹，呈金黄色，如虎皮。三鲜，指配有三种鲜美的原料，这里指鲜笋、火腿和鸡肉。此菜采用烧制技法而成。成菜具有色似虎皮，鱼圆外香里嫩，三鲜味美爽口的特点。

原料：净鳜鱼肉 300 克，熟鸡肉、熟火腿、鲜笋各 50 克，鸡蛋清 1 只，面粉、白糖、精盐、味精、湿淀粉、绍酒、酱油、葱姜汁水、花椒油、鸡清汤、熟猪油各适量。

做法：(1) 沙锅内放清水 100 克、适量精盐置中火上烧沸，待盐溶解后离火，等冷却滤去沉淀渣物后，取盐水 15 克待用。

(2) 将鳜鱼肉放砧板上，用刀刮下其肉，去净小刺、鱼红，然后用双刀轻轻细剁成鱼茸，剁时加少量清水，剁好一层收刮一层，放入钵内，加清水（450 克）、盐水，用手不断顺一个方向搅打上劲。取蛋清放碗内，加湿淀粉 15 克调匀，倒入鱼肉茸，再加姜葱汁水，继续搅拌，打至发亮光。

(3) 汤锅放满冷清水，置微火上，用手抓起鱼茸，从虎口内挤出，挤成鱼圆，放入锅中，待鱼圆漂在水面，色呈洁白，锅边滋滋作响时，用手勺沿锅边轻轻推转，使鱼圆翻身，在锅内汆熟，离火取出沥水，放在酱油内滚蘸，再放入面粉内滚蘸。

(4) 炒锅置旺火上，放熟猪油，烧至六成热，放入鱼圆，炸至皮色深黄似虎皮时，捞出沥油。

(5) 将鸡肉、火腿、鲜笋切成 3 厘米长、1 厘米宽的薄片，炒锅置旺火上，舀入鸡清汤，放入鸡肉、火腿、鲜笋，加白糖、味精、酱油烧沸，倒入鱼圆，烧约 1 分钟，放入绍酒，用湿淀粉勾芡，加花椒油起锅装盘即成。

绣球全鱼（二）

采用较新鲜的纺锤型鱼类（如海鱼中的黄花、黄菇、白

菇、寨花；淡水鱼中的鲫鱼、鲤鱼、鳜鱼等皆可）。如果鱼小时，可用两只鱼头、尾（双鱼），多用几条小鱼的鱼肉，去刺，切丝制成绣球，这样就可以用小鱼做大菜。

原料：黄花鱼1条（约600克），肥肉膘150克，冬菇、冬笋、火腿各50克，鸡蛋清1只，葱、姜、青豆、白糖、味精、精盐、料酒、高汤、熟鸡油、湿淀粉各适量。

做法：(1) 将冬菇、冬笋、火腿、肥肉膘切成细丝，葱、姜切成末；鱼去鳞、鳃、内脏洗净，将鱼头切下，从下颚处剁开，把鳃壳向两边一掰，用刀一拍，使鱼头趴下，放在鱼盘内。再将鱼身肉用刀片下来，尾巴和脊骨平放在盘内，将鱼肉剔去小刺，片成3毫米厚的大片，切成3毫米粗的丝，放入碗内，加上肥肉膘丝、冬菇、冬笋、火腿丝、葱、姜末、精盐、料酒、味精、白糖、蛋清、湿淀粉搅匀成馅，用手挤成12～14个2.5厘米大的丸子，摆在鱼的骨架上，成3行，上笼蒸熟取出，将原汤倒在炒勺里，加上高汤、味精、料酒、盐、青豆烧开，用湿淀粉勾成稀芡，淋上鸡油，浇在鱼身上即成。

注意：做丸子时，各种原料应颜色相间，制成的丸子像彩带缠绕的绣球。

醋熘鱼圆

原料：新鲜净鱼肉250克，猪肉100克，花生油500克，（约耗75克），鸡蛋1只，胡萝卜、水发木耳、玉兰片各15克，葱姜丝、蒜片、干面粉、湿淀粉、清汤、酱油、食醋、精盐、料酒、味精、芝麻油各适量。

做法：(1)将鱼肉片成2.5厘米宽、0.4厘米厚的合页形。

猪肉剁成细泥，加鸡蛋清、精盐、料酒、味精、芝麻油搅匀喂好。

(2) 用干面粉、湿淀粉、鸡蛋黄调和成糊。把胡萝卜、木耳、玉兰片切成细丝。

(3) 将肉泥抹入合页鱼片内，逐个团成直径 1.5 厘米的圆球，然后沾上蛋糊。

(4) 勺内加入花生油烧至八成热时，将鱼圆放入油中炸熟，炸成呈金黄色时，捞出控净油，盛出摆于盘内。

(5) 勺内加清油 25 克烧热，用葱姜丝、蒜片爆锅，加胡萝卜丝、木耳丝、玉兰片丝略煸炒，再加入料酒、酱油、醋、清汤、精盐、味精烧开，用湿淀粉勾成溜芡，淋上芝麻油，浇在鱼圆上即可。

特点：醋溜鱼圆是一较为常见的菜，色泽金黄，鲜嫩滑软，香醇味酸。

荠菜黄鱼圆

原料：黄花鱼肉 200 克，猪肥肉 50 克，荠菜 50 克，荸荠 50 克，油皮 5 克，花生油 750 克（约耗 50 克），鸡蛋清 1 只，湿淀粉 25 克，精面粉 50 克，姜末、葱末各 5 克，精盐、味精、料酒、发酵粉、芝麻油各适量。

做法：(1) 将黄花鱼肉剁成细泥，猪肥肉也剁成细泥。荸荠削皮后切细末。荠菜洗净，用开水一焯，再用冷水洗净，挤出水份，切成末。将以上各种泥和末，均放入碗里，加入葱姜末、鸡蛋清、料酒、精盐、味精、发酵粉、芝麻油，用筷子搅拌均匀成馅。

(2) 将油皮用温水泡软，切去硬边，切成两块，平铺在案板上，放上馅，卷成粗 2 厘米的圆团。另将鸡蛋清和湿淀粉放在碗内搅成糊，抹在卷好鱼圆的油皮边上粘住。然后，再将面粉、发酵粉和清水调匀成面糊。

(3) 勺内加入花生油，烧至七成热，将鱼圆逐个蘸匀面糊，放入油勺内炸透，呈棕黄色即成。上桌时配带花椒盐。

特点：色泽棕黄，外酥脆，内鲜嫩，食时佐花椒盐，略辣带香。

绣球鳜鱼

原料：鳜鱼 1 条（约重 1000 克），熟水腿 50 克，发菜 15 克，白菜叶 50 克，鸡蛋 3 只，味精 1 克，牛奶 10 克，黄酒 10 克，精盐少许，鲜鸡汤 60 克，熟猪油 60 克，湿淀粉、胡椒粉、葱花、姜末各少许。

做法：(1) 鳜鱼刮鳞、去鳃、剖腹除去内脏，洗净，用手从头部开始，剥去鱼皮，批出鱼肉，用刀剁成鱼茸。斩下鱼头，劈开鱼下巴，和鱼尾一起用黄酒、精盐淹渍。鸡蛋打碎将蛋清、蛋黄分装两只碗内。发菜浸发洗净。将鸡蛋黄在锅中摊成蛋皮，切成蛋皮丝。熟火腿、白菜叶均切成细丝，放在碗内，加蛋皮丝、发菜拌匀，成为丝的混合体。

(2) 将鱼茸放入碗中，倒入鸡蛋清，加精盐、味精、葱花、姜末搅匀。用左手抓鱼茸，在虎口中挤出乒乓球大的鱼丸，放在混合丝中滚一滚，使鱼丸滚满混合丝，放在盘中，和鱼头、鱼尾一起，上笼在旺火上蒸 10 分钟成熟后取出，将鱼丸排列在鱼盆中，两端放上鱼头和鱼尾，摆成整条鱼状。

(3) 炒锅在旺火上烧热，放入熟猪油，下鲜鸡汤、黄酒、牛奶、精盐、味精烧开后，用水淀粉勾成薄芡，加少许熟猪油、胡椒粉，起锅浇在鱼丸上即成。

特点：色彩绚丽，软嫩鲜香。

三品鲜果

此菜是用虾肉、鸡脯肉、鲜贝分别斩茸制成大小不等、颜色各异的炸丸子。其工艺新颖，别具一格。

原料：虾肉 200 克，鸡脯肉 200 克，鲜贝 200 克，猪肥膘肉 90 克，面包丁 30 克，芝麻仁 50 克，鸡蛋清 75 克，油菜松适量，虾脑 15 克，淀粉 15 克，料酒 15 克，鸡汤适量，葱、姜各 20 克，盐、味精各适量，花生油 1000 克（实耗 100 克）。

做法：(1) 将虾肉、鸡脯肉、鲜贝、猪肥膘肉洗净，分别用刀剁成茸，猪肥膘茸分成 3 份，分别与虾茸、鸡茸、贝茸合在一起，各用料酒、盐、味精、淀粉适量分别拌入三茸中，虾茸中再加入虾脑。

(2) 将调好味的鲜贝茸用手挤成个头略大些的丸子，放在炒过的芝麻上，沾满芝麻；鸡茸也用手挤成中等大小的丸子，然后沾满面包丁，虾茸挤成略小些的丸子待用。

(3) 锅上火加入花生油，待油烧至五六成热时，分别下入这三种丸子炸熟捞出，其中虾丸呈桔红色，鸡丸呈淡黄色，贝丸呈焦黄色。

(4) 取盘 1 只，先装入一层油菜松，然后码一层鲜贝丸，在上面再码一层鸡丸，最上面码一层虾丸。这样，三色丸子

按个头大小、色泽深浅，整齐地堆放在一起。

特点：色泽分明，口味各异，外香酥、里软嫩。

菊花珍珠

此菜由烧煸牛冲和白汁鱼丸组合而成。其造型美观，色彩分明，菜中配以白菊，充满菊花的芳香。

原料：牛冲 250 克，桂鱼肉 75 克，白菊花 1 朵，花生油 75 克，高汤 200 克，蛋清 1 只，酱油、姜汁、蒜、料酒、味精、盐、鲜奶、白糖各适量。

做法：(1) 将白菊花洗净，消毒，清水浸泡，放在盘中央待用。

(2) 将熟制的牛冲切成 6 厘米长，从中间剖开剞梳子花刀，放热水中焯一下，使其除去腥臊气味，卷成菊花状。炒锅上火，放少量油，将葱姜煸炒出香味，放入料酒、酱油、高汤、牛冲，微火煨使其入味。再放入味精、蒜汁，淋上淀粉、明油，出勺码放在盘中白菊花四周。

(3) 将桂鱼肉斩成茸泥，放入盐、味精、料酒、蛋清打成粥状，锅中坐上温水，把搅好的茸挤成珍珠状鱼丸放入锅中，在微火上使其熟透捞出。将勺上火放入高汤、鲜奶、盐、味精、料酒烧开，放入珍珠鱼丸，然后放淀粉，淋明油出勺，把珍珠鱼丸均匀的放在盘中菊花上面即可。

绣球黑木耳

原料：黑木耳 25 克，发菜 10 克，鱼茸 250 克，净笋 40

克，瘦火腿 25 克，蛋皮 50 克，冬笋 25 克，鸡蛋清 1 只，盐、味精、姜末、葱花、湿淀粉各适量，芝麻油 25 克，鲜汤 50 克，猪油 50 克。

做法：(1) 将木耳用温水发开洗净；冬笋切片，蛋皮、火腿、笋分别切丝，放入盘内加发菜拌匀成混合丝。

(2) 鱼茸放碗内，加姜末、蛋清、湿淀粉和盐，搅成鱼糊并挤成枣大的丸子，在混合丝内滚几下，摆入平盘内上笼蒸透。

(3) 锅放火上添入油，烧热下入笋片、木耳煸炒几下，下入鲜汤，加入盐、味精烧沸，再放入蒸好的绣球，勾入流水芡，淋入芝麻油装盘，撒上少量葱花油即成。

特点：形象逼真，鲜嫩可口。

松子黄鱼球

黄花鱼，学名小黄鱼，又名小鲜。黄花鱼肉呈蒜瓣状，细腻白嫩，味道鲜美，是上等的海味食品。

原料：黄鱼 1 条（约重 500 克），松子仁 100 克，精盐、米醋、葱花、干淀粉、熟猪油各适量，花生油 1000 克（约耗 150 克），黄酒 20 克，葱姜汁水少许。

做法：(1) 黄鱼刮鳞、去鳃、剖腹除去内脏，从鱼背部顺长剖成两爿，剔去脊骨和鱼肚刺骨，用斜刀在鱼肉上剞成菱形花纹，刀深为鱼肉的 1/2，刀纹深浅和宽窄都要均匀相等，然后切成斜条块，用黄酒、葱姜汁水腌渍二三分钟，再拍上干淀粉，在每个刀纹中都要拍上粉。

(2) 炒锅置旺火上，放入花生油 20 克，下松子仁滑熟，

捞出冷却。锅内放花生油 1000 克，烧至七八成热时，投入鱼块，用漏勺轻轻翻动，待炸至外层硬脆，色呈金黄，卷缩成球形时，倒出沥油。原锅中放白糖、米醋、精盐、松子仁、葱花、适量清水烧开后用湿淀粉勾成卤汁，成糖醋卤，再加少量熟猪油搅匀，倒入炸好的鱼球，颠翻几下，使鱼球沾满卤汁，出锅装盆即成。

特点：形如松果，色泽金黄，外脆里嫩，酸甜适口，并伴有松子香味。

熘鳝鱼圆

原料：粗活鳝鱼 750 克，净青鱼肉 100 克，笋 50 克，肥膘 50 克，鸡蛋清 2 只，黄酒、精盐、味精、醋、糖、葱姜汁、芝麻油、蒜片各适量，熟猪油 500 克（耗 100 克）。

做法：（1）鳝鱼宰杀，剖腹去内脏，去骨去皮，取净肉入清水中浸漂至发白时捞出，用刀刮成茸状，放入盆中。肥膘切成丁，净青鱼肉洗净后也剁成茸状，同放入鳝鱼盆中，加葱姜末、黄酒、精盐、鸡蛋、淀粉搅和上劲成鳝鱼糊。笋切成滚刀块。

（2）炒锅上火，放入猪油，烧至四成热，将鳝鱼糊用手挤成桂圆大小的圆子入锅养透，捞出。

（3）炒锅里留少许余油，投入蒜片，炸至蒜片起香后放入笋块、鱼圆，加糖、醋，用淀粉勾芡，淋入芝麻油颠翻几下，装盘即成。

特点：鱼圆细嫩，酸甜适中，入口即化。

生煎鳝鱼圆

原料：粗活鳝鱼 1000 克，虾仁 150 克，鸡蛋清 3 只，茭白 100 克，熟猪油 150 克，白糖 7 克，黄酒、味精、精盐、酱油、醋、蒜泥、淀粉、葱姜汁各适量。

做法：(1) 鳝鱼宰杀，剖腹去内脏，去骨去皮，放入清水盆中泡白洗净，同虾仁分别剁成细茸，加入盐、黄酒、味精、葱姜汁搅打上劲待用。茭白去皮，切成菱形片。

(2) 炒锅上旺火烧热，放入猪油 10 克晃锅，将鳝鱼茸挤成鸡蛋大小的圆子下锅，再用锅铲按扁，晃锅，煎至二面金黄色，然后加入少量鸡汤稍焖，放入茭白片和蒜泥，翻锅。最后用酱油、醋、糖、淀粉调汁勾芡，颠翻裹汁，出锅装盘即成。

特点：色泽黄亮，口味鲜嫩。

三丝鳝鱼丸

原料：粗活鳝鱼 2 条 (400 克)，虾仁 50 克，熟瘦火腿丝、笋丝、水发香菇各 25 克，精盐、味精、黄酒、葱姜汁、湿淀粉、干淀粉各适量，鸡蛋清 1 只，鸡汤 50 克，熟猪油 400 克 (约耗 50 克)。

做法：(1) 将鳝鱼宰杀，剖腹去内脏，去骨去皮，放入清水盆中泡白洗净，然后捞出沥干水份，同虾仁分别剁成细茸，再放入碗内，加精盐、味精、黄酒、鸡蛋清 1 只、湿淀粉、葱姜汁搅拌均匀上劲，待用。

(2) 把干淀粉撒在案板上，将鳝鱼茸用手挤成小胡桃大的丸子放在干淀粉上，轻轻按扁，再放上火腿丝、笋丝、香菇丝各1根卷起，揉成圆形，即成三丝鱼丸生坯，如此将鳝鱼茸做完。

(3) 炒锅置旺火上烧热，放入猪油，烧至四成热时，将三丝鱼丸生坯逐个放入锅滑油，成熟后倒入漏勺沥油。原锅上火放入鸡汤50克、精盐、黄酒、味精各少许，沸后用湿淀粉勾芡，倒入三丝鳝鱼丸，颠翻几下，淋入猪油出锅装盘即成。

特点：色泽鲜艳，质嫩味美。

酱爆鳝球

原料：大黄鳝1000克，青椒150克，荸荠6只，黄酒25克，甜面酱50克，豆瓣酱10克，大蒜泥20克，葱姜汁4克，清汤25克，味精2克，白糖30克，干淀粉20克，熟猪油500克（约耗100克），芝麻油25克，花生油50克。

做法：(1) 将黄鳝宰杀加工成鳝片，将鳝片皮朝下放在砧板上，用刀拍一下，再用刀轻轻顺长斜角拍一下，再45度角拍一下，然后切成6厘米长的段，放入碗中，加葱姜汁、干淀粉拌匀。青椒去蒂，去籽后切成菱形块。荸荠削皮，批成两圆片。

(2) 炒锅置旺火上烧热，放入熟猪油，烧至六成热时，投入鳝片，滑熟后卷成球状，再放入青椒、荸荠，滑油成熟后，倒出沥油。原锅中放熟猪油25克，烧至六成热时，投入蒜泥，煸出香味，加甜面酱、豆瓣酱，改用小火炒干水份，再加入

白糖、清汤，待糖炒至稠厚，酱、油分离，酱起粘性时，随即倒入鳝球、青椒、荸荠翻炒，见酱汁包住鳝球，淋上芝麻油装盆即成。

特点：色呈酱红，味鲜带甜，鳝肉酥香。

水晶鳝鱼球

原料：粗活鳝鱼 1000 克，肥膘猪肉 100 克，虾仁 150 克，光荸荠 50 克，鸡蛋清 4 只，淀粉、精盐、味精、黄酒、葱姜汁、白糖、醋各适量，熟猪油 750 克（约耗 100 克）。

做法：（1）鳝鱼宰杀，剖腹去内脏，去骨去皮，再入清水盆内泡白洗净，捞出，同肥膘肉、虾仁分别剁成细茸；荸荠切成细末。将鳝鱼茸、虾茸、肥膘茸、荸荠末装在一个盆内，加葱姜汁、黄酒、盐、味精、鸡蛋清、淀粉、适量清水搅匀上劲待用。

（2）炒锅置旺火上烧热，放入猪油，烧至二成热时，将鱼肉茸挤成圆形，下油锅炸透至熟捞出，装在盘内。在此同时将糖、醋放入碗内上笼蒸透，使糖熔化后，浇在鳝鱼球上即成。

特点：色泽洁白，质地鲜嫩。

米粉鳝鱼圆

原料：粗活鳝鱼 750 克，虾仁 50 克，肥膘 50 克，籼米 250 克，鸡蛋清 1 只，精盐、黄酒、葱、姜、淀粉、芝麻油各适量。

做法：(1) 鳝鱼宰杀，剖腹去内脏，去骨去皮，放入清水盆中泡白洗净。与肥膘、虾仁分别剁茸，混合在一起，放入盛皿里，加精盐、味精、鸡蛋清、淀粉、黄酒和葱姜汁（整葱姜拍碎放入碗内，加少许水浸泡一会儿，去掉碎葱姜即成），搅打上劲，待用。

(2) 籼米淘洗干净、晾干，同八角一起下锅用火炒至牙黄色，有米的焦香味时盛起凉透，再磨成较粗的米粉。把米粉撒布在盘内，再将鳝鱼茸用手挤成小胡桃大的圆子，放入盘中逐个滚上米粉，装入碗内上笼，用旺火蒸 20 分钟出笼，然后用筷子将米粉圆逐个夹入另一只碗内，浇上芝麻油，上笼蒸 3 分钟即成。

特点：米粉香郁，鱼圆肥美细腻。

清汤绣球鳝鱼

原料：粗活鳝鱼 1000 克，净青鱼肉 150 克，熟火腿、熟鸡脯丝、水发木耳丝、蛋皮丝、绿菜叶丝、精盐、味精、黄酒、葱姜汁各适量，鸡蛋清 2 只，白胡椒粉、淀粉少许，鳝鱼清汤 750 克。

做法：(1) 鳝鱼宰杀，剖腹去内脏，去骨去皮，入清水漂洗干净，与青鱼肉分别剁成茸，再分别放入碗中，各加黄酒、葱姜汁、精盐、味精、鸡蛋清、淀粉搅和上劲，将两种茸混合在一起待用。

(2) 将熟火腿丝、熟鸡脯丝、木耳丝、蛋皮丝、绿菜叶丝混合在一起，放入盘中铺散，用手将鳝鱼茸挤成球状入盘中滚上各种丝，如此依次做完。

(3) 取大盘1只，里面抹上一层猪油，将滚上五色丝的鱼球逐个放入盘中，上笼蒸熟取出，放入大汤碗中。炒锅上火，放入鳝鱼清汤，烧沸后，加入精盐，倒入大汤碗中，撒上胡椒粉即成。

特点：五彩绮丽，汤汁清鲜，滑嫩可口。

清汤玛瑙

原料：活鳝1000克，虾茸100克，蟹黄100克，鸡蛋清2只，盐、葱姜汁、淀粉各适量，清汤1000克，豌豆苗5棵，白胡椒粉少许。

做法：(1) 鳝鱼宰杀，剖腹去内脏，去骨去皮，入清水中漂白洗净，捞出剁成茸，装入碗内，虾茸放入另一碗内，各加入黄酒、葱姜汁、蛋清、精盐、淀粉搅匀上劲，将两种茸混合在一起。

(2) 取大盘1只，抹上猪油，将鱼茸挤成桂圆大小的丸子放入盘中，在鱼茸上嵌上蟹黄上笼蒸透，然后出笼装碗。

(3) 炒锅上火，放入清汤，沸后放盐，将汤浇在装有鱼丸的碗内，再放入豌豆苗，撒上白胡椒粉即成。

特点：鱼丸鲜嫩，汤汁清醇。

炸玛瑙

原料：粗活鳝鱼1000克，虾茸100克，蟹黄100克，鸡蛋清2只，青菜末50克，精盐、黄酒、葱姜汁、淀粉、白胡椒粉、花椒盐各适量，熟猪油1000克（耗100克）。

做法：(1) 鳝鱼宰杀，剖腹去内脏，去骨去皮，入清水中漂白洗净，捞出，剁成茸，装入碗内。虾茸放在另一个碗内，各加入黄酒、葱姜汁、鸡蛋清，胡椒粉、精盐、淀粉搅匀上劲，再将两种茸合在一起，拌匀。

(2) 取大盘 1 只，将蟹黄掐成红豆大小与青菜末一起撒入盘中，将鳝鱼茸挤成胡桃大小的丸子放在盘内滚动，使其沾满蟹黄、青菜末，如此做 24 个。

(3) 炒锅上火烧热，放入猪油，待五成热时，放入鱼丸，炸熟后捞出，待油温至七成热时，再将鱼丸下锅复炸，见鱼丸酥脆时，捞出沥油装盘，撒上花椒盐即成。

特点：色泽美观，鲜香酥脆。

焦酥鳗鱼丸

原料：鳗鱼肉 700 克，鸡蛋 3 只，湿淀粉 75 克，面粉 75 克，茶油 1000 克（菜籽油亦可），胡椒粉、细盐、味精、芝麻油、花椒粉、姜各适量，绍酒 50 克。

做法：(1) 将鳗鱼从腹部切口除掉内脏，去掉鱼鳃，洗净血污，沥干。鱼装盘，放整葱 1 根，姜 3 片，绍酒（分两次加）淋在鱼肉上，入笼蒸熟，取出。待凉，刮去鱼皮鱼刺，放入绞肉机将鱼肉绞碎（用刀剁亦可）。鸡蛋装入碗里搅散，加湿淀粉、面粉、胡椒粉、花椒粉、细盐、味精，一起调匀。倒入绞好的鱼茸搅拌均匀。

(2) 炒锅洗净烧热，放入茶油 1000 克，烧熟离火降温到七成热。将鱼茸挤成直径 1.5 厘米的丸子，下油锅炸至金黄色时捞出，倒去油。放入芝麻油，烧热，放入鱼丸子，撒花

椒粉少许，轻簸几下出锅装盘即成。

烧八宝鱼丸

原料：净鲶鱼肉 150 克，水发海参、水发玉兰片、水发海米各 50 克，南荠 1 只，冬菇、火腿、熟芸豆、黄蛋糕各 50 克，肥肉膘 250 克，料酒 25 克，鸡蛋清 2 只，花椒油 50 克，精盐、酱油、湿淀粉各适量，高汤 150 克。

做法：(1) 将净鲶鱼肉和肥肉膘剁成细泥，加蛋清 2 只、高汤、精盐、料酒搅成鱼料子备用。

(2) 将海参、南荠、冬菇、玉兰片、海米、火腿、熟芸豆、蛋糕均切成 0.6 厘米见方的丁，用开水汆过，控净水份，掺入鱼料子内搅匀。

(3) 取汤勺置火眼上，加入清水烧至 80°C 时，将鱼料子制成直径约 3 厘米的鱼丸，用漏勺舀入勺内，约 7 分钟后捞出，冷水过凉，控水备用。

(4) 炒勺置火眼上，放入花椒油，烧至五成热，加高汤、酱油、鱼丸及余下的料酒、精盐，烧开 5 分钟后，用湿淀粉勾漫芡，盛入盘内即成。

特点：此菜红、黄、绿、黑相间，色彩分明，鲜香软嫩，清淡爽口，是孔府宴席的名菜之一。

明珠黄鱼

原料：黄花鱼 1 条（约 750 克），鲜鱼肉 100 克，肥猪肉 50 克，番茄酱 50 克，花生油 50 克，葱姜汁 10 克，清汤、精

盐、料酒、味精、白糖、湿淀粉、芝麻油各适量。

做法：(1) 将鱼刮净鳞，洗净，从鱼的脊背处下刀剔去骨刺，剖成两大片。鱼头一切两开，洗净排摆在鱼池盘一头。葱切成豆瓣状。

(2)鱼肉用刀在肉面上剞上十字花刀，深度为肉厚的4/5，用精盐、料酒、味精、葱姜汁腌好，入蒸笼内蒸透取出，摆入盘内（蒸时将鱼头一块儿蒸熟）。

(3) 勺内加入花生油，烧热，用葱爆锅，加入番茄酱、白糖炒散，再加入清汤、味精烧开，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油浇在鱼肉头上。

(4) 同时，将猪肥肉、鱼肉剁成细泥，加入清汤、精盐、料酒、味精、芝麻油搅成馅。勺内烧开水，将鱼馅捏成鱼丸，入开水锅内汆熟，捞出，控净水，摆入两片鱼肉中间。另在勺内加入清汤、精盐、料酒、味精烧开，用湿淀粉勾成稀溜芡，淋上芝麻油，浇在鱼丸上即成。

特点：红白相间，艳丽多彩，口味甜、咸相配，鲜嫩滑软，清爽上口。

蘑菇鱼丸

原料：鲜鱼1条（约1000克，鲤鱼亦可），蘑菇20～30只，鸡蛋2只，植物油100克，黄酒、白酱油、精盐各少许。

做法：(1) 将鲜鱼除鳞去鳃，剔去骨刺洗净，取出鱼肉剁成烂泥，放在碗里加蛋汁、细盐搅拌成胶状后，用手捏成如蘑菇大小的丸子待用。

(2) 炒锅置旺火上，待油烧至八成热时，即将丸子投入

油锅中，炸至呈浅黄色时，用漏勺捞起，倒入冷水钵中泡除油气，起出待其稍干。

(3) 蘑菇先用冷水一漂，去灰屑，再在温水钵中泡发，沥清水待用。

(4) 热锅中放入蘑菇，稍焙，加芝麻油略炒，倾入沥清之水煮沸，随将鱼丸以短汤再煮，一滚即可起食。

特点：鲜嫩软滑，色彩调和，鱼肉酥烂。

蛋黄鱼丸

原料：鲜鱼1条（约500克），熟蛋数只，丝瓜1条，豆腐衣3张，火腿10片，植物油200克，陈酒、酱油、葱花、姜末、湿淀粉各适量。

做法：(1) 将鱼剔去鳞和鳃，除去骨刺后将鱼肉剁成碎糜，放在碗里，将蛋白加入鱼肉搅拌成胶，蛋黄切块，略捏如桂圆大小。

(2) 做鱼丸时，将蛋黄块嵌入作馅，如觉太湿，可酌加芡粉少许。

(3) 丝瓜刨皮切片，豆腐衣泡软撕片，与火腿片同下油镬炒好，起出。

(4) 将做成之夹心鱼丸，下沸油镬汆黄，起出。

(5) 将后两者一起下镬，加陈酒、酱油、葱花、姜末同炒数下，即可盛起进食。

特点：与一般水烫鱼丸之味不同。

灯笼海参

原料：桂鱼1条（约重1500克），刺海参750克，鹰爪虾仁400克，菜心100克，蛋皮50克，香菜梗25克，熟猪油50克，味精20克，绍酒15克，湿淀粉25克，精盐5克，白砂糖25克，鸡油50克，酱油50克，葱段25克。

做法：（1）将鱼洗净，去掉鱼的皮、骨，刮下鱼肉剁成茸，拌上劲，挤成小圆子待用。

（2）将汆好晾凉的虾仁围摆在2厘米的鱼丸子上，蛋皮切成穗形，放在鱼丸下，再围上香菜梗点缀成灯笼形（10个），上屉蒸熟，摆在盘外围，浇上烹好的白汁。菜心下锅加调料白烧后，围在灯笼内圈，海参用鸡汤汆煨好，红烧成菜后，盛入盘中心即成。

特点：用料丰富多采，造型自然，口味咸鲜清香，柔嫩软糯。

明珠桂鱼

原料：桂鱼1条（约重1000克），鸡蛋6只，珍珠笋1听，白菜心150克，胡萝卜400克，猪油20克，淀粉5克，盐、味精各适量。

做法：（1）整鱼洗净，取下头尾用盐略腌，蒸熟待用。

（2）去掉鱼的皮、骨，刮下鱼肉剁成茸，放在碗里，顺一个方向搅拌均匀，然后挤成小圆子40个。

（3）将珍珠笋、白菜心，胡萝卜改成珠状上味，并与鱼

圆子同烩，置放盘中，两端摆好头尾即成。

特点：湖北传统名菜，又叫烩鱼圆，系江汉平原的节日美馔，也可作酒宴上的大菜。鱼圆滑爽白净，光洁似珠，韧性好，弹性大，入水能浮，食完无渣，尤宜老人和儿童食用。

鱼卵丸

原料：鱼子500克，鸡蛋（汁）2只，板油100克，黄酒、精盐、湿淀粉各少许。

做法：(1) 将板油去皮切成细丁，放入小石臼中捣烂；即将洗净之鱼子放入石臼中一起捣烂。捣成胶状时，加入少许湿淀粉搅匀。

(2) 搅好的鱼子浆与蛋汁、黄酒、细盐搅拌均匀（随捣随搅）。然后用手捏成小丸子，放在盘内待用。

(3) 将油镬置于旺火上，待油烧至八成热时，将丸子下入油镬煎汆，不时的翻滚，炸至微黄时，即可盛入盘沥油后即可。

特点：鱼肉鲜嫩，洁白如玉。

清汤鱼丸

原料：鲢鱼泥300克，熟火腿末、熟火腿片、水发香菇、葱段、葱末、姜末、绍酒、精盐、味精、熟鸡油、熟猪油各适量。

做法：(1) 将鱼泥加水300克、盐少许，放入钵中，顺同一方向搅拌至有粘性时，再加水200克拌匀，放置5分钟，

然后加入葱末、姜末、火腿末、味精、酒、熟猪油，拌匀成鱼茸，用手挤成核桃大小的鱼丸子约 20 个。

（2）将盐、味精、鸡油放入大汤碗，加入做鱼丸的原汤，再用漏勺轻轻地将鱼丸盛入汤碗。

（3）将火腿片放在鱼丸上面成三角形；香菇用做鱼丸的原汤焯熟，放在用火腿片摆成的三角形中间，再撒上葱段即成。

特点：此菜鱼丸洁白细嫩，汤汁清鲜，衬以火腿、香菇、葱段，色彩鲜艳，是杭州的传统风味。

三色清汤鱼丸

制鱼丸最好用鳜鱼肉，其次是白鱼等。

原料：鲜鳜鱼肉 1000 克，水发香菇 25 克，熟火腿 250 克，鸡清汤 1250 克，猪油 50 克，鸡油 50 克，味精 30 克，茄汁 50 克，绍酒 25 克，姜、葱各 30 克，菠菜叶 250 克，鸡蛋清 4 只，胡椒粉少许。

做法：将鳜鱼肉去皮去刺，洗净后放在干净的砧板上，先用刀背捶，后用刀口剁斩成鱼茸，去掉小刺，装入钵内。

（2）将绍酒、姜汁、葱、盐及冷水 100 克加入钵内，与鱼茸一起搅发（沿同一个方向搅拌）约 15 分钟，试挤一个鱼丸，放入清水中，如能浮起即成。

（3）再放入打发成泡的蛋清、猪油搅匀，分成 3 份。1 份用菠菜叶捶碎挤出的绿汁搅成绿色；1 份加茄汁调成红色；另 1 份则为原色（即白色）。将三色鱼茸分别挤成直径 1.3 厘米的丸子，放入清水锅中，中火煮熟，捞出待用。

(4) 炒锅置旺火上，放入鸡清汤、香菇片，加盐、味精，放鱼丸下锅，烧开。装入碗中，淋鸡油，拼火腿片，撒胡椒粉即成。

特点：色彩分明，汤清味鲜，鱼丸嫩滑可口。

汆鱼丸子（一）

原料：净偏口鱼肉 300 克，鸡蛋 1 只，葱姜细末、青菜心（或菠菜、油菜等）、高汤、熟猪油、凉高汤、味精、料酒、精盐、酱油、胡椒面、湿淀粉、鸡油各适量。

做法：(1) 先将鱼肉剁成细泥，放入碗内，加入鸡蛋、精盐、味精、料酒、葱姜细末、湿淀粉、胡椒面搅匀，加上熟猪油，再搅，边搅边加凉高汤（水也可），搅匀成馅备用。

(2) 将青菜心用开水烫一下，捞出拔凉，切成小段。

(3) 炒勺内加上高汤 400 克，烧至五六成热时，用手把鱼馅挤成桂圆大小的丸子（速度要快，免得先下的老了，后下的不熟），待开锅后，丸子浮出水面，用漏勺捞出，放入汤盘里。

(4) 将炒勺内的汤，加上青菜、料酒、味精、精盐烧开，撇去浮沫，淋上鸡油，倒在盛鱼丸的汤盘内即成。

汆鱼丸子（二）

原料：去头带刺小杂鱼 200 克，玉兰片、水发木耳、青菜各 20 克，植物油 250 克，料酒、酱油、味精、汤、盐、胡椒面、明油各适量，鸡蛋清 2 只。

做法：(1) 将鱼去鳞，除内脏洗净后切碎，剁成细泥状；玉兰片、青菜均切成排骨片，木耳切开。

(2) 把鱼泥用汤澥开，加蛋清、盐、油和适量汤搅拌均匀。然后用勺加汤，汤沸时，用汤匙将鱼泥挤成 2 厘米左右的丸子投入沸汤中，汆至鱼丸浮起将熟时，把玉兰片、青菜和木耳下勺烫一下，捞出装盘，撒上胡椒面。勺中再加适量的汤，汤沸时，撇去浮沫，加调料，调好口味，淋入明油，倒入盘内即成。

特点：色金黄，清、鲜、嫩。

鱼圆汤

原料：活草鱼 1 条（约 1000 克左右），熟火腿末 100 克，熟火腿 150 克，熟猪油 200 克，绍酒、精盐、葱末、姜末、味精各适量，熟鸡油 100 克。

做法：(1) 将鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，用平刀从尾部沿背脊骨批（片）成两片鱼肉，再用刀剔下鱼皮，剥去红筋，取用鱼肉。

(2) 将鱼肉先切成小粒，再用刀斩成鱼茸，放入瓦钵内，加清水 300 克、盐，手拿一把筷子向同一方向搅拌，至鱼肉有粘性并见细泡时即成鱼茸，加酒、熟猪油、姜末、葱末、火腿末、味精拌匀。

(3) 取炒锅 1 只，加清水至半锅，放在小火灶上，然后用手抓起鱼茸，轻轻捏紧，使鱼茸从大拇指和食指中间出口，挤入锅内，待鱼圆全部做好后，用中旺火将冷水渐渐加热，并不断用手勺轻轻地翻动鱼圆，至鱼圆呈玉色，挺起有弹性时，

即将锅移至微火上稍烧即成。食用时，汤碗中加盐、味精适量，将鱼圆连汤一起盛入碗内，加上火腿片，淋上熟鸡油即成。

特点：色泽洁白，鱼圆松嫩，汤清味鲜。

三鲜鱼圆汤

三鲜，是对三种鲜美原料的总称，多用作菜肴的配料。根据菜肴档次和要求的不同，三鲜的内容也不一样。如海参、鲍鱼、鱼肚为海三鲜；香菇、口蘑、鲜笋为素三鲜。而通常所指的三鲜则是鸡肉、火腿、鲜笋。此菜是以鸡肉、鱼肉、火腿配冬菇成菜的。

原料：白丝鱼或花鲢鱼（净肉）300克，熟火腿肉50克，熟鸡丝50克，冬菇3只，豆苗、精盐、黄酒、味精、猪油、姜汁各适量。

做法：(1) 将去皮去骨的鱼肉用水洗净，用刀背将鱼肉敲成稀烂，再用刀刃斩成细茸（也可放入细眼绞肉机里反复绞四五次，至细茸）后，放入盛器里，先加清水400克，搅成（用手向一个方向顺序搅拌，要自始至终顺搅，不能倒搅）糊状，再加入精盐15克左右（加盐方法：不要将15克精盐一下就放入，用右手将精盐抓在掌心里，插入鱼糊里顺序搅转，边搅边放入），在搅拌时，先慢后快，先少用力，后逐步加力，中途不能停搅，搅至鱼糊滴入水里能浮在水面，才能停止搅拌；然后，再放入400克清水，再照样用力搅匀后，再加姜汁、黄酒、猪油、味精拌和成鱼胶。

(2) 锅里放清水半锅，用手将鱼胶捏成桂圆大小的圆形，

放入水锅里，将锅端上旺火将烧开时，随即将锅端上小火，并用铁勺将鱼丸翻身（翻身的方法：用铁勺口朝里，勺背朝外向前推压，鱼丸自然翻转），水烧开时，不能大滚大开，见烧开时，随时少加点冷水，否则影响鱼丸质量。鱼丸汆熟后，即可食用。

（3）在食用时，将炒锅洗净，加鲜汤烧开，放入鱼丸、熟火腿肉、鸡丝、香菇烧开后，加豆苗，滴入几滴猪油，倒入汤碗里即成。

特点：色泽洁白，肉质鲜嫩，配以火腿、豆苗，香菇，更为清香鲜艳。

七星鱼丸汤

七星鱼丸汤是福建特色名菜，在鱼丸中包有虾仁等七种原料制成的馅心。鱼丸洁白如玉，柔软而富有弹性，汤清如镜，鱼丸漂浮在汤面上，形如星斗，故称七星鱼丸汤。

原料：海鳗鱼 500 克，猪腿肉 150 克，虾仁 100 克，熟火腿 150 克，水发香菇、冬笋、榨菜、黄酒、精盐、味精、胡椒粉、干菱粉、芝麻油、鲜汤等各适量。

做法：（1）将海鳗出骨去皮，加工成鳗鱼肉，放在砧板上，用刀背捶成茸，剔尽鱼骨，盛在钵头内，用手将鱼肉朝一个方向搅动，边搅动边加清水，搅到鱼肉调稠起粘时，加精盐，继续用手使劲搅拌至鱼肉泡胀起劲，放在水里能浮起为止。然后加干菱粉拌匀成鱼胶子。

（2）猪腿肉去皮去筋切细。虾仁洗净，和猪肉一起斩成细末。熟火腿、香菇、冬笋、榨菜均切成细末，与猪肉、虾

仁细末拌和，加细盐、黄酒、味精拌制成馅心。

（3）将锅放在火上，倒入半锅清水，左手抓鱼胶，摊开手心，右手取馅心放入掌中，将左手捏拢，在拇指和食指中挤出鱼丸，放在清水中，待鱼丸全部做好，用旺火煮熟，捞出浸在冷水锅中。

（4）另用干净锅，放入鲜汤烧开后，加精盐、味精，再从清水中捞出鱼丸，放进鲜汤中，烧开后，浇上少许芝麻油，连汤带鱼丸舀入汤碗里即成。

特点：汤清味鲜，鱼丸爽滑，馅心精美，风味独特。

白玉金鱼汤

原料：鲜鲤鱼肉250克，鸡脯肉100克，鸡蛋3只，鸡蛋清5只，水发香菇、葱花、姜末、精盐、胡椒面、味精、湿淀粉各适量，团鱼清汤1000克，熟猪油50克。

做法：（1）将鲤鱼肉剔净骨刺，用刀背砸成茸，放于碗中，加鸡蛋清、湿淀粉、精盐、胡椒面、味精、熟猪油、团鱼清汤拌成鱼酿子。

（2）汤锅内放入清水1500克，用小火烧至五成热，左手握鱼酿子向外挤，右手用小羹匙挖出，下入锅内汆熟，成为直径约2厘米的鱼丸子30个。

（3）鸡脯肉剁成肉泥，加鸡蛋清1只、精盐、葱花、姜末、团鱼清汤，搅拌成馅。

（4）将鸡蛋磕入碗中打散，再均匀地分置于两个碗中，一个碗内加入少许红食色素，即成红、黄两种颜色的蛋汁。手勺用油涂抹，放在小火上，用小羹匙舀半勺蛋汁放入手勺，转

动摊匀，煎成直径约 7 厘米大的鸡蛋皮。手勺离火，趁热将鸡肉馅放在蛋皮上的 1/3 处，然后将放馅一端的蛋皮横折盖在馅上，再将两边的蛋皮折盖于馅的上面，夹一下，即成鱼身、鱼尾，用花椒做鱼眼，即成“金鱼”，放在油抹过的平盘内，上笼蒸约 3 分钟取出。

(5) 汤碗内放入鱼丸子，将“金鱼”头向里、红白相间地摆在上边。

(6) 汤锅内放入团鱼清汤 900 克，加香菇、精盐、葱花、姜末，用旺火烧沸，撇净浮沫，放入胡椒面、味精，淋入熟猪油，浇入汤碗中即成。

特点：鱼丸色白如玉，衬以两色“金鱼”，色泽鲜艳，汤鲜味美，为筵席佳肴。这是陕西省汉中地区风味菜。

鱼 汆

原料：净鳜鱼肉 300 克，鸡蛋清 2 只，菜心 5 棵，水发香菇 100 克，冬笋 100 克，猪油 100 克，鸡汤 300 克，味精 15 克，精盐 15 克，湿淀粉 40 克，白醋、白胡椒粉、葱姜汁各适量。

做法：(1) 将鱼肉放入清水内浸漂 1 小时，漂净血液，沥干水份，放在垫有肉皮的砧板上，用双刀排剁成极细的鱼茸。放入碗内加味精、精盐、葱姜汁、鸡蛋清、湿淀粉、猪油和适量水，顺一个方向搅拌上劲，呈粘稠糊状。

(2) 锅内放清水 1500 克，将鱼茸糊挤成球形的鱼汆，边挤边用汤勺舀入锅内，移锅中火上，汆煮到八成熟时用勺背拨动鱼汆，再加入清水一瓢，继续汆煮 1 分钟捞出。

(3) 将原炒锅置旺火上，放鸡汤、菜心、冬菇、冬笋、味精、精盐、猪油和适量的水稍烹，再将鱼汆下锅汆煮，待煮至鱼汆翻滚起锅，盛入汤盆内，滴少许白醋即成。

特点：鱼汆色洁白，光滑，内无蜂洞，外无疵点，细嫩，入口即溶；汤鲜香，清澈见底。

汆鲅鱼丸子（一）

原料：鲅鱼肉 100 克，玉兰片、木耳各 13 克，植物油、料酒、酱油、味精各少许，鸡蛋清 2 只，高汤 40 克，精盐、胡椒面、明油各少许。

做法：(1) 将玉兰片、青菜切成排骨片，木耳用水发开。

(2) 将鱼肉切碎剁成鱼茸，用刀面抹平，剔去筋络。

(3) 把鱼茸用汤澥开，加蛋清、盐、清油、水，捏成雪膏状。用勺加水，水沸时把鱼茸挤成直径为 2 厘米左右的丸子，投入水中，汆熟。

(4) 丸子将熟时，把玉兰片、青菜、木耳下勺烫一下，捞出装盘，撒上胡椒面。再用勺做汤，汤沸打去浮沫，调好口味，加明油倒在原料上即成。

特点：色金黄，清、鲜、嫩。

汆鲅鱼丸子（二）

原料：新鲜鲅鱼 1 条（约 500 克），韭菜 50 克，葱、姜少许，鸡蛋清 1 只，料酒、味精、酱酒、芝麻油各适量。

做法：(1) 将鲅鱼洗净，去骨去皮，片出鱼肉，然后放

在砧板上，用刀背捶成细茸，盛入大碗内，加入鸡蛋清、清水（边加边搅）用力朝一个方向搅拌，然后再放入葱、姜、料酒、味精搅均匀，最后放入韭菜继续搅匀上劲，待用。

（2）锅里放清水半锅，待水将沸时，随即将鱼馅挤成直径5厘米的丸子，放入锅里，待水沸起，丸子浮起时，放入精盐、味精、酱油和芝麻油便可。

特点：鱼丸软嫩，汤鲜味美。

汆鲅鱼丸子（三）

原料：新鲜鲅鱼1条（约500克），豌豆50克，香菜10克，葱花10克，姜末10克，精盐、味精、料酒、酱油、芝麻油各适量。

做法：（1）将豌豆剥去皮洗净，再将香菜洗净，切成段，放在碗里待用。

（2）将鲅鱼洗净，去骨去皮，片出鱼肉，再将鱼肉放在砧板上，用刀捶成细糜，盛入大碗中，加入清水，边加边搅，然后再放入葱花、姜末、料酒、味精、盐，继续搅拌上劲，待用。

（3）锅里放半锅清水，待水半开时，随即将鱼馅用手挤成直径为4厘米的丸子，下入锅里，待丸子漂浮煮熟时，放入豌豆、香菜、盐、酱油、味精、芝麻油，盛入大碗里即可。

特点：鱼肉鲜嫩，鱼汤清香。

汆鲅鱼丸子（四）

原料：新鲜鲅鱼1条（约500克），黄瓜1条，香菜10克，葱花10克，姜末10克，精盐、味精、料酒、酱油、芝麻油各适量。

做法：（1）先将黄瓜洗净，切成片，香菜洗净切成段，待用。

（2）将鲅鱼洗净，去骨去皮，片出鱼肉，将鱼肉用刀剁成细茸，放入碗里，加入清水，边加水边搅拌，然后再放入葱花、姜末、料酒，盐、味精，继续搅匀上劲。

（3）煮锅放旺火上，锅里放适量的清水，待水半开时，随即将鱼馅用手挤成直径为3厘米的丸子，下入汤里，待丸子煮熟时，加入精盐、酱油、味精、黄瓜片、香菜、芝麻油，盛入大碗即可。

特点：鱼肉鲜嫩，鱼汤清香。

鳓鱼肉丸汤

原料：咸鳓鱼（中段）150克，猪腿肉350克，熟竹笋片50克，水发香菇、葱段、葱结、姜块各适量，猪肉汤400克，绍酒、精盐、味精各适量。

做法：（1）将咸鳓鱼中段肉去鳞和肠（鱼子不要取出）洗净。猪腿肉剁成末，放入盐少许、水10克搅拌至有粘性时，捏成肉丸14只。

（2）用扣碗1只，先把鳓鱼放在碗底，盖上笋片，再把

14 只肉丸排在笋片上，然后放上香菇、姜块、葱结、酒，上笼用旺火蒸 20 分钟左右出笼，取出姜、葱（滗出卤汁待用），将鳜鱼、肉丸复扣入大碗里。

（3）炒锅放在旺火上，放入肉汤，倒入滗出的卤汁，加入味精、盐，烧沸后，撇去浮沫，倒在鳜鱼上面，再放上葱段即成。

特点：此菜鱼、肉合蒸，鱼鲜不腥，肉鲜不腻，汤清味纯。

福建鱼丸

原料：净海鳗肉 150 克，肥瘦肉 70 克，虾仁 30 克，芹菜、精盐、味精、淀粉、胡椒粉、芝麻油各适量，清汤 1000 克。

做法：（1）将鱼肉用刀背砸成茸状，用刀抹平，剔净鱼骨和筋络，放入碗内，用少许汤澥开，分五次加入清水，用铁筷子沿一个方向搅动，搅至起粘性，放入水中能浮起时，加盐、淀粉搅匀；虾仁砸成茸状，肥瘦肉切末；再把虾茸、肉末放入碗内，加盐、味精，调制成馅心；芹菜切末。

（2）锅内加水，水沸后改用小火，让水微开，用左手抓一些鱼茸摊在掌心，右手握入一撮虾肉馅，随后用左手的拇指和食指一捏，使鱼料裹住肉馅，投入锅中。全部鱼丸下锅后，用旺火把锅烧沸，改温火将鱼丸汆熟。用另一勺加汤、盐、味精，用旺火烧沸，调好口味，倒入汤碗内，随即把鱼丸捞入汤内，撒上芹菜末、胡椒面，淋入芝麻油即好。

特点：色雪白，清、鲜、嫩。

鱼圆莼菜汤

原料：白丝鱼净肉 100 克，净莼菜 250 克，熟火腿片、精盐、味精、姜末、熟猪油各适量，肉清汤 400 克。

做法：（1）将鱼肉用双刀往复排斩成细茸（斩时在鱼肉上淋些清水，不使鱼肉沾刀），放入钵头里，加入清水，捏散搅匀，再加盐，用手先慢后快不停地用力顺势搅打，使鱼肉发韧上劲成厚茸状，然后再加清水，仍按上述手势搅打上劲，再加入清水，打上劲后，放入味精、姜末搅匀。

（2）炒锅内放冷水半锅，用手把鱼茸挤捏成核桃大小的丸子，轻放入锅中，用小火烧到鱼丸转白时改用微火，并用铁勺轻推，使鱼丸缓慢翻动，水将烧开时，加些冷水直到鱼丸煮熟。

（3）将莼菜放在开水内焯一下，用漏勺捞起沥干水，装在汤碗里。炒锅置旺火上，加入肉清汤、精盐、味精烧开，撇去浮沫，倒入莼菜碗里。把鱼丸放在莼菜汤里，熟火腿片放在面上，淋入熟猪油即成。

特点：鱼丸白嫩鲜滑，莼菜翠绿清香。

鱼丸火锅

鲌鱼：是一种栖息于江河湖泊中的鱼类，体延长侧扁；口大上翘，肉质细嫩，是淡水经济鱼类之一。

原料：鲌鱼肉 250 克，猪瘦肉片 100 克，鸡蛋清 1 只，冬笋 100 克，水发香菇 50 克，浸发粉丝 150 克，芽白菜 25 克，

青蒜、葱姜汁、湿淀粉、胡椒粉、绍酒、酱油、味精、精盐各适量，肉清汤 750 克，熟猪油 100 克。

做法：(1) 将鲇鱼肉皮朝下放在砧板上，用刀背轻捶鱼肉，边捶边将碎鱼肉刮下来，直至剩下鱼皮为止（皮上粘附着小刺和红色筋膜），再将碎鱼肉剁成泥状，盛入碗中，加入清水拌匀，再加入葱姜汁、精盐，顺着一个方向搅拌，搅至有粘性时，用手试挤一个鱼丸投入冷水中，如能浮起，表示操作成功，随即加入湿淀粉、熟猪油、味精和搅打成泡沫状的蛋清，一齐搅匀。

(2) 浸发粉丝均切 15 厘米长；冬笋切 4 厘米长、2 厘米宽的薄片；芽白菜洗净切成 1 厘米宽的长条；青蒜切段。先将粉丝放入火锅内，再放上芽白菜。

(3) 炒锅置旺火上，下冷水（1000 克）、绍酒，接着用手将鱼泥挤成直径约 2.5 厘米的丸子，逐个下锅，将鱼丸煮熟，用漏勺捞起，放在火锅内的芽白菜上面，再依次放入冬笋片、香菇片、瘦肉片、青蒜、熟猪油。

(4) 炒锅置旺火上，加肉清汤烧开，加入精盐、酱油、味精、胡椒粉，然后倒入火锅，接着将燃烧的木炭夹入火锅炉膛，煮沸上桌即成。

特点：此菜汤汁淡红，鱼丸浮起呈玉白色，质地鲜嫩，汤味清香。

炸虾球（一）

将具有粘性、韧性的虾、鱼、肉、蛋、鸡等原料，斩成细末为茸，经加调料，搅拌上劲即为缔，南京等地俗称为

“缔子”。虾缔可分硬缔、软缔、嫩缔三种。硬缔类菜肴，适用于炸、煎、贴等烹调方法，为使菜肴不收缩干老，不影响造型，并保持油润，故在制作中需加熟肥膘，有的为了增加菜肴的脆嫩，还需加些荸荠。炸虾球就是运用虾缔中的硬缔制法精制而成。其色泽乳白、形似圆球，虾嫩荠脆，鲜香味美。

原料：虾仁 250 克，熟猪肥膘、净荸荠各 100 克，鸡蛋清 1 只，精盐、绍酒、味精、干淀粉、葱姜汁、番茄酱、花椒盐、熟猪油各适量。

做法：(1) 将虾仁洗净，沥干水份，斩茸放入碗内；荸荠洗净，削皮用刀拍散、斩碎，略挤去水份；熟肥膘切成米粒状的小丁，分放盘内待用。

(2) 将虾茸加绍酒、精盐、姜葱汁、蛋清（调散）搅拌上劲，加熟肥膘、荸荠和匀，放入干淀粉拌和均匀，待炸。

(3) 炒锅上火，放入熟猪油，烧至四成热，用手将虾缔挤成直径 3 厘米左右的虾球，放入锅内，炸至虾球浮出油面，离火，捞出沥油，用番茄酱蘸食。

炸虾球（二）

原料：虾肉 15 克，白猪油 40 克，鸡蛋清 1 只，熟肉膘 120 克，湿淀粉、熟南荠、食盐、绍酒、椒盐各少许，花生油 500 克（耗 50 克）。

做法：(1) 将虾肉剁成细泥，肥肉膘切成香柱头丁，南荠洗净拍碎切成小丁，把虾泥、肉茸、南荠丁放在一个碗里，然后用鸡蛋清、湿淀粉、食盐、绍酒搅拌均匀，用手挤成小

丸子。

(2) 炒锅置火上，油烧至六成热时，将丸子下热油锅炸，并用炒勺不断地翻动，使之不粘连，待丸子炸成浅黄时，捞在盘里撒上椒盐即成。

特点：外焦里嫩，香脆味美。

干炸虾球（一）

原料：鲜虾肉 200 克，鸭蛋 2 只，猪肥膘肉 50 克，净荸荠、葱白、味精、精盐各适量，高汤 500 克，熟猪油 500 克（约耗 50 克）。

做法：(1) 虾肉、猪肥膘肉分别剁成泥；荸荠切成小丁；葱白切段；鸭蛋磕开，蛋清和蛋黄分放两处。

(2) 将虾肉泥放入盆中，加入鸭蛋清、精盐使劲搅拌后，放入肥膘肉泥、荸荠丁、鸭蛋黄搅拌成茸料。

(3) 炒锅放在小火上，下熟猪油，烧到三成热时，将拌好的茸料放在手掌中，五指收拢，使茸料在拇指和食指的中间挤出丸子，边挤边下锅炸。待油温升至六成热，虾丸呈金黄色时，倒进漏勺沥去油。

(4) 炒锅放在旺火上，倒入高汤，放进过油虾丸煮沸，加入味精、精盐、葱段调匀，装入碗中即成。

特点：此菜色泽金黄，虾丸荤润香脆，鲜美甜爽，佐酒甚宜。

干炸虾球（二）

这是个潮汕风味菜。形如小球，色金黄，质软爽，味鲜美而有油香。

原料：鲜虾肉 400 克，肥猪肉 150 克，韭黄 150 克，荸荠肉 75 克，鸡蛋 2 只，盐、味精、胡椒面、芝麻油、香菜叶、火腿末、干面粉、酸菜、甜面酱、花椒末、熟猪油各适量。

做法：(1) 将虾肉洗净，吸干水份，剁成虾泥；肥猪肉、韭黄、荸荠切成小粒。把虾肉、肥猪肉、韭黄、荸荠放在盛器内，加盐、味精、花椒末、鸡蛋、火腿搅匀，再下干面粉（约 50 克）拌匀。

(2) 用中火热炒锅下油，四成热时将锅端离火口，把馅料挤成球形（每个约 20 克），放油锅炸约 10 分钟至熟，倾入笊篱，控净油。将芝麻油、胡椒面放入锅，下虾球炒匀上盘，把香菜叶及酸菜点缀盘边即成。食时佐以甜面酱。

干炸虾枣（一）

原料：鲜虾肉 200 克，鸭蛋 2 只，猪肥膘肉 50 克，净荸荠、葱白、味精、精盐、高汤各适量，熟猪油 1000 克（约耗 50 克）。

做法：(1) 虾肉、猪肥膘肉分别剁成泥；荸荠切小丁，葱白切寸段；鸭蛋磕开，蛋清和蛋黄分放两处。

(2) 将虾肉泥放入盆中，加入鸭蛋清、精盐，使劲搅拌后，放入肥膘肉泥、荸荠丁、鸭蛋黄搅拌成茸料。

(3) 炒锅放在小火上，下熟猪油，烧至三成热时，将拌好的茸料放在手掌中，五指收拢，使茸料在拇指和食指的圆隙间挤出约 2 厘米大的丸子，边挤边下锅炸。待油温升至六成热，虾枣呈金黄色时，倒进漏勺沥去油。

(4) 炒锅放在旺火上，倒入高汤，放进过油的虾枣煮沸，加入味精、精盐、葱段调匀，装入碗中。

特点：色泽金黄，虾枣荤润香脆，鲜美甜爽。

干炸虾枣（二）

原料：鲜虾肉 400 克，肥猪肉 50 克，韭黄 15 克，荸荠肉 75 克，鸡蛋 75 克，盐、味精、胡椒面、芝麻油、香菜叶、火腿末、干面粉、酸菜、甜面酱、花椒末、熟猪油各适量。

做法：(1) 将虾肉洗净，吸干水份，剁成虾泥；肥猪肉、韭黄、荸荠切成小粒；把虾肉、肥猪肉、韭黄、荸荠放在大碗里，放入盐、味精、花椒末、鸡蛋、火腿搅拌均匀，再下干面粉拌匀。

(2) 用中火热炒锅下油，四成热时将锅端离火口，把馅料挤成枣形（每个约 20 克），放油锅炸 10 分钟至熟，倾入笊篱控净油。将芝麻油、胡椒面放入锅，下虾枣炒匀上盘，把香菜叶及酸菜点缀盘边即成。食时佐以甜面酱。

特点：形如大枣，色金黄，质软爽，味鲜美而有油香，为潮汕风味菜。

干炸虾枣（三）

原料：鲜虾肉 400 克，肥猪肉 50 克，去壳鸡蛋 1 只，熟瘦火腿、韭黄、去皮荸荠 70 克，香菜叶（消毒）、精盐、味精、川椒末、胡椒粉、芝麻油各适量，酸甜菜 100 克，干面粉 5 克，熟猪油 1000 克（耗 100 克）。

做法：(1) 将虾肉洗净，吸干水份，剁成虾泥；火腿、肥肉、韭黄、荸荠均切成细粒。将虾泥、肥肉、韭黄、荸荠肉粒放入瓦钵，加入精盐、味精、川椒末、鸡蛋液、火腿拌匀后，下干面粉搅匀成馅料。

(2) 用中火烧热炒锅，下油烧至四成热，端离火口，把馅料挤成枣形，放入油锅后端回炉上，炸浸约 10 分钟呈金黄色至熟，倒入笊篱沥去油。将芝麻油、胡椒粉放入炒锅，随即倒入虾枣炒匀上碟，把酸甜菜料和香菜叶镶在碟的四周即成。食时佐以潮汕甜酱。

特点：此菜黄绿相衬，色彩和谐；香爽、松脆、鲜美，佐以潮汕甜菜，可增加食欲；因形似枣，故名。

炸酥虾圆

原料：鲜虾肉 200 克，猪肥膘肉 1000 克，鸭蛋 3 只，净荸荠 100 克，葱末、萝卜酸、绍酒、白糖、胡椒粉、精盐、味精、湿淀粉各适量，熟猪油 1500 克（约耗 150 克）。

做法：(1) 将猪肥膘肉洗净揩干，切成约 3 毫米厚、6 厘米直径的 24 张圆片（切除的膘肉边角留下待用），放在碗里，

加上绍酒、精盐、味精抓匀，腌半小时。鸭蛋磕开，打散。

(2) 虾肉、荸荠以及肥膘肉削下的边角分别剁成泥，与葱末、精盐、味精、胡椒粉、白糖、鸭蛋液（1只半）、湿淀粉搅拌成馅料，再捏成等量的12个圆馅团。

(3) 先把圆形肥膘肉12片排在盘内，肉片中间分别放上一个馅团，稍压成扁圆形，另取12片圆形肥膘肉片，分别盖在圆扁馅料上，两片肥膘肉的缝隙用鸭蛋液（1只半）、湿淀粉调成的蛋糊粘好，成虾圆生坯。

(4) 炒锅放在微火上，下熟猪油烧到五成热时，将虾圆生坯下锅，翻匀炸15分钟，待色泽显白略带橙黄时捞起装盘，配上萝卜酸即成。

特点：此菜色泽白里透黄，外酥香，内脆嫩，质鲜味美。

芝麻虾球

原料：浆虾仁200克，熟芝麻、荸荠、大米粉各适量，鸡蛋清1只，绍酒、精盐、花椒盐、味精各少许，熟菜油500克（约耗50克）。

做法：(1) 将虾仁摊在砧板上，用刀剁成细泥，放在碗里，加入酒、味精、芝麻、大米粉、荸荠白（拍碎，切成细末）、蛋清、盐，搅拌成糊，然后用手挤成约20只虾球。

(2) 把炒锅放在旺火上，下菜油500克，待油烧至五成热时，将锅端离火口，把虾球一只一只地放入油锅里。至虾球全部入锅后，再将锅移至旺火上，用漏勺不断翻动虾球，（使虾球不炸焦），待炸至呈金黄色时，再用漏勺捞出，沥去油，盛在盘里。上桌时随带花椒盐蘸食。

特点：此菜色泽金黄，外松里嫩，油润清香，味鲜爽口。

松炸虾球

原料：浆虾仁 150 克，熟猪肥膘 50 克，荸荠白 50 克，鸡蛋清 6 只，葱白少许，青菜叶、番茄酱各 50 克，绍酒、精盐、味精、干淀粉各适量，熟猪油 1500 克（约耗 100 克）。

做法：(1) 将虾仁、肥膘肉切成小丁；荸荠白用刀拍碎；葱白切成细末，一起放入碗中，再加入盐、酒、味精搅拌均匀。菜叶切成细丝。

(2) 将鸡蛋清盛入碗中，用筷子连续搅打成泡沫状，倒入汤盆中，加入干淀粉拌匀，再放入虾仁、肥膘肉、荸荠白、葱白拌匀。

(3) 炒锅置旺火上烧热，下熟猪油，烧至三成热时，移至小火上，用手把拌好的虾肉挤成直径约 3 厘米的丸子下锅，并将锅移至中火上炸 3 分钟，再用炒勺把丸子不断地滚动翻身，炸 2 分钟后捞出，沥干油，装盘。同时将锅移至旺火上，放入菜丝炸炒片刻即捞起，放在虾丸的旁边。上桌时，外带番茄酱 1 小碟蘸食。

特点：此菜黄绿映衬，虾球外脆里松，蘸番茄酱吃，甜酸爽口。

生煎虾丸

原料：浆虾仁 200 克，生猪肥膘 50 克，荸荠 50 克，鸡蛋清 1 只，豆苗 50 克，葱、绍酒、精盐、味精、醋、湿淀粉

各适量，熟猪油 300 克（耗 50 克）。

做法：(1) 将浆虾仁剁成绿豆大的粒，肥膘剁末；荸荠去皮，洗净，拍碎，剁成末。将虾仁、肥膘、荸荠放在小钵内，加入蛋清、味精、葱、盐、酒，搅拌至有粘性时，加入湿淀粉拌匀。豆苗用沸水焯一下。

(2) 炒锅在微火上烧热，用油滑锅后，下熟猪油 50 克，烧至二成热时，将拌好的虾粒等料挤成直径 3 厘米的丸子，放入锅内排齐，用炒勺微压，约煎 15 秒钟，将虾丸翻身转动，使虾丸内外熟透为止，然后将虾丸倒入漏勺，沥去油，再倒入锅内，烹入酒、醋，装盘，把豆苗围在周围即成。

特点：虾丸松软，油润爽口。

玫瑰虾球

原料：水晶虾 500 克，藕粉 4 克，玫瑰酒 75 克，猪油 150 克，精盐、白酱油、紫菜各少许。

做法：(1) 将鲜虾洗净剪去虾须，剥去虾壳，取出虾仁，然后分成大中小三堆。将大者小者约 2/3 置于铜镯中捣乱，放入碗里待用。

(2) 将藕粉、细盐以水调均匀后，将捣乱之虾仁、玫瑰酒一起放入大碗，用竹筷搅腻，摊成虾球，面上粘以中号虾仁，约制成大者 10 个或小者 20 个左右的虾球。

(3) 随以虾球次第下猪油镬中煎炸成微黄，即时逐一置于大碗内。

(4) 另用紫菜与白酱油煮汤，倾入透面，上桌供食。

特点：色鲜味美，清香爽口。

杨梅虾球（一）

原料：新鲜大河虾 520 克（约出虾仁 200 克），瘦火腿 50 克，猪肥膘 50 克，鸡蛋清 50 克，料酒、精盐、味精、姜各适量，大葱 50 克，番茄、辣酱油各 50 克，猪油 1500 克（约耗 70 克）。

做法：（1）将新鲜大河虾剥壳出虾仁，漂洗干净，控干水。猪肥膘洗净，用刀切成细粒。葱、姜洗净，用刀拍碎，放入碗中，加少许清水泡成葱姜水。火腿切成小粒，放入盘中摊开待用。

（2）挑选去净肥膘的后腿猪皮 1 张，皮面向砧墩，将虾仁和猪肥膘放在肉皮上，用双刀斩成细茸，放入碗中，加少许葱姜水搅匀，再加入鸡蛋清、料酒、精盐拌和搅上劲。然后用手挤成杨梅大小的圆子，放入火腿粒里，滚匀火腿粒。

（3）炒锅上火烧热，加入猪油，烧至五成热，将沾满火腿粒的虾球逐个下入油锅中，用手勺不停地翻动，约炸 3 分钟（以虾球膨胀成熟为宜），用漏勺捞出，立即上盘，随带辣酱油、番茄沙司即成。

特点：此菜形状似杨梅，胀发饱满，鲜嫩而香。

杨梅虾球（二）

原料：浆虾仁 350 克，猪肥膘 10 克，鸡蛋清 1 只，熟火腿 50 克，绍酒、葱花、姜汁、番茄酱、干淀粉各适量，花生油 1000 克（约耗 100 克）。

做法：(1) 将火腿切成细末，放在大盘里摊开。猪肥膘用水洗净，切成小粒与虾仁、葱花一起用刀剁成细茸，放在碗里加姜汁、绍酒、鸡蛋清、干淀粉搅拌上劲后，用手捏成杨梅大小的虾球，放在大盘里沾上火腿末。

(2) 锅内放入花生油，置旺火上烧到四成热时，放入虾球，用漏勺轻轻翻动，炸三四分钟，虾球膨胀成熟，用漏勺捞出装盆，随带番茄酱1碟上桌即成。

特点：此菜形似杨梅，滚圆饱满，外脆里嫩，蘸番茄酱食之，鲜香可口。

菊花虾鱼丸

原料：大虾16只，鱼肉200克，香菇16只，熟火腿少许，鸡蛋2只，小葱末、姜末、精盐、白糖、干淀粉各适量，鸡清汤100克，熟猪油少许。

做法：(1) 鸡蛋磕开，蛋清和蛋黄分放在两个碗里。鱼肉剁成泥，加入鸡蛋清、盐、葱、姜末、白糖和水搅拌成馅，做成16个丸子。

(2) 将香菇去蒂洗净，菇面向下，平放在案板上，撒上干淀粉，然后，每只香菇上放上1个鱼丸子。

(3) 将鸡蛋黄搅匀，上笼蒸熟取出，切成米粒状，放在鱼丸的四周。虾去头壳、身壳，留尾壳，1只虾插在1个丸子中间，露出虾尾。火腿切成末，撒在鱼丸上，然后逐个整齐地放在盘中（盘中先抹上一层熟猪油），上笼用旺火蒸10分钟左右取出。将盘中汤汁滗在炒锅中，加入鸡清汤、盐，在旺火上烧开，用湿淀粉调稀勾薄芡，浇在虾鱼丸子上即成。

特点：此菜褐色的香菇托上白色鱼丸，丸中有大红虾尾点缀，色调美观，鲜嫩味美。

菜松虾球

虾仁和蛋白均为高蛋白食物，斩成茸泥后易于消化吸收。

原料：虾 500 克，肥肉膘 50 克，蛋清 3 只，荸荠 3 只，菜叶 150 克，黄酒 10 克，胡椒粉、生粉、味精、精盐各适量。

做法：(1) 青菜去黄叶，洗净，切成细丝，加精盐拌透，放容器中腌渍 4 小时；虾挤出虾仁，用清水洗净后沥干，加盐和 1 只蛋清拌匀，撒上淀粉拌和上浆；肥膘切成小丁，在滚水中汆至透明捞出，加入浆好的虾仁中一起斩成茸泥，再放黄酒、味精、胡椒粉、蛋清 2 只，拌入斩好的荸荠末和淀粉，再拌至厚糊状。

(2) 锅烧热，倒入油 500 克，烧至六成热，投入腌渍过、挤干的菜松，投入时要抖开，汆后捞出置盆中，拌入味精后摊开冷却；油锅冷却至二成热再点火，用汤匙在容器中挖出虾茸，投入油锅，至虾球胀大断生，捞出置放菜松上。

注意：①菜松不能汆焦，一般投入后当油锅不见水气时即可捞。②为防止虾茸粘在汤匙上，在挖虾茸前，先将汤匙在油锅中蘸一下油。③虾球炸好后即上桌，否则时间放久，虾球即会收缩。

特点：虾球鲜嫩，菜叶松脆，味美。

油泡虾丸

此菜《随园食单》中就有记录："虾圆照鱼圆法，鸡沥煨之干炒亦可"。用鸡汤煨似今之清汤虾丸，干炒则近似油泡了。

原料：吸干水份鲜虾肉 400 克，肥膘肉 80 克，精盐、味精、鸡蛋清、湿淀粉、胡椒面、芝麻油、料酒、葱段、熟猪油各适量。

做法：（1）将肥膘肉切成米粒状，入冰箱冷冻至硬；虾肉剁成泥，置盛器内，放盐、味精顺一方向搅起胶，再放蛋清、肥肉搅起胶，入冰箱冷冻 2 小时，取出挤成桂圆大小的丸子，用开水汆熟（水不能开），捞起。

（2）把盐、味精、胡椒面、芝麻油、湿淀粉对成芡汁。

（3）用旺火热炒锅下猪油，四成热时放入虾丸过油，倾入笊篱，控去油。炒锅内放葱段、虾丸，溅料酒，用芡汁勾芡，加包尾油（明油）炒匀上盘便成。

油泡虾球

原料：虾球 400 克，蒜泥 50 克，香菜叶（消毒）少许，味精、鱼露、胡椒粉、芝麻油、湿淀粉各适量，高汤 50 克，熟猪油 1000 克（耗 100 克）。

做法：（1）将姜磨烂挤汁，加入鱼露、湿淀粉，放入虾球拌匀，约腌 2 分钟。用小火烧热炒锅，下油，放入蒜泥炒至金黄色，盛入碗中，加入味精、芝麻油、胡椒粉、高汤、鱼露、湿淀粉，调成芡汁。

（2）用中火烧热炒锅，下油搪（涮）锅后倒回油盆；再下油750克，烧至五成热，放入虾球过油约半分钟至刚熟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，迅速投入虾球，用芡汁勾芡炒匀上碟，四周放上香菜叶即成。

特点：此菜芡汁油润，爽嫩可口；虾鲜美而有大蒜、鱼露香味，在虾球四周镶以香菜叶，色调素雅，为潮汕风味。

炸龙凤球

此菜以虾肉鸡肉，酥炸成球，形态美观，外酥里嫩，色泽金黄，味道鲜香。

原料：大虾肉150克，鸡脯肉100克，白面包75克，料酒、精盐、味精、胡椒粉、葱姜末各适量，鸡蛋2只，花生油1000克（实耗75克）。

做法：（1）将鸡脯肉去皮去筋与大虾肉分别用刀背砸成泥茸，同放碗中，加料酒、精盐、味精、胡椒粉、葱姜末拌匀上劲，成为胶状。

（2）白面包去皮，用刀切成0.5厘米见方的丁。将拌上劲的肉茸用手挤成丸子沾上面包丁。

（3）锅上火放入花生油，待油烧至四五成热时下入沾满面包丁的丸子，用慢火炸5分钟使其胀起后，再用急火炸成金黄色即可。

糖醋虾球

原料：虾仁150克，熟肥猪肉150克，削皮荸荠150克，

姜末 10 克，白糖 75 克，细盐适量，鸡蛋 3 只，面粉 50 克，干淀粉 50 克，熟猪油 1000 克，湿淀粉 25 克，漆醋 30 克。

做法：(1) 熟猪肥肉去皮，切成米粒状，削皮荸荠也切成米粒状；虾仁洗净，沥干水，斩成粗粒状。

(2) 鸡蛋磕入碗里搅散，加入面粉、干淀粉、细盐调匀（可适当加点冷水），放入粗虾仁粒、细肥肉粒、荸荠细粒，拌匀成糊状（以能挤成丸子为准）挤成直径为 1.3 厘米的丸子待用。

(3) 把锅烧热，放入熟猪油 1000 克（实耗 50 克）。烧至六成热时，一个个地下入一部分丸子，炸呈淡黄色时，捞出；待油温又烧到六成热时，将剩下的部分丸子一个个地下锅，炸呈淡黄色，捞出。当油温烧到七成热时，丸子全部下锅炸透（注意：油温过高要及时离火余炸，以免炸煳，影响颜色）；丸子呈金黄色时，连油倒入漏勺沥油。

(4) 锅留油 50 克，放白糖 75 克、姜米 10 克、细盐适量、漆醋 30 克，用湿淀粉 25 克勾薄芡，再将丸子倒入糖汁中，翻簸几下，即可。

特点：颜色红亮，焦脆香鲜，甜酸适口。

煎瓤明虾丸

原料：剪净明虾 12 只（约重 720 克），猪肉虾胶馅 250 克，去壳鸡蛋 1 只，精盐、味精、嗮汁、白糖、芝麻油、绍酒、干淀粉、高汤各适量，熟猪油 500 克（耗 70 克）。

做法：(1) 将明虾平放在砧板上，逐个在肚部由尾部至头剖开（不要切断）。并将猪肉虾胶馅挤成 12 个丸子，然后

在虾肚内均匀的抹上干淀粉，瓤入猪肉虾胶馅（成一字形），在馅上抹上搅匀的鸡蛋液。

（2）将嗳汁、精盐、味精、白糖、高汤、绍酒、芝麻油调成味汁。

（3）用旺火烧热炒锅，下油搪（涮）锅后倒回油盆；端离火口，将虾逐个排入锅内（瓤的一面向下），把锅放回炉上，用小火煎，边煎边加油，如此煎炸至两面呈金黄色，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，下虾、味汁，加盖略 焗（焖）片刻取出，把每只明虾斜刀切成两段，在碟上砌成虾的原形便成。

特点：此菜金红光润，肉质鲜爽，瓤以猪肉虾胶馅，挂上微酸的芡汁，风味别致。

多味虾球

原料：虾仁 400 克，火腿 50 克，番茄酱 25 克，鸡蛋 1 只，芝麻油 50 克，黄酒 25 克，味精、精盐、白糖、干淀粉各适量，熟猪油 500 克（实耗 100 克）。

做法：（1）蒸熟火腿，切成长方形小丁块备用。

（2）虾仁在清水中用筷子轻轻搅拌、洗净，沥干水份，再用纱布吸干，斩成肉泥，加蛋清、黄酒、味精、盐、湿淀粉拌匀上劲，挤成虾球。

（3）将锅烧热，放猪油 500 克，待油温至五成热时，放虾球入锅滑油，并立即用筷子划动，至虾球呈白色，即倒入漏勺沥油。

（4）锅内留余油 10 克许，先倒入一半虾球和火腿丁，加

味精、黄酒，在锅内翻炒几下，淋上芝麻油，装在盆子的半边。另在锅内加油 20 克，倒入另一半虾球，放入番茄酱、白糖，翻炒几下后装在盆子的另一边。鸡蛋黄打碎，加盐少许，利用油锅余油，用文火摊成蛋皮，切成小块，撒在虾球表面即成。

特点：色彩鲜艳鲜嫩可口，双色多味。

菜莞炒虾球

原料：腌虾球 250 克、菜莞* 250 克，姜花 5 片，精盐、胡椒粉、芝麻油、绍酒、湿淀粉、淡二汤、芡汤各适量，熟猪油 500 克（耗 70 克）。

做法：（1）将芡汤、芝麻油、胡椒粉、湿淀粉调成芡汁。

（2）用中火烧热炒锅，下油少许，放入菜莞、精盐、二汤，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。洗净沙锅，放回炉上，下油搪（涮）锅后倒回油盆；再下油 500 克，烧至五成热，放入虾球过油约半分钟至刚熟，倒入笊篱沥去油。把锅放回炉上，下姜花、虾球、绍酒，用芡汁勾芡后放入菜莞，加油少许炒匀上碟便成。

特点：此菜虾球雪白爽口，菜莞翠绿软嫩，色味皆佳。

*菜莞：将青叶菜的菜心剪去菜花和老梗，取最嫩的一段剪 6 公分左右即为“菜莞”（莞，音远）。

酱汁虾球

原料：大虾 750 克，鸡蛋清 2 只，白糖 7 克，湿淀粉 100

克，甜面酱、鸡清汤各 100 克，芝麻油 500 克（约耗 100 克）。

做法：(1) 将大虾的须、爪剪去，用水洗净，放入开水锅里煮开，撇去浮沫，捞出沥干水。

(2) 炒锅放在旺火上，放入芝麻油，烧至五成热，将虾裹上一层薄薄的调稀的湿淀粉，下锅炸成浅黄色时捞出；将有粘连的掰开，再放入七成热油锅内炸至全部浮起呈黄色时，倒入漏勺沥去油。

(3) 原锅里放入白糖、甜面酱、鸡清汤，炒成粘汁，将虾球倒入锅内颠翻两下即可出锅。

特点：此菜色酱红，虾球焦香，味鲜中带微咸。

翡翠虾珠

原料：鲜虾 1000 克，鸭蛋 2 只，菠菜 200 克，白糖、酱油、精盐、绍酒、味精、干淀粉各适量，熟猪油 750 克（约耗 70 克）。

做法：(1) 鲜虾用清水洗净，去壳取肉，剁成泥，加上精盐、味精、鸭蛋（取清）、干淀粉搅匀，拌成虾茸，再捏成每个约 2.5 厘米大的虾珠。

(2) 剥下的虾壳加清水 350 克盛于锅内，上微火熬成虾汤后过滤装碗。菠菜择洗干净，切寸段。

(3) 炒锅放在中火上，下熟猪油，烧到七成热时，将虾珠下锅，油炸 5 分钟，色呈粉红略带金黄时即熟，倒进漏勺沥去油。炒锅留余油，放回旺火上烧热，将菠菜段下锅炒熟，加入精盐、白糖炒匀后捞起装盘，炸熟的虾珠排于菠菜上。

(4) 炒锅放在旺火上，舀入熟猪油烧热，加入酱油、虾汤、绍酒、味精调匀煮沸，淋在虾珠上即成。

特点：此菜色泽微红，质鲜而脆，荤中配素，味道醇香甘美。

翡翠虾球

原料：大虾 12 只，绿菜花 250 克，鸡蛋清 1 只，高汤 100 克，淀粉 50 克，熟猪油 100 克，盐、味精、葱汁、姜汁各少许。

做法：(1) 剥去虾皮并去沙线，然后洗净，用刀片切成球形状花刀。用盐、淀粉、鸡蛋清上浆。绿菜花择洗干净，切成小朵，把削好的菜柄焯水后，加上调料高汤上火煨入味。高汤、调料、淀粉对成碗芡。

(2) 将炒勺放入熟猪油，烧至四成热后，再下入虾球滑透。捞出，沥油，回勺，烹入对好的芡汁，颠勺装盘。

特点：虾球洁白、滑嫩，菜花碧绿脆鲜，白绿相间，咸鲜适口。

白玉虾圆

原料：鲜虾仁 400 克，鲜荸荠 50 克，熟肥膘 250 克，鸡蛋清 2 只，精盐少许，植物油 1000 克（约耗 150 克）。

做法：(1) 将鲜虾仁清洗干净，沥干水份，用刀略捶，鲜荸荠去皮，洗干净，用刀拍碎，熟肥膘切成小粒，略斩。

(2) 将虾茸、荸荠粒、肥膘粒加盐上劲，再加鸡蛋清制

成虾馅待用。

(3) 锅上火，入油。待油温升至三四成热时，将虾馅制成虾圆，逐个丢入油内（约制 24 个），然后用小火温油浸至熟，取出装入盘内即成。

特点：造型新颖，洁白如玉，鲜嫩爽口。

雀巢明虾球

原料：芋头 500 克，明虾 1000 克，西兰花 750 克，盐、味精、芝麻油、姜、葱、胡椒各适量。

做法：(1) 先将芋头去皮切条作雀巢形，明虾去壳去肠洗干净，用毛巾吸干水份；将明虾剁成泥，上粉腌好，制成虾球；西兰花切好，焯水。

(2) 锅洗净，下油，烧至七成热，明虾球过油，西兰花炒好围边，葱姜下锅，对味，虾球下锅翻两下即成。

特点：香滑可口。

灌汤虾球

原料：虾茸 500 克，肥膘茸 50 克，面包粒 250 克，鸡汤冻 150 克，花生油适量，盐、味精、鸡蛋清各少许。

做法：(1) 将虾茸加肥膘茸及调料拌和，鸡汤冻切成黄豆大小的粒，将冻粒包入虾茸做成球形，滚上面包粒。

(2) 再将虾球入油锅炸至金黄色装入盘即成。

特点：色呈金黄，外脆里嫩，内含卤汁，味咸鲜。

珠联璧合

原料：鸽蛋 10 只，河虾仁 300 克，肥膘 100 克，清水荸荠 150 克，鸡蛋 2 只，土司面包 1 只，火腿、胡椒粉少许，葱 5 根，姜 1 片，精盐 2 克，味精、绍酒，发菜各适量，花生油 1500 克（实耗 75 克）。

做法：（1）将虾仁、肥膘剁和成茸，荸荠斩成细末，葱姜取汁，加酒、盐、味精、胡椒粉拌合成虾茸。

（2）鸽蛋磕入小盅内，表面饰上兰花图案，蒸熟。

（3）面包修成圆片，涂上一层虾茸，再把鸽蛋镶在上面，上笼蒸至断生。

（4）面包切成小方丁粒，虾茸挤捏成小圆球，沾上小丁粒。

（5）鸽蛋采用贴的方法，待面包片呈金黄色带脆性时，取出放在盆的外圈。

（6）用四成热的油锅，把虾球炸至金黄色，以外脆里嫩为度，藏在盆的中央。

特点：鸽蛋上兰花形态生动，色调鲜艳，散发着一股麦粒烤香气味。鸽蛋嫩、虾茸鲜、面包香酥，细细咀嚼，玩味无穷。虾球色泽金黄，外层香脆，里面鲜咸可口。

玉宝大虾

原料：鲜大虾 750 克，鸡蛋 150 克，海参、冬笋各 50 克，熟猪油 50 克，淀粉 30 克，面粉 20 克，绍酒 10 克，糖 100 克，

黄鸡油 50 克，味精、盐、醋、葱、姜各适量。

做法：（1）将大虾去皮剪须切成虾球，用摊好的蛋皮包三鲜馅成 10 个小饺子，上面抹上调好的蛋泡糊，将虾球下温油炸至金红色待用。

（2）蛋饺子也下温油炸至金黄色。将炸好的虾球摆好放在盘中央，将炸好的蛋饺子放在虾球四周即可。

特点：玉宝大虾为清宫宴席的佳肴。色泽金红明亮，形似玉宝桃花，味道鲜美，咸甜适口，入口滑润软烂。

汆虾丸子

原料：净虾肉 150 克，肥肉膘、玉兰片、口蘑、青菜各适量，料酒、酱油、味精少许，鸡蛋清 1 只，高汤 400 克，胡椒面、盐、明油各少许。

做法：（1）将虾肉和肥肉一起剁成细泥，玉兰片、青菜切成小排骨片。

（2）炒勺置火上，勺内加汤，待汤沸时，将虾泥用手掐成 2 厘米大小的丸子投入勺中，汤再沸时，撇去浮沫，投入配料，盛入汤盘内，撒上胡椒面、淋入明油即成。

特点：色泽金红，清、鲜、嫩。

清汤虾丸

原料：鲜虾仁 300 克，熟火腿 50 克，熟猪油 250 克，姜 10 克，鸡蛋清 3 只，菜心 10 棵，味精、胡椒粉、细盐各适量，湿淀粉 25 克，熟鸡油 100 克，葱 10 克，绍酒 25 克，水发口

蘑 50 克。

做法：(1) 将鲜虾仁洗净，沥干水份，砧板铺生肉皮 1 块，虾仁倒在上面，用刀背捶成细茸，盛入碗里。

(2) 熟火腿切成树叶形，水发口蘑切成薄片；葱、姜捣碎，加绍酒挤成汁。

(3) 将鸡蛋清搅打成泡沫状，加细盐、绍酒、葱、姜调成汁，搅入虾茸中，朝一个方向搅匀，边搅边加适量清水、湿淀粉 25 克、熟猪油 25 克、味精、胡椒粉。

(4) 锅内盛清水 1000 克，将虾茸挤成直径为 1.3 厘米的丸子，放入锅中，上火煮熟（虾仁丸见白即熟），然后捞出。注意，煮时保持微沸，随时添加冷水，以防冲散丸子。

(5) 锅放入滤过的肉清汤 500 克，加水发口蘑烧开，撇去浮沫，加细盐、味精，出锅。取 1 大碗，放入汆熟的菜心，盖上虾丸，放入清汤、树叶形熟火腿，淋熟鸡油，撒胡椒粉即可。

特点：汤清如镜，虾丸鲜嫩，形雅色白，清香味佳。

三圆汤

三圆汤是以虾圆、肉圆、鱼圆汆制而成的汤菜。此菜务必选用鲜嫩原料，斩茸要细，搅要上劲，挤要成圆，大小一致，掌握火功，注重调味。这样方可达到三圆质嫩味鲜、汤汁清澄见底、食之爽口之特点。

原料：新鲜河虾仁、鲜嫩净猪肉（肥三瘦七）、新鲜净鳜鱼肉各 100 克，鸡蛋清 1 只，净鲜笋 50 克，水发木耳 30 克，姜葱汁、绍酒、精盐、味精、熟猪油、鸡清汤各适量。

做法：(1) 将虾仁洗净，沥干水份，斩成茸放入碗内，加半个调散的鸡蛋清、少许姜葱汁、绍酒、精盐，搅和上劲成虾缔；猪肉剔去筋膜，斩成细茸，放入碗内，加姜葱汁、绍酒、精盐、清水适量搅和上劲成肉缔；净鱼肉先用刀刮成肉茸斩成细茸，放在碗内，加适量清水，搅和几下后，加半个调散的鸡蛋清，葱姜汁、绍酒、精盐，搅打上劲成鱼缔。将鲜笋切成片，水发木耳洗净泥沙，同放盘内。

(2) 将水锅置小火上，舀入清水 1000 克，烧至四成热，将虾缔、肉缔、鱼缔分别用手挤成虾圆、肉圆、鱼圆，逐一在水锅中烹制成熟，撇去浮沫，用漏勺捞起，同放盘内待用。

(3) 汤锅置大火上，舀入鸡清汤，烧沸后放入虾圆、肉圆、鱼圆、笋片、木耳，加入绍酒、精盐、味精，见沸后，撇去浮沫，再加入熟猪油，倒入汤碗内即成。

干贝冬瓜球

原料：净冬瓜 1 块（约 2500 克），熟火腿丁 150 克，水发香菇丁 250 克，鲜麻菇丁 250 克，水发海米 25 克，虾仁粒 50 克，虾茸膏 60 克，水发干贝 25 克，绍酒 25 克，盐 12.5 克，味精 13 克，葱结 10 克，生姜 1 片，鸡清汤 1500 克，湿淀粉 50 克，干淀粉 10 克，青椒片、红泡椒各适量，熟花生 150 克，熟鸡油 150 克。

做法：(1) 将虾仁、海米、香菇、麻菇煸炒后，下绍酒、盐、味精、清汤 125 克，开后勾芡，装盆待用。

(2) 做瓜球 24 个，镂空呈透明状，垫入青、红椒小片，再填入馅料，进口用干淀粉、虾膏封口。

(3) 清汤 750 克，盐与瓜球一起在中火上烧 2～3 分钟，捞出，用汤冲去浮沫。另用清汤、瓜球、干贝、盐、味精一起烧开后，改小火烧 5 分钟，再改用中火，捞起瓜球，将封口朝下，放在盆中，汤勾成薄芡浇在瓜球上，再淋鸡油。

特点：球内馅料红绿各色，隐约可见，有透视感，洋溢着瓜果的清香，清鲜、嫩滑、爽口。镂空时，要细心掌握分寸，才能使球面只只光滑圆润。

绣球干贝（一）

原料：蒸好的干贝 100 克，鸡茸 50 克，奶油、水粉面各少许，火腿丝、香菇丝、冬笋丝、油菜丝、绍酒、精盐、味精各适量，鸡鸭汤适量。

做法：(1) 将干贝用手揉搓碎，然后与火腿丝、香菇丝、冬笋丝、油菜丝和在一起，摊在盘里（摊一分厚）。

(2) 把鸡茸团成如桂圆形状大小的圆珠，放在干贝茸上，用手来回滚动，将干贝茸裹在上面，呈绣球形状，放在盘里上笼蒸透，取出后滗出汤。

(3) 勺里添鸡鸭汤，放入味精、精盐、绍酒，勾流水粉芡，倒上奶油，浇在干贝上即成。

特点：滋味清香，形状美观，营养丰富。

绣球干贝（二）

此菜肴属于一个较高档的花色菜，三色相间，形似绣球，故名。此菜需选用干贝（干制品），洗净后放入碗内，加上水

(或汤)、葱、姜、料酒，蒸1～2小时，到用手指能捻成丝状即可。发干贝的汤不要倒掉，可做汤用，味道也很鲜美。

原料：发好的干贝150克，鸡里脊肉50克，净鱼肉100克，肥肉膘、火腿、冬笋、冬菇、荸荠、嫩菜叶适量，鸡蛋清1只，葱姜末、精盐、味精、料酒、鸡油、鸡汤、湿淀粉各适量。

做法：(1) 把火腿、冬笋、冬菇、嫩菜叶均切成1.5厘米长的细丝，再把干贝搓成丝，掺在一起，调合均匀。

(2) 把鸡肉、鱼肉、肥肉膘剁成细泥，放入碗内，加上味精、盐、葱姜末、料酒、鸡蛋清，将两个荸荠去皮，用刀一拍，剁成细泥，也加入碗内，调匀成馅。

(3) 把馅制成1.5厘米大小的丸子，周身沾满调匀的五种丝，放入盘内，上笼蒸熟取出，盛入另一盘中，摆成一定的形状。

(4) 炒勺内加入高汤、盐、味精、料酒烧开，撇去浮沫，用湿淀粉勾芡，加上鸡油搅匀，浇在丸子上即可。

绣球干贝（三）

原料：干贝250克，虾肉200克，猪肥膘肉100克，火腿50克，冬笋50克，水发香菇50克，菠菜心150克，鸡蛋清、料酒、精盐、味精、湿淀粉、酱油、玉米粉各适量，鸡汤200克，葱段、姜片、熟猪油各适量。

做法：(1) 将干贝去掉硬筋，用水洗净，放入碗中，加入葱段、姜片、鸡汤，上屉蒸烂，取出后捡去葱段、姜片，滗出汤（汤置一边澄清待用），把干贝搓碎，菠菜心洗净。

(2) 将火腿、水发香菇、冬笋均切成很细的丝，放入开水中汆透，捞出控去水，与干贝拌和在一起。

(3) 将虾肉与猪肥膘肉用刀背砸成泥，放入碗中，加入鸡蛋清、精盐、料酒、味精，搅均匀。然后用手挤成大小相等的丸子，放在拌和好的丝上滚圆，即成绣球干贝。然后将其上屉蒸熟，取出摆入盘中。

(4) 汤勺上火，放入鸡汤和蒸干贝的汤，下入料酒、精盐、味精，调好口味，烧开，撇去浮沫，用以清水澥稀的湿淀粉旺火勾成薄芡，淋入熟猪油，浇在绣球干贝上。

(5) 炒勺上火，放入熟猪油烧热，下入菠菜心稍加煸炒，放入精盐、味精，炒熟后围在绣球干贝周围即成。

特点：此菜形如绣球，色调雅致，质地鲜嫩。

绣球干贝（四）

原料：干贝 150 克，虾仁 150 克，鸡脯肉 75 克，熟鸡丝 25 克，蛋皮丝 25 克，水发香菇 25 克，猪肥膘 75 克，熟火腿 15 克，小菜心 100 克，鸡蛋清 2 只，酒、精盐、葱、味精、湿淀粉、干淀粉各适量，猪油 100 克，胡椒粉少许。

做法：(1) 将干贝用清水洗净，放入碗内，加葱、姜、酒、清水少量，上笼蒸烂，取出沥干，冷却，搓散成丝。熟鸡、熟火腿、香菇、蛋皮各用刀切成 3 厘米长的细丝，并同干贝均匀拌和，散开铺在盆底。

(2) 将鸡脯肉、肥膘、虾仁一起用刀捶成茸，加鸡蛋清调匀，加清水、干淀粉、味精、盐、葱姜汁拌成鸡肉浆。接着将鸡肉浆打匀，制成 20 个小圆球，放入铺放各丝的盆中滚

一下，然后放入另一只盆内，上蒸笼蒸透，即成绣球。

（3）炒锅洗净，放入鸡汤，加盐、味精。烧开后，放入小菜心焯熟取出。将蒸熟的绣球倒在盆中，将小菜心作围边。锅内卤汁用湿淀粉勾成薄芡，淋入猪油即出锅浇在绣球上便成。

特点：色泽美观，形如彩球，肉嫩味鲜。

糖醋鱿鱼丸

原料：水发鱿鱼 200 克，白糖 100 克，醋、酱油、精盐、葱花、姜末、蒜末、湿淀粉、植物油 500 克（约耗 25 克），熟猪油 75 克，鸡蛋清 1 只。

做法：（1）将鱿鱼撕净皮膜，切去头尾，皮面朝下平铺在砧板上，将鱼肉剔出，用刀背砸成细茸，放入盆里，再加入姜末、葱、味精、鸡蛋清、精盐，搅成糊状，挤成丸子。

（2）将白糖、酱油、醋、精盐、葱、姜、蒜、湿淀粉同放一碗中，加清水 150 克，调成糖醋芡汁。

（3）炒锅内放入油，用旺火烧至七成热，投入丸子，炸至呈黄色熟透时，立即倒入漏勺沥油。

（4）原炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至八成热，倒入糖醋汁，用手勺搅动，烧至起鱼眼泡时，浇入熟猪油，倒入鱿鱼丸，颠翻裹汁即成。

特点：鱿鱼脆嫩，味道酸甜。

鱿鱼烩鱼丸

原料：鲜鲤鱼肉250克，水发鱿鱼200克，熟猪肉100克，熟猪油50克，鸡蛋清4只，姜末、葱末、虾米、精盐、湿淀粉、胡椒面、菠菜、水发木耳、香菜末、味精、芝麻油各适量，肉汤1000克。

做法：(1) 将鲜鲤鱼肉去皮，去骨，用刀背砸成茸，放于盆中，先加入熟猪油调匀，再加姜、葱、味精、鸡蛋清、肉汤、精盐搅成糊状，做成丸子，汆熟。

(2) 将鱿鱼片成3.5厘米长、2厘米宽的斜刀片，泡入清水中。

(3) 炒锅内放入肉汤，用旺火烧沸，先加精盐、胡椒面，再放入鱼丸、鱿鱼片，汤沸，撇去浮沫，放入虾米、木耳、菠菜、香菜，淋上芝麻油即成。

特点：汤清菜绿，鱼丸鲜嫩，鱿鱼片绵润。

酥炸黑鱼丸

原料：新鲜黑鱼1条（约500克），猪肥膘肉50克，鸡蛋1只，精盐、料酒、味精各适量，植物油1000克（约耗100克）。

做法：(1) 将黑鱼洗净，剔去须、骨、内脏，剥皮去刺，片出鱼肉，放入碗里，用盐水浸泡，冲净沥水，然后用刀将鱼肉剁成肉糜；将肥猪肉也剁成肉糜。放入碗里待用。

(2) 将两种肉糜放入大盆里，打进鸡蛋，再加微量精盐、

料酒、味精，用竹筷搅打均匀成糊状，然后用手捏成丸子，并沾上面包屑待用。

（3）炒锅放在旺火上，待锅热放入植物油，油烧到七成热时，放入鱼丸子，并用勺不停滚动，待炸至呈黄色，丸子浮漂后，捞出装盘，趁热吃酥爽适口。

特点：此菜圆形金黄色，香酥可口。

油泡雪花丸

粤菜的油泡方法与拉油炒法近似，二者的肉料都要经拉油后再烹制，但也有不同，油泡的菜品只有配料（料头），而拉油炒法的菜品则有蔬菜植物搭配。油泡雪花丸是用新鲜墨鱼加工成肉酱搅拌而成，色洁白，味鲜而有弹性。

原料：鲜墨鱼（乌贼）或鲜鱿鱼500克，姜花（片）、葱段、盐、白糖、味精、芝麻油、湿淀粉、熟猪油各适量。

做法：（1）将鲜墨鱼开肚去骨，撕去皮膜，洗干净，然后用盐水（每斤清水加盐5克）浸约1小时，取出控净水份，加工成泥状（最好用刀在肉表轻刮成茸），加盐、味精顺一方向搅拌起胶，再放少许芝麻油搅匀，挤成桂圆大小的丸子，用开水汆熟，捞起控去水份。

（2）把盐、味精、白糖、芝麻油、湿淀粉对成芡汁。

（3）用中火热炒锅下熟猪油，五成热时放入雪花丸子过油，倾入笊篱，控净油，将姜片爆香，放丸子，用芡汁勾芡，加包尾油（明油）炒匀，放葱段上盘便成。

附注：雪花丸子可做汤，还可配其它蔬菜、炸干果炒之。

油泡螺球

原料：角螺（海螺的一种）500克，左口鱼末少许，蒜泥5克，红辣椒、味精、鱼露、胡椒粉、芝麻油、绍酒、湿淀粉、高汤各适量，熟猪油800克。

做法：（1）将角螺敲破外壳，取出螺肉，洗去污物和内脏，去掉螺厣和头部硬肉，每只切成两片，在肉面上横刀刻纹后，冲洗干净，用洁净毛巾吸干水份，然后用湿淀粉少许搅匀。红辣椒切成细粒。

（2）用中火烧热炒锅，下油5克，加入蒜泥，炒至金黄色，盛入碗中，放入高汤、鱼末、味精、鱼露、胡椒粉、辣椒粒、芝麻油和湿淀粉调成芡汁。

（3）用旺火烧热炒锅，下油，烧至五成热，放入螺片过油约1分钟至熟成螺球，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，烹绍酒、下螺球，迅速用芡汁勾芡，炒匀上碟即成。

特点：此菜肉质鲜爽，有浓郁的蒜香味，用左口鱼末、鱼露烹制，具有潮汕地方特色。

花椒炒螺球

原料：海螺1500克，熟火腿片、水发香菇各适量，净冬笋15克，鸭蛋1只，葱段15克，蒜末、花椒粉、胡椒粉、绍酒、白酱油、味精、湿淀粉、芝麻油各适量，香菜50克，猪骨汤20克，熟猪油1000克（约耗100克）。

做法：（1）用铁锤将海螺敲破，取出螺肉，去掉厣和肥

尾，放入清水中用刷子刷去泥沙、粘物，漂洗至洁白后，切成2分厚、约3厘米长的四方形片，分别剞上十字花刀，放在碗里，加入酱油、味精、鸭蛋（取清）、湿淀粉抓匀，腌2分钟。

（2）炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到八成热时，将腌好的螺片下锅拨散，油炸1分钟，待螺片缩卷成球状时，倒进漏勺沥去油。冬笋、香菇均切成同螺片大的片，香菜择洗干净。

（3）炒锅放在旺火上，留入熟猪油烧热，先蒜末、姜末、花椒粉下锅，煸出香味，再放入冬笋、香菇片和葱段，煸炒2分钟，然后倒入骨汤煮沸，加入酱油、味精、绍酒调匀，用湿淀粉调稀勾芡。最后，将过油螺球放入，翻炒1分钟，装盘，面上放火腿片，香菜饰配盘边，再撒上胡椒粉，淋上芝麻油即成。

特点：此菜色形俱佳，螺球脆嫩香甜，滑爽可口，别有风味。

香滑鲈鱼球

原料：净鲈肉1000克，葱段、精盐、味精、白糖、绍酒、芝麻油、湿淀粉、高汤各适量，姜花5片，熟猪油1000克（实耗100克）。

做法：（1）将净鲈鱼去皮起肉，用刀剁成细糜，放入盘内，加入精盐、湿淀粉、高汤搅拌上劲，挤成小鱼球待用。

（2）用旺火烧热炒锅，用油搪（涮）锅后倒回油盆；再回油烧至五成热，放入鲈鱼球，炸至八成熟，倒入笊篱沥去

油。将锅放回炉上，下姜、葱，烹绍酒，加高汤、味精、白糖和精盐，再放入鲈鱼球，用湿淀粉调稀勾芡，最后淋芝麻油和猪油炒匀即成。

注意：此菜制作时，火候要适宜，芡头要准，起锅后立即上桌，否则会影响质量。

特点：色泽洁白，芡汁明亮，清爽鲜美。

焦炸鱼球

原料：桂鱼 500 克，葱、姜、绍酒、花椒子、味精、精盐各适量，鸡蛋 1 只，胡椒面、清汤、植物油适量。

做法：(1) 将桂鱼刮鳞，去鳃，剖肚，去内脏洗净，去皮去骨，片成鱼肉。

(2) 把鱼肉顶刀切碎，剁成细末，放在碗里加入鸡蛋清、盐、胡椒面、绍酒和清汤，用筷子从左向右搅动，搅至鱼泥成型时，再加入湿淀粉搅匀待用。

(3) 炒锅置中火上，放入植物油，烧至七成热时，将鱼泥挤成直径 2 厘米的鱼球投入油中，炸至鱼球呈金黄色时，倒入漏勺沥油，然后将鱼球盛入大瓷盘中，淋入芝麻油，撒上花椒粉即成。

特点：鲜艳美观，焦香、香滑可口。

炸蟹球

梭子蟹含蛋白质和丰富的钙、磷等矿物质，性寒味咸入肝经，具有散淤通络、解膝毒之功效。

原料：梭子蟹 500 克，鸡蛋 1 只，咸面包 50 克，牛奶 25 克，胡椒面、盐、糖各适量，猪油 300 克（实耗 50 克），面包粉 35 克，酒、生姜末少许。

做法：(1) 梭子蟹加少量黄酒、生姜蒸熟后剔出蟹肉，加入胡椒粉、酒、生姜末、盐、糖及 10 克猪油，再倒入牛奶、鸡蛋顺一方向搅拌均匀。面包切去表面硬皮，撕碎后也拌入蟹肉内，搅拌成厚糊后，将其捏成小圆球，外面滚上面包粉。根据用料一般可做 16 只。

(2) 待锅内油温至七成热时，将蟹粉球逐只投入，炸至金黄色，起锅装盆。盆子一边可考虑用熟刀豆或番茄片围边。食时佐以辣酱油或番茄沙司。

注意：①蟹球滚上面包粉后可轻轻按压一下，以防油炸时面包粉脱落。②火候要掌握，炸焦的食品不宜食用。

烹连壳蟹球

原料：青蟹 500 克，熟猪油 1000 克，红油 100 克，花椒油 100 克，芝麻油 50 克，面粉 25 克，净香菜 50 克，姜 10 克，湿淀粉 25 克，味精、葱、细盐各适量，绍酒 50 克，香醋 25 克，白糖 100 克。

做法：(1) 蟹洗净，除去背壳和底板上的脐盖，刮净脚毛，砍去膝盖和脚爪尖，砍成 20 毫米长、17 毫米宽的小块。

(2) 将细盐、花椒粉、绍酒拌匀，揉搓蟹球、腌味，然后用酒拌匀。葱、姜切成末，加入肉清汤 50 克、湿淀粉 50 克、香醋 25 克、味精少许、白糖、细盐，对成芡汁待用。

(3) 炒锅洗净烧热，放入熟猪油 1000 克（实耗 25 克）。

烧至七成热，倒入拌好的蟹球，炸至金黄色，倒入漏勺沥油。

（4）炒锅烧热，放熟猪油 75 克，加入蒜末稍炒，随即放入炸好的蟹球，搅匀芡汁倒入锅中，翻簸几下，淋入芝麻油、红油、花椒油，拼香菜，即成。

特点：酸甜微辣，焦脆香鲜。

酥炸蟹盒

原料：肥猪肉 500 克，蟹盒馅 200 克，韭黄少许，香菜叶 24 片，鸡蛋清 100 克，芝麻油少许，干淀粉 70 克，湿淀粉 50 克，花生油 1500 克（耗 150 克）。

做法：（1）将猪肥肉切成直径 5 厘米的圆柱形后，横切成 48 片（越薄越好），进行腌制。韭黄切成长约 4～5 厘米的粗粒。把盒馅、韭黄、麻油一起搅拌至起胶后，挤成 24 个丸子，鸡蛋清加入湿淀粉搅成蛋清浆。

（2）腌肥肉逐片沾上薄薄的一层干淀粉后，取 24 片平摆在已撒上干淀粉的大碟里，每片上放肉丸 1 个、香菜叶 1 片，把其余的肥肉片盖在上面，然后轻轻将肉片边缘夹口捏紧成圆状。

（3）用旺火烧热炒锅，下油烧至五成热，端离火口，将蟹盒逐个沾上蛋清浆后放入油锅。把锅端回炉上，用小火炸浸，边炸边翻动，至油微沸时，又端离火口，炸浸至两面呈浅金黄色，再放回炉上略炸至熟，捞起剪齐四周上碟（有香菜叶的一面向上）即成。

特点：此菜形如圆盒，醇香酥脆，色泽浅黄，碧绿的香菜叶隐约可见，为佐酒佳肴。

* 蟹盒馅：将瘦猪肉 200 克、水发香菇 5 克切成细粒，加入精盐、味精、胡椒粉、干淀粉少许搅拌，最后下虾胶 20 克、蟹肉 150 克拌挞至起胶即成蟹盒馅。

蟹油水晶球

原料：蟹油 250 克，鸡蛋清 3 只，粳米粉 75 克，黄酒、花椒盐、白胡椒粉适量，熟猪油 750 克（约耗 75 克）。

做法：（1）将蟹油放入碗中，加花椒盐、黄酒、胡椒粉拌匀后，搓成 20 只小丸子，将鸡蛋清放入碗中，用竹筷打成泡沫状发蛋，加入粳米粉拌匀成发蛋糊。

（2）炒锅置中火上烧热，下熟猪油，烧至四成热，将蟹油丸子逐只滚满发蛋糊，放入油锅中炸约 2 分钟捞出，待油温升至五成热时，再下锅炸 1 分钟，倒出沥油，装入盆中即成。

特点：形如银球，内藏蟹油，透明肥香，软嫩味鲜。

清汤蟹丸

原料：蟹肉 250 克，鲜虾肉 200 克，肥猪肉、浸发香菇、荸荠肉、熟瘦火腿各适量，鸡蛋清 1 只，精盐、味精、胡椒粉、芝麻油、浅色酱油、熟猪油各少许，高汤 1000 克。

做法：（1）将虾肉洗净，吸干水份后剁成泥；荸荠切成细粒，用清水洗净，吸干水份；肥肉、香菇、火腿均切成细粒。

（2）将虾泥、精盐、味精和鸡蛋清搅挞成虾胶，再拌入

肥肉粒、荸荠、蟹肉搅匀成馅料，挤成24个丸子，放在涂上猪油的碟里，把香菇、火腿粒沾在丸子上，入蒸笼用旺火蒸约7分钟至熟，取出倒在汤盅里。将高汤下锅，加入酱油、芝麻油、胡椒粉，烧至微沸淋在丸子上即成。

特点：此菜为汤菜。因主要用蟹肉、鲜虾烹制，海鲜味浓、香醇，鲜嫩、爽滑兼而有之，为潮汕风味。

海参酥丸

原料：浸发海参450克，瘦猪肉300克，浸发香菇、浸发虾米各20克，去壳鸡蛋50克，姜片、葱条、精盐、味精、蚝油、白糖、芝麻油、胡椒粉、深色酱油、绍酒、干淀粉、湿淀粉各适量，高汤750克，淡二汤1000克，熟猪油100克，花生油1000克（耗70克）。

做法：（1）将香菇、虾米均切成细粒；海参切成长7厘米、宽3厘米的条；猪肉剁成黄豆大小的粒，加入精盐、味精、干淀粉、鸡蛋液，拌挞至有胶质，再加入香菇、虾米拌匀后，挤成12个丸子。

（2）用中火烧热炒锅，下花生油烧至五成热，下肉丸炸约1分钟至发硬捞起。用细针将肉丸刺七八个小孔，再放入油锅，用小火炸至色黄金，倒入笊篱沥去油后，放入沸水锅内焯约半分钟，捞起盛入瓦钵，加二汤、绍酒少许，入蒸笼用旺火蒸约30分钟，取出滗去汤汁（另做他用）。

（3）将海参放入沸水锅内焯约1分钟，捞起。用中火烧热炒锅，下猪油少许，放入姜、葱，烹绍酒，加二汤750克、精盐，放入海参煨约10分钟，倒入漏勺沥去水，去掉姜、葱。

(4) 用中火烧热炒锅，下猪油少许，烹绍酒，加高汤 750 克、蚝油、白糖，放入海参焖约 10 分钟，加入肉丸、酱油、胡椒粉，再焖约 3 分钟，用湿淀粉调稀勾芡，加芝麻油和猪油拌匀，端离火口，先取出肉丸放入瓷窝，再将海参放在上面便成。

特点：此菜海参软烂，肉丸酥香，汤味浓厚，为广东风味。

大烩海参

原料：水发海参 500 克，猪肉 500 克（肥三瘦七），鸡蛋 2 只，水发香菇 25 克，熟鸡肉 50 克，熟猪油 102 克，面粉 50 克，芝麻油 5 克，酱油 5 克，味精、胡椒粉、细盐各适量，熟猪肚 50 克，水发玉兰片 50 克，湿淀粉 50 克，绍酒 25 克。

做法：(1) 海参用斜刀批成 5 厘米长、2 厘米宽、6.6 毫米厚的片，用水洗净，随冷水入锅焯水，去掉异味，连续焯水两次；再用鸡肉清汤 300 克、细盐、酱油、绍酒将海参片烧入味；熟鸡肉、熟猪肚批成 3.3 厘米宽的斜薄片；香菇切小；葱切 1.7 厘米长的段。

(2) 肥瘦猪肉剁成肉茸，用碗盛好，鸡蛋磕入碗里，加上面粉 50 克、湿淀粉 20 克搅匀，放入细盐、味精、胡椒粉拌匀，分成 3 份，1 份炸成金黄色的红肉丸；1 份刮成橄榄丸；另 1 份先磕鸡蛋 1 只，加少许的盐、湿淀粉搅匀，烫成蛋皮 1 张，将此份肉茸铺在蛋皮上用菜刀抹平，卷成蛋卷，与橄榄肉丸一起上笼蒸熟。取出，稍凉，将蛋卷切成 1 厘米长的片。按红肉丸、橄榄肉丸、蛋卷顺序扣入碗内，上笼蒸热待用。

(3) 炒锅洗净烧热，放熟猪油 100 克，烧至七成热，先放入水发玉兰片、熟肚片、水发香菇煸炒干水份，再放入海参炒几下，加酱油、细盐拌炒；随即放肉清汤 300 克、熟鸡片烧沸；放味精、葱段，勾芡出锅。取出蒸热的三色丸倒入深盘内，将海参片子盖在三色丸上，淋芝麻油，撒胡椒粉即成。

特点：层次分明，主料突出，色彩艳丽，软嫩鲜香。

绣球海参

原料：水发海参 400 克，猪里脊肉 200 克，肥膘肉 100 克，水发香菇 50 克，熟瘦火腿 50 克，鸡蛋清 2 只，湿淀粉 50 克，肉清汤 100 克，杂骨汤 25 克，绍酒、葱段、胡椒粉、味精、精盐、芝麻油、熟猪油各适量。

做法：(1) 将水发海参洗净，用斜刀切成片，再切 4 厘米长、2 厘米粗的细丝。炒锅内放入杂骨汤、绍酒、精盐烧开，放入海参丝煮 3 分钟，除去腥味，倒入漏勺，沥去水份，然后将海参丝用干净的白布包裹起来，放在砧板上，用右手按压，挤去海参的水份，取出待用。香菇、瘦火腿均切成 2～4 厘米长的细丝。里脊肉和肥膘肉一起剁成细泥。

(2) 鸡蛋清盛入碗内，用力搅发成泡沫状，再放入里脊肉、肥膘肉、湿淀粉、精盐、清水调匀成肉茸。

(3) 将干净白布平铺在案板上，海参丝、火腿丝、香菇丝拌匀铺在白布上，将肉茸挤成直径 3 厘米的肉丸，放在上面滚动，使其沾满海参丝、火腿丝和香菇丝，然后，逐个用右手攥一攥，使三种丝较紧地粘附在肉丸上，即为绣球海参，

摆放在瓦钵里，上笼蒸熟。

(4)将蒸熟的绣球海参翻扣在大瓷盘里，原汤滗入炒锅，加肉清汤、熟猪油、味精、精盐、葱段烧开，用湿淀粉勾芡成白色汁子，浇在绣球海参上，撒上胡椒粉，淋入芝麻油即成。

特点：此菜褐、红、白三色相间，形似绣球，油滑软嫩，味道鲜香。

换衣脱锦蚶

原料：鲜大红膏蚶1只(约重750克)，鲜虾肉100克，猪肥肉(去皮)150克，鸭蛋3只，熟火腿末、水发香菇、净冬笋、葱丝、净胡萝卜、姜末、时鲜菜、绍酒、白糖、白酱油、胡椒粉、味精、湿淀粉、猪骨汤、芝麻油各适量。

做法：(1)将红膏蚶洗净蒸熟，待凉后剥开蚶盖，取出蚶肉和蚶黄，取下蚶鳌，用刀面轻轻拍裂外壳，剁下八只腿，削去蚶盖的边缘，洗净盖内粘物，晾干。鸭蛋磕开，打散。

(2)将虾肉剁成泥，放在碗里，加入鸭蛋液(2只)、湿淀粉、胡椒粉、火腿末、蚶黄、酱油、味精，搅拌成虾茸，装入蚶盖内铺匀抹平，再上笼屉用旺火蒸15分钟取出，待凉后，脱盖取出蚶盖形虾茸。

(3)猪腿肉、胡萝卜、冬笋、香菇均切成约2.5厘米长的细丝，加上蚶肉、火腿末、葱丝、姜末、绍酒、白糖、湿淀粉、酱油、味精，搅拌成蚶肉茸，再捏成8个蛋形的蚶肉丸。

(4)在八只蚶腿上分别插上蚶肉丸1粒，以蛋形蚶肉丸

当蚌身，集中装盘，按蚌形摆好，再装上蚌蜞，蚌盖形虾茸盖在8个蛋形蚌肉丸上成换衣脱锦蚌，上笼屉用旺火蒸15分钟取出，盘边饰配炒熟的时鲜菜。

(5) 炒锅放在旺火上，倒入骨汤煮沸，加入酱油、味精调匀，用湿淀粉调稀勾芡，浇在换衣脱锦蚌上，再撒上胡椒粉，淋上芝麻油即成。

特点：此菜色红，制作细致，形状新颖，柔嫩松软，鲜美香醇。

锅爆鲍鱼盒

“锅爆鲍鱼盒”是以鲍鱼为主料烹制而成的一道山东传统风味菜肴。其历史悠久，制作精细考究。此菜以精选的对虾肉、荸荠、香菇、黄瓜、胡萝卜、鲍鱼等原料制成金色的盒状，再熟制而成。因“鲍”与“宝”是谐音字，再加之盒内配有五颜六色的原料丁，恰似粒粒珠宝，因此也叫做“宝盒”。在清朝时，这道菜曾被定为“贡菜”，进奉到皇宫里去。

原料：罐头鲍鱼300克，净对虾肉200克，猪肥膘肉100克，鸡蛋100克，荸荠50克，黄瓜、净胡萝卜、水发香菇、面粉、葱、姜、精盐、料酒、白糖、味精各适量，鸡汤200克，面粉50克，熟猪油150克。

做法：(1) 将对虾肉、猪肥膘肉一起用刀背砸成细泥。荸荠去皮洗净，先用刀拍碎，再剁成小粒。黄瓜、香菇、胡萝卜均切成绿豆大小的丁。葱、姜均切成细末。

(2) 将上述加工好的原料一起放入碗中，加入精盐、料酒、白糖、味精搅匀成馅。

(3) 将鲍鱼撕去沙边，用刀片成大小相等、厚度为1厘米的圆形片。再分别将每片鲍鱼的两面沾匀一层面粉，然后在每两片之间放入适量的馅（将四周按实），制成圆形盒状，再将每个盒的外表沾匀面粉备用。

(4) 将鸡蛋磕入碗内，打散。再将汤勺坐于火上，放入熟猪油烧至温热时，将鲍鱼盒放入鸡蛋液中，裹匀一层鸡蛋液后，分别放入汤勺中，用微火将两面煎成金黄色。然后，下入鸡汤、料酒、精盐、味精，用微火煨3～4分钟，拖入盘中即可。

特点：外表呈金黄色，切开后黄、绿、红、黑、白，颜色协调，入口柔中有脆，口味鲜香不腻。

鸡油鱼肚丸

原料：油发鱼肚200克（洗净的），净虾仁250克，猪肥膘肉100克，荸荠100克，豌豆苗叶50克，鸡蛋清100克，盖菜心150克，火腿50克，料酒、精盐、味精、葱、姜、湿淀粉、熟猪油、鸡油各适量。

做法：(1) 将鱼肚放入开水中汆透，捞出洗净，挤去水，再将鱼肚切成粗丝。葱、姜均切成末。

(2) 将净虾仁、猪肥膘肉一起用刀背砸成虾泥。荸荠去皮，切成碎末。把虾泥、荸荠末放入碗中，加入料酒、葱末、姜末、精盐、味精及鸡蛋清搅匀。

(3) 汤勺坐火上，放入鸡汤、料酒、精盐、味精及鱼肚丝，用微火煨1～2分钟，然后用漏勺将鱼肚丝捞出，挤去汤汁，与火腿丝、豌豆苗叶拌和在一起，放在一张干净的油纸

上摊平，再将虾泥平摊在鱼肚丝的上面，卷成卷，然后去掉油纸，将鱼肚卷切成3厘米长的段，再用手团成圆丸，上屉蒸4～5分钟取出，摆入盘中。

(4) 将汤勺坐上火，放入鸡汤、料酒、精盐、味精，烧至微开，撇去浮沫，再用以清水澥稀的湿淀粉旺火勾成薄芡，淋入鸡油，浇在盘中的鱼肚丸上。

(5) 把菜心切成5厘米长的块，先放入开水中汆透，捞出再用熟猪油煸炒，同时加入精盐、味精，炒好后围在鱼肚丸的周围即成。

特点：此菜鱼丸呈黄白色，再配以碧绿的盖菜，色调和谐、美观，味道鲜嫩清香。

绣球鱼肚

原料：水发鱼肚100克，鸡肉泥200克，玉兰丝、香菇丝、盐水、味精、青蒜段、鸡汤各适量。

做法：(1) 将鱼肚片成薄片，顶刀切成细丝，下开水锅里汆洗一下捞出，控净水份，放在碗里，然后同玉兰丝、香菇丝搅在一起，平铺在一个大盘里，再用羹匙舀上同大枣大的一团鸡泥放在盘里，滚上鱼肚、香菇和玉兰丝，如同绣球，然后上笼蒸透，下笼后盛在汤盘里。

(2) 锅里添上鸡汤500克，上火煮沸，加入盐水、绍酒、味精、青蒜、青蒜苗，再滴几点鸡油，浇在滚成绣球的鱼肚上即成。

特点：汤香味醇，富于营养。

翡翠珍珠鲍

原料：鲍鱼 10 只（约 250 克），鲜河虾 750 克，干贝珠 100 克，梅蚌500 克，高汤 250 克，时鲜青菜心 500 克，鸡蛋 1 只，精盐、味精、干淀粉各适量，花生油 50 克。

做法：(1) 鲍鱼洗净发烂、片平，加高汤及调料煨 10 分钟，压干水份，河虾去壳剁成泥，蚌起盖洗净炊熟，取蚌肉。

(2) 将河虾剁成茸。蚌肉加蛋清搅匀成糊状，用手挤成 10 个小圆球放在鲍鱼上（每只鲍鱼放 1 个），再在虾蚌球上放 1 个炊熟的干贝珠，而后上笼屉蒸 3 分钟取出排盘中。

(3) 炒锅置旺火上，下花生油 50 克，将时鲜青菜心下锅炒熟，排在鲍鱼周围，再以干淀粉和高汤在锅中勾芡成白卤淋在鲍鱼上面即成。

特点：此菜系海味佳品，质地软嫩滋润，色美味鲜。

绣球鱼翅（一）

原料：水发鱼翅 100 克，鸡脯肉 300 克，鸡蛋 1 只，水发香菇、瘦火腿肉、葱、红辣椒、味精、精盐、醋、湿淀粉、高汤、芝麻油各适量。

做法：(1) 将鸡脯肉剁成泥，放入盆中。鸡蛋磕开，取出蛋清，与精盐、味精放鸡肉泥中搅匀拌成馅料。香菇、火腿、辣椒（去子）、葱均切成丝。

(2) 将鱼翅、香菇丝、火腿丝、辣椒丝、葱丝拌匀，摊平在盘上，拌好的馅料挤成丸子，放入盘中滚匀四丝和鱼丝，

然后装入另一个盘，上笼屉用旺火蒸 5 分钟取出，滗下蒸汁待用，绣球鱼翅移入汤盘。

（3）炒锅放在中火上烧热，舀入高汤，加上蒸汁、醋烧沸，用湿淀粉勾成芡汁，浇在绣球鱼翅上，再淋上芝麻油即成。

特点：此菜色呈五彩，造型美观，鲜嫩滑脆，清香爽口。

绣球鱼翅（二）

原料：净碎鱼翅 100 克，鱼肉 100 克，鸡脯肉 100 克，肥膘肉 150 克，鸡蛋 2 只，水发香菇丝 50 克，火肘丝 50 克，水发玉兰片丝 50 克，味精、湿淀粉、姜、葱、盐各适量。

做法：（1）鱼翅用开水汆透，使之柔软；将鸡蛋 1 只摊成蛋皮切成细丝，然后再将火肘丝、玉兰片丝、香菇丝（与鱼翅丝粗细相同）一并和入搅转，摊平铺在案板上。

（2）将鱼肉、鸡肉、肥膘肉合并用刀剁茸，加入鸡蛋清、湿淀粉、味精、姜及冷清汤 100 克一起和转调匀，用手挤成直径 2 厘米大的圆子，放在铺好的各种丝上滚裹，使丝能把肉圆粘裹起来，成绣球状。

（3）将裹好的绣球圆子摆入蒸笼蒸 5 分钟左右，熟了就行，不宜蒸久，起笼凉冷，扣入碗内再复笼加热。上菜时出笼翻碗，加上高汤，撒上胡椒粉、葱花即成。

特点：形如彩球，质优色美，味鲜汤清，松酥细嫩。

珍珠元鱼

原料：元鱼1只（重约1500克），冬笋25克，水发香菇25克，火腿25克，净鱼肉200克，猪板油100克，鸡蛋清100克，淀粉50克，熟猪油100克，鸡油50克，绍酒25克，味精、葱、姜、精盐、胡椒粉各适量，大蒜25克，酱油50克，芝麻油25克，白糖35克，鸡汤1000克。

做法：(1) 将元鱼宰杀，去脏壳洗净，用沸水烫透捞出，用刀刮去黑皮，冲洗干净，再用沸水烫透捞出，沥净水份。冬笋切长方片，香菇大的一片两片。

(2) 大勺加底油烧热，用蒜片、葱段、姜块炝锅，遂下冬笋片、香菇煸炒一下，依次放入酱油、绍酒、鸡汤、白糖、胡椒粉，汤沸放入元鱼，移小火慢烧（约半小时），再加味精，使元鱼酥烂，取出装入盘中，剩余汤汁加少许鸡油炒开，浇在元鱼上面。

(3) 净鱼肉和猪板油合在一起斩泥，加入鸡蛋清、精盐、绍酒、葱姜水、味精、粉面搅匀，挤成核桃大小的丸子（几个）用沸水汆熟捞出备用。

(4) 大勺置火上，加适量鸡油，油热后，添入鸡汤，加绍酒、精盐、味精，调好口味，再下入汆好的鱼丸，烧至入味后，勾入少许粉芡，加明油，捡出鱼丸摆在元鱼周围。

特点：刀工精细，色艳形美，营养丰富。

芙蓉鲥鱼脯

原料：鲥鱼 250 克，鸡蛋清 6 只，猪板油 50 克，熟火腿末、蘑菇末各 5 克，湿淀粉、黄酒 15 克，精盐、味精、葱段、姜末各少许。

做法：(1) 鲥鱼洗净，从背部开刀批成 2 爿，斩去背脊骨，将鱼皮朝下，肉朝上放在砧板上，用刀背轻轻排松鱼肉，再用钢精汤匙轻轻刮下鱼肉，剔去骨刺。取猪肉皮 1 张，放在砧板上，将鱼肉倒在肉皮上，用双刀反复排斩制成鱼茸。将鸡蛋清 3 只放在碗里打透后倒入鱼茸中，再加葱姜浸出汁、黄酒、精盐、适量清水顺一个方向搅拌成薄薄的鱼胶子。猪油剥去外皮，用刀压成泥状，加火腿末、蘑菇末拌匀后制成小圆丸馅心。

(2) 取小碟 10 只，在碟子内壁涂上熟猪油，先放进半碟鱼胶子，中间放 1 个猪油小圆子，上面再覆盖鱼胶，再在上面用火腿末、蘑菇末等拼成各种图案，上笼蒸熟。取大碗 1 只，放入另 3 只鸡蛋清，加鲜汤、精盐、味精、湿淀粉，调制成薄薄的芙蓉液。

(3) 炒锅置旺火上烧热，放入熟猪油，烧至三四成热时倒入芙蓉液，用勺轻轻搅动，待芙蓉液在油锅里凝固，浮上油面，即捞出沥油后，倒入汤碗中。将蒸熟的鱼脯从小碟中脱出来，图案面朝上排列在汤碗芙蓉上。锅中放鲜鸡汤 300 克，加味精、精盐烧开后用湿淀粉勾芡，淋上熟猪油，浇在鱼脯碗中即成。

特点：芙蓉洁白，火腿殷红，形态美观，鱼脯鲜嫩，汤汁

鲜美。

鱼茸梅花

原料：桂鱼肉 350 克，水发冬菇 250 克，火腿 250 克，鸡蛋 1 只，葱姜汁 50 克，黄酒 50 克，菠菜汁 250 克，苋菜红 250 克，味精、胡椒粉适量，干淀粉 25 克，小肠衣 2 根，熟猪油 350 克。

做法：(1) 将鱼肉剁成泥放在碗内，加入精盐、葱姜汁、黄酒、味精半分、胡椒粉、干淀粉和水少许搅拌上劲，分成 4 份，分别加入鸡蛋黄、蛋清、菠菜汁、苋菜红搅拌成四色鱼馅。

(2) 将肠衣洗净沥干，把四色鱼肉分别灌入 4 根肠衣内，扎牢两头，放入冷水锅中，煮至五成熟捞出，冷却后每隔0.6厘米长切一刀（不切断）刀深 4/5，每隔 4 格切一段（每段有 4 个刀痕），如此切完，再放回原汤锅中加热，此时肠衣上的刀痕，因受热也随之撑开，如用梅花形的鱼圆。

(3) 锅中倒入鸡汤 600 克，加笋片、冬菇、火腿片、菠菜和鱼圆，烧开放精盐、味精半分、熟猪油装在汤碗内即可。

特点：此菜是汤菜，鱼圆如同梅花，衬以绿色菠菜，汤清色艳，质嫩味鲜。

素菜类

炸土豆丸

原料：土豆 150 克，核桃肉 50 克，面粉 50 克，牛奶 100 克，精盐、味精、白糖各适量，熟花生油 1000 克（约耗 75 克）。

做法：（1）土豆洗净，煮熟后去皮，再制成泥，放入碗中，添入牛奶、精盐、味精、白糖、面粉一起拌合均匀，做成直径 2 厘米大小的丸子待用。核桃肉切成米粒丁，撒在土豆丸上，用手揿牢，使核桃肉粘住。

（2）油锅置火上，倒入花生油 1000 克，烧至六成热时，将土豆丸逐个下锅，用手勺轻轻推动，待炸至金黄色时，捞出沥油，然后改刀，整齐地排入盘内。

特点：入口酥松，奶香味美。

红烧芋丸

原料：大洋芋 200 克，火腿末 50 克，海米末 50 克，番茄酱 50 克，冬笋片、酱油各适量，植物油 500 克。

做法：（1）将大洋芋洗净，放入蒸锅里煮熟，取出熄去须毛，放在大盘里，用勺将其压成碎泥，再团成小圆丸。

（2）炒锅置中火上，锅内放入植物油，烧至六成热时，

将捏好的丸子下植物油镀滚炸至黄色，然后离火捞出滗油。

（3）锅内留有余油，随加入火腿末、海米末、番茄酱，用勺急炒五下即可取出食用。如同冬笋片、炸皮肚片用虾子酱油焖食亦佳（用量不拘）。

鲜蘑“鱼圆”汤

原料：鲜牛奶15克，鲜蘑、湿淀粉、嫩丝瓜、精盐、味精、白胡椒粉、熟花生油各适量，黄豆芽汤1000克。

做法：（1）湿淀粉用清水加牛奶调稀成浆。炒锅放在旺火上，加清水烧开时，将淀粉浆搅拌匀，边投入锅内，边用手勺连连搅拌，直至倒完浆汁，搅拌成熟稠糊时，倒在碗里，再用竹筷继续搅拌约1分钟，趁热挤成直径2厘米的“鱼圆”放入冷清水碗中，让它冷却凝结即成。

（2）鲜蘑、丝瓜均切成薄片，放大汤碗里。

（3）炒锅放在旺火上，加入鲜汤烧开时，将鲜蘑、丝瓜片、“鱼圆”入锅，同时放入精盐、味精、熟花生油再烧开后，倒入大汤碗里，撒上胡椒粉即成。

特点：此菜“鱼圆”洁白，清香爽滑，饶有情趣。

莼菜素鱼圆汤

原料：莼菜1瓶，绿豆粉150克，奶粉100克，鸡蛋清1只，精盐15克，味精2.5克，绍酒40克，素鲜汤1000克，熟花生油400克。

做法：（1）奶粉加水75克调匀，绿豆粉加水100克拌和。

300克清水烧沸加盐、味精后，放进奶粉、绿豆粉制成厚糊；倒在碗里用筷迅速搅划降温。再落蛋清拌到料冷成“鱼茸”，而后捏挤成“鱼圆”，漂浮放在清水里。

（2）素鲜汤加盐、味精，放入莼菜、“鱼丸”烧沸，淋油装入汤碗。

特点：“鱼丸”呈白玉色，有一股醇郁的莼菜清香，清口、鲜嫩、爽滑。

苹果“虾球”

原料：大荸荠20只，青苹果1只（约150克），藕粉50克，植物油25克，味精、细盐、白酱油各少许。

做法：（1）荸荠削去皮和蒂头，用平口刨刨成泥，挤出水份，以调藕粉。加味精、细盐，同放钵内，打成糊状，然后用手搓成虾球状。

苹果削去皮核，切成小片，浸白酱油里约5分钟（加葱花少许）。

（3）油锅沸起，将虾球分二次煎尖后，随倾入苹果片汁，炒2分钟即成。

特点：形态逼真，味清芬芳甘鲜。

杨梅“虾球”

原料：土豆200克，青豆50克，胡萝卜、嫩笋各50克，精盐、味精、白糖、姜末、发酵粉各适量，面粉100克，清水150克，熟花生油1000克（约耗125克）。

做法：(1) 先将土豆洗净后，投入沸水中煮熟，然后去皮制成泥；青豆洗净；胡萝卜、嫩笋也均洗净剁成茸。取用一只大碗，放进面粉、精盐、味精、白糖、姜末、发酵粉适量、清水和青豆、胡萝卜、笋茸、土豆泥一起混合拌匀，搅成糊状。

(2) 炒锅中倒入花生油，烧至六成热时，左手把土豆泥浆捞捏在手掌上，从拇指和食指中挤出3厘米大小的丸子，然后使小羹匙逐只刮起放入锅中，待炸至金黄色时，捞起沥油。食时可附上花椒盐。

特点：外脆里嫩，口味鲜香。

椒盐“虾球”

原料：山药200克，荸荠10克，湿淀粉、面粉、精盐、味精、姜汁、发酵粉、花椒盐、番茄酱、芝麻油各适量，熟花生油750克（实耗5克）。

做法：(1) 先将山药洗净入笼蒸熟，取出去皮，放砧板上用刀拓成泥状；荸荠洗净削皮用刀拍松后细斩成末，同山药泥放大碗内，加入精盐、味精、姜汁、芝麻油、湿淀粉和水调稠，和面粉、发酵粉搅拌成“虾球”的原料。

(2) 炒锅放在中火上，放入熟花生油烧至五成热时，用左手将拌好的原料抓着从虎口处挤出如杏子大的“虾球”，用汤匙刮下，边挤边放在油锅内，如法全部做完，经油炸后，“虾球”即浮在油面，外壳呈现浅黄色内熟时，用漏勺捞起装盘。上桌时配花椒盐、番茄酱蘸食。

特点：此菜色泽微黄，鲜香软嫩，味润爽口，形似虾球。

五彩“虾仁球”

原料：去皮熟山药300克，青豆、水发冬菇、净笋、红色番茄、精盐、味精、绍酒、胡椒粉、湿淀粉、干淀粉、白糖、香菇、香醋、黄豆芽汤、芝麻油各适量，熟花生油1000克。

做法：(1) 将熟山药用刀拓成泥，放入大碗里，加入精盐、干淀粉搅拌均匀待用。另备平底盘1只，并撒上一层干淀粉。

(2) 将拌好的山药泥，用手搓成如手指粗的长条，然后摘成小段，(搓成小圆球) 即成“虾坯”，放在撒有干淀粉的盘内，边做边滚上干淀粉。

(3) 冬菇、笋肉、番茄料均切成比“虾球”小的丁状。

(4) 炒锅放在中火上，放入熟花生油，烧至五成热时，将做好的“虾球”投入约炸1分钟左右，用漏勺捞出，倒去锅中炸油。

(5) 原锅放中火上，投入香菇、笋、番茄丁、青豆等配料，稍炒几下，放入鲜汤和精盐、白糖、绍酒、味精等调料烧开后，用湿淀粉调匀勾薄芡，倒进炸好的“虾球”，用手勺推翻几下，淋入芝麻油，撒上胡椒粉出锅装盘即成。

特点：此菜色彩鲜艳，形似虾球，味美爽口。

虎皮“鸽蛋”丸

原料：熟土豆200克，水发香菇、净莲菜、熟白萝卜、面

粉各 25 克，菠菜 100 克，盐、味精、姜末、湿淀粉、酱油、白糖、芝麻油各适量，花生油 500 克（耗 60 克）。

做法：（1）将菠菜择洗干净，切成 3.3 厘米长的段，熟土豆去皮，用刀压成泥放碗内，加盐、面粉抓拌匀，留做鸽蛋外皮。

（2）将水发香菇、莲菜、白萝卜切成细末下锅，加芝麻油、味精、姜汁，炒成熟馅。

（3）将土豆面皮分成 12 份，馅心也分成 12 份，手先蘸上面粉，而后将面皮 1 份放在手内揉圆，再用手指捺成洼穴，放入馅心 1 份，包好揉成鸽蛋一样的圆形，放入盘内。其余如法炮制。

（4）锅放火上，添入花生油，油热六成将做好的“鸽蛋”逐个下锅，炸至金黄色略微起皱时捞出，沥去余油。

（5）锅内留底油，将菠菜放入，加盐，炒熟后装在盘的周围。

（6）锅放火上下鲜汤、白糖、味精，汤沸时勾入小流水芡，放入“鸽蛋”翻两个身，淋入芝麻油，起锅装在盘内菠菜的中间，上桌食用。

特点：色彩悦目，鲜香味美。

清汤“鸽蛋”

原料：湿淀粉 15 克，豆浆 200 克，胡萝卜 10 克，鲜蘑片、冬笋片、豌豆苗、精盐、姜汁、白胡椒粉、味精、熟花生油各适量，黄豆芽汤 750 克。

做法：（1）将胡萝卜洗净，放入水锅内煮熟，去皮，放

在砧板上用刀拓成细泥，放入碗内加精盐、味精搅均匀，搓成12个如白果大的圆球（作蛋黄用）。豆浆倒入湿淀粉碗内调匀成粉浆。

（2）炒锅洗净放在中火上，放入清水，水烧开时，将粉浆边倒入锅内，边用手勺搅拌成糊，离火。将鸽蛋模具内抹上油，趁糊热填入模具中，再将胡萝卜球填在中心，合拢模具，放在清水中冷却后，拆开模具，即成“鸽蛋”，放在大汤碗内。

（3）炒锅放在旺火上，放入黄豆芽汤、鲜蘑片、笋片、精盐、姜汁、“鸽蛋”，烧开时放入味精、豌豆苗，倒入碗内，淋入熟花生油，撒上胡椒粉即成。

特点：形似鸽蛋，色泽洁白，细嫩爽滑，汤味鲜美。

素肉圆

原料：老豆腐500克，老藕1大段，榨菜、木耳屑、白酱油、生姜粉、味精、湿淀粉、冬笋片、香菌片、金针菜各适量，花生油200克。

做法：（1）老豆腐煮过，取出挤去水份。再将藕段削皮用齿刨刨成碎泥，挤去水份。

（2）将老豆腐和藕泥放在同一个钵内，加入榨菜、木耳屑、白酱油、味精搅拌均匀（如不粘可酌加荸粉），挤成丸子。

（3）将炒锅置于旺火上，放入花生油，待油烧至九成热时，随手将捏好的丸子放入锅内，煎汆至黄色，捞起。

（4）锅中再放冬笋片、香菌片、金针菜同炒，再倒入丸子，调好口味，以文火焖5分钟即成。

特点：此菜色泽金黄，外层香脆，里面软嫩，味鲜爽口。

素烧肉圆

古往今来，用豆腐制作的名菜不可胜记，如宋代的“东坡豆腐”，明代的兰溪“五香豆腐”，清代的“文思豆腐”等等，发展到今天，豆腐菜领域进一步扩大，它不愧为既普遍又高级的营养食品。

“烧素肉圆”其质感酥嫩，味美而醇厚，最适宜秋冬食用。制作如下。

原料：(1) 豆腐 350 克，熟青菜心 75 克，熟胡萝卜 25 克，水发木耳 15 克，盐、葱姜汁、干淀粉少许，植物油 25 克，酱油、白糖、味精少许。

做法：(1) 将豆腐滗去水份，放入适量盐、干淀粉、葱姜汁；将豆腐搅匀挤成圆形，投入六成热的油锅中，用旺火炸约 4 分钟，使豆腐呈金黄色，浮出油面时，即可捞起。

(2) 把选好的熟青菜心切成 4～5 厘米长的段；再把熟胡萝卜去皮切成 0.3 厘米厚、1.5 厘米宽、3 厘米长的片；水发木耳撕成小块。

(3) 炒锅中放植物油，用旺火将熟青菜段、熟胡萝卜片炒一下，再放入水发木耳和炒过的素肉圆，加酱油、白糖及味精，调匀直至汤沸，用湿淀粉勾芡，即可起锅。

豆腐圆子

原料：上黄豆 4000 克，菜油 1000 克，花椒、八角、茴

香、桂皮、山奈各适量，草果1个，精盐、味精、碱酱油15克，香葱500克，芝麻油、醋、胡椒、酸汤、辣椒面各适量。

做法：(1) 将上黄豆用冷水泡透（热天泡约6小时，冷天改温水泡约12小时），再加清水磨成浆，加入菜油的沉淀质（菜油脚子）10克搅和，用白布滤去豆渣成纯豆浆，下锅用草、柴火煮沸后，火力尽量改小，用酸汤慢慢倾入浆内，边倾边搅至出现白豆花为止，用竹筲箕放入锅内压成块状的水豆花，起锅滤净水即成白铁豆腐。

(2) 将花椒、八角、茴香、桂皮、草果、山奈等用布或纸混合包着烘脆（或炒脆），研成五香粉末，葱切成花待用。

(3) 将食盐17克、五香粉7克、味精等混合放入豆腐内，用手使劲揉茸至带粘性，加葱花拌转，抓出茸豆腐，轻力捏拢，用食指、中指、无名指并拢轻轻压扁，逐一垒放盘内，最多5个一垒。制作时，不能用力揉搓，否则壳不脆、心不匀。炸时，用多量菜油下锅烧涨（油量，视锅大小而定）至100℃为宜。将捏好的圆子入锅翻炸至色黄出锅。

(4) 吃用时，将酱油、胡椒面、葱花、芝麻油、醋、辣椒面等混合拌成蘸水，竹筷夹着圆子蘸水热食，其味特佳。

特点：外脆内嫩，纯香可口，心似蜂窝，别具风味；佐酒佐饭均宜，入口则飒飒脆响，气味喷出，满屋皆香。

开口豆腐丸

原料：豆腐1000克，猪肉（肥瘦各半）10克，水发香菇少许，菜心4棵，鸡蛋2只，面粉50克，胡椒粉、湿淀粉、杂骨汤、味精、精盐、芝麻油各适量，熟猪油750克（实耗

100克)。

做法：(1) 将豆腐放在箩筛里，用手搅拌，即筛出嫩豆腐，除去粗渣。取大碗1只，磕入鸡蛋（蛋黄盛另1小碗里），持筷子用力搅拌成沫状，放入面粉、精盐、味精调匀，再放入筛出的嫩豆腐，拌匀成糊状。猪肉洗净剁成肉泥，放入盛蛋黄的小碗里，加精盐、面粉搅拌调匀。香菇洗净去蒂。

(2) 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，右手持汤匙，左手抓起拌成糊状的豆腐，挤丸子时，先将汤匙在清水中蘸一下，即舀肉泥，接着刮一个豆腐丸，与肉泥粘在一起，放入油锅里炸，这样每个豆腐丸子粘一条肉泥，形似嘴唇，炸呈淡黄色，连油倒入漏勺沥油。

(3) 炒锅内留油少许，烧至六成热时，先下菜心、香菇，加精盐煸炒几下，再倒入炸过的丸子，加杂骨汤，焖1分钟，放入味精，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，撒上胡椒粉，出锅装盘即成。

特点：此菜以淡黄色为主，衬以红、绿、褐三色，色彩调和，豆腐丸子表面略焦，里面软嫩，味鲜香。

沙锅“蟹黄狮子头”

原料：豆腐500克，油面筋15克，熟胡萝卜10克，水发香菇7克，笋片5克，青白菜心6棵，青菜叶5张，姜末、绍酒、精盐、白糖、味精、白胡椒粉、芝麻油、干淀粉、面粉各适量，炒米粉5克，黄豆芽汤500克，熟花生油250克(实耗17克)。

做法：(1) 先用洁净细布将豆腐包起挤去水份，放大碗

里。油面筋用温水泡软后取出，挤去水份，斩成小指甲大的片。胡萝卜去皮切成豌豆大的丁。香菇先切成如筷子粗的丝后，再切成1厘米长的段。菜心剖成四瓣再切成约6厘米长的段。

(2) 将面筋片、胡萝卜丁、香菇段同放在豆腐碗内，加入精盐、姜末、味精拌匀，再放炒粉、干淀粉、芝麻油拌透，用双手搓捏成大小相等的10个豆腐圆子，放在盘内，撒少许面粉待用。

(3) 炒锅放在旺火上烧热，放入熟花生油，将豆腐圆一个一个地略撩一下，放入油锅内煎，边煎边用锅铲拨动，防止粘锅底和粘连在一起，见外层、底层已起壳，即用锅铲将豆腐圆翻个身，煎约3分钟，两面都已煎成金黄色时，即倒入漏勺。

(4) 原锅放火上，放入熟花生油，倒进菜心和笋片煸炒几下，放入黄豆芽汤、精盐、白糖、绍酒、姜末，烧开就倒入沙锅内，将煎好的豆腐圆子，圈放在菜心上面，用菜叶片盖在圆子上，盖好沙锅盖，在中火上烧开后即移上小火炖约10分钟，揭开锅盖，捡去青菜叶，放入味精，撒上胡椒粉即成。

特点：此菜色泽美观，形似狮子，软嫩鲜香，菜心酥烂可口。

锅烧豆腐圆

原料：豆腐15克，水发香菇、京冬菜、姜汁、精盐、白糖、味精、面粉、湿淀粉、干淀粉、发酵粉、花椒盐、甜酱、

芝麻油、熟花生油 750 克（实耗 7 克）。

做法：(1) 将豆腐去皮剁碎放碗内，加精盐、干淀粉、味精搅拌。

(2) 把香菇、笋肉、京冬菜切成细末。炒锅放中火上加芝麻油烧热，将香菇末等投入煸炒，加盐、白糖、味精、姜汁炒入味，倒在豆腐碗内拌匀后，放在用油抹过的盘子里，摊成圆饼，上笼用旺火蒸约 7 分钟至熟取出。

(3) 取碗 1 只放入面粉、湿淀粉调成稀糊，放入发酵粉调匀；取盘子 1 只，盘底全部抹上熟花生油，放入一半发酵粉糊摊开，把蒸好的豆腐用刀铲放在糊上，再将剩下的粉糊全部放在豆腐的上面摊满，并用手勺滚成圆形。

(4) 炒锅放在中火上，投入熟花生油烧至五成热时，端起盘子将豆腐圆子滑往油锅中，即移向小火汆炸 5 分钟，并用手勺轻轻推动，防止粘锅底，再将锅端回中火上炸至呈金黄色，用漏勺捞起沥油，整齐地装入盘内，配花椒盐和甜酱蘸食。

特点：此菜色泽金黄，外脆里嫩，芳香味美，老少皆宜。

槐花芝麻丸子

原料：嫩槐花 250 克，干淀粉 100 克，豆腐 150 克，鸡蛋 2 只，熟芝麻 25 克，盐、葱、姜末、味精适量，清油 750 克（实耗 75 克）。

做法：(1) 将槐花洗净，放菜墩上切成碎末，与豆腐同放盆内，加入葱、姜、味精、盐、鸡蛋、干淀粉调成馅。

(2) 芝麻捡洗净，炒熟放入盘内，将槐花馅全部挤成丸

子，再沾上一层芝麻。

（3）锅放火上添入清油，油热六成将丸子逐个下锅，炸呈金黄色捞出滗油，整齐地摆在盘内即成。

特点：色呈金黄，酥脆鲜香，槐香浓郁。

素鱼丸

原料：干绿豆粉芡 150 克，杏仁汁 10 克，姜汁 10 克，盐适量，味精少许。

做法：（1）锅内放清水适量，烧开时对入杏仁汁（鲜牛奶、花生汁、桃仁汁、豆浆等均可代替），在微开时掺入粉芡，烧成糊状时加入盐、姜汁、味精，搅匀后离火。

（2）离火后用勺边搅拌边打上劲，待微温时，用手挤成鱼丸子状，投入冷水内浸漂即成。

（3）如把杏仁糊倒入长方盘内，冷冻后切成薄片即成杏仁豆腐。

（4）吃时另加配菜，以汤、烩为主。

特点：造型逼真，柔软爽口。

鸡嗦豆腐丸

原料：豆腐 200 克，水发冬菇 25 克，冬笋、胡萝卜各 25 克，菠菜茎少许，鸡蛋 2 只，酱油、料油、芝麻油、白糖、味精、淀粉、精盐、辣椒油、葱、姜、面粉各适量，黄豆芽汤 100 克，豆油 1000 克（约耗 75 克）。

做法：（1）将 3/5 冬笋、冬菇切末，剩余的冬菇、冬笋

及胡萝卜切丝。将菠菜茎切成3.3厘米的长段。葱、姜切末备用。

(2) 将豆腐放碗内，捣碎挤压成泥，加入味精、料酒、芝麻油、冬菇、冬笋末、鸡蛋、面粉、淀粉调拌均匀，做成形如鸡嗉的丸子，每个丸子滚沾上胡萝卜丝、冬菇丝、冬笋丝备用。

(3) 将锅内放油，烧至六成热时，下入鸡嗉丸子，炸至金黄色捞出。

(4) 锅内留底油少许，放入葱、姜末炸一下，随即加入酱油、糖、料酒、味精，再添入黄豆芽汤，烧开后倒入鸡嗉丸子，改小火煨透后，放入菠菜段，再改成大火，勾入流水芡，淋入辣椒油、芝麻油即可食用。

特点：外酥里嫩，鲜咸适口。

空心豆腐丸

原料：鲜嫩豆腐250克，凝固的猪油25克，生油500克(约耗50克)，鸡蛋清1只，淀粉、葱、姜、韭菜(或香菜段)、精盐、味精、老酒、酱油、芝麻油各适量。

做法：(1) 将嫩豆腐制成泥状，然后加淀粉、鸡蛋清、葱、姜末、味精、精盐同放在一个大碗里搅拌成料子待用。

(2) 把猪油做成豆粒大的圆球，将豆腐料子包住油球制成丸子。

(3) 锅内放油，烧至七成热时，将丸子放入锅里，炸呈金黄色，捞出放在汤盘内。

(4) 锅内加清汤、葱、姜丝、精盐、味精、老酒、酱油

烧开，撇去浮沫，勾上稀溜芡，撒上韭菜或香菜段，淋上芝麻油，浇在丸子上即可。

特点：色金黄，鲜嫩爽口。

八宝豆腐丸子

原料：豆腐 300 克，水发香菇、鲜蘑菇、净鲜笋、青豆、胡萝卜、板栗肉、鲜莲子、水面筋、豌豆苗、精盐、绍酒、姜汁、白胡椒粉、味精、湿淀粉各适量，黄豆芽汤 15 克，熟花生油 5 克。

做法：(1) 豆腐去皮，放铜丝筛箩内擦滤过放碗内，加盐调拌入味待用。香菇、鲜蘑、鲜笋、胡萝卜、板栗、水面筋都切成细茸。青豆、莲子剥去皮，削去两端尖头，莲子捅掉心蒸熟，剁细，同放盘内。

(2) 炒锅放在中火上，放入熟花生油烧热，将盘内的各茸丁下锅煸炒几下，加盐、味精、绍酒、姜汁少许合炒入味成馅，倒盘内待用。

(3) 取大汤盆 1 只，盆底抹上一层油，将豆腐放一半在盆内，用刀尖拓平放上炒好的馅心，再把剩下的豆腐全部放在馅心上面，表面用手拢成圆形入笼蒸约 10 分钟取出。

(4) 炒锅放在中火上，倒入鲜汤、精盐、绍酒、姜汁、味精、胡椒粉，用湿淀粉调稀勾薄芡，放入豆苗稍煮一下，淋油浇在豆腐上面即成。

特点：白色圆形豆腐上衬以豆苗，色绿如茵，清雅，豆腐中有夹心，滋味多样特香。

豆腐圆子

原料：老豆腐 1000 克，瘦猪肉末 10 克，净笋 10 克，香菇、葱花、精盐、绍酒、味精、芝麻油各适量，上白面粉 25 克（约耗 7 克）。

做法：(1) 将前一天用冷水浸涨的香菇剪去蒂，洗净，用刀斩碎。将笋斩成米粒状，与猪肉末、盐、味精拌匀，捏成馅心 40 个。

(2) 把豆腐放入盆内，加入盐、绍酒、味精拌匀（不能有块），分成 40 份，每份裹入馅心，成豆腐圆子，滚沾上一层面粉。

(3) 炒锅置中火上，加入水 5000 克，烧至 80℃（开始冒小泡时），把圆子下锅，约汆 20 分钟，圆子浮上水面，用漏勺捞起盛入洁净的大盆里。再从锅内盛出原汤 1 碗，加入盐、味精、葱花、芝麻油，将汤浇入圆子盆内即成。

特点：此小吃色白汤清，滑嫩爽口，味鲜美，是台州地区的传统风味小吃。

鱼龙戏珠

原料：嫩豆腐 15 克，干菱粉、姜末、水发冬菇、豆腐衣 1 张，精盐、水发冬菇各适量，熟笋、蘑菇、番茄、绿叶菜、味精、绍酒、花生油等各适量，鱼丸 250 克（鱼丸用料：绿豆粉 200 克，奶油 10 克，味精、精盐、花生油）。

做法：(1) 素鱼制法：嫩豆腐搅碎，放在碗中，加姜末、

精盐、干菱粉拌成糊；取出浅盘1只搽上油，摊上豆腐衣，将豆腐糊倒在豆腐衣上，做成鱼形；冬菇去蒂做成鱼鳍、鱼尾、鱼眼，嵌在鱼身上，然后沿鱼边切去豆腐衣，上笼在旺火中蒸5分钟左右（准备上汤时才宜出笼）。

（2）鱼丸制法：炒锅置火上，下油，加进清水和适量盐、味精、奶油，烧滚后迅速用绿豆粉勾成厚芡，装在大汤盆里，用竹筷搅拌温冷；另用1只大汤碗，装好清水备用，左手抓一把厚糊挤成圆形，右手用调羹接住，逐个放入清水里浸冷凝结，即成素鱼丸。

（3）冬菇、蘑菇、笋和番茄洗净后均切成片；炒锅烧热，下油，烧至七成热，倒入鲜汤，投入冬菇片、笋片、蘑菇片、素鱼丸，再加精盐、姜末、味精、绍酒等调料烧滚后，下入绿叶菜，淋入油，起锅装在大汤碗中；蒸笼里的素鱼取出，轻轻地推到汤面上，再把白色素鱼丸围在鱼的四周即成。

特点：精工细作，色形美观，鲜香滑嫩，肥而不腻。

菜心肉圆

原料：老豆腐200克，木耳5克，菜心10克，水发冬菇、熟笋、酱油、鲜汤、味精、白糖、绍酒、湿淀粉、面粉、精盐、姜末、芝麻油各适量，熟花生油1000克（约耗6克）。

做法：（1）豆腐冲洗干净，木耳切成米粒丁，一起放在碗中，加入味精、面粉、精盐、姜末调成糊；冬菇、熟笋均切成片；菜心切成长条形。

（2）炒锅置火上，倒入花生油，烧至五成热时，将挂糊的豆腐挤成球形，放入油锅中炸制（大小要均匀），炸至呈金

黄色时，即可捞起沥油，成为肉圆。

（3）炒锅放入油，烧至七成热，把冬菇、笋、菜心下锅煸炒，再下入酱油、鲜汤、味精、白糖、绍酒，烧滚后用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油，再投入肉圆颠翻拌匀，即可起锅装盘。

特点：香鲜肥嫩，为家常佳肴。

烧素豆腐圆

原料：豆腐15克，水面筋10克，藕15克，冬笋、水发香菇、水发黑木耳、榨菜、水发黄花、胡椒粉、姜末、精盐、味精、面粉、生粉、酱油各适量，芝麻油500克（耗5克）。

做法：（1）香菇去蒂，冬笋去壳，削皮洗净，都切成2.5厘米长、1.5厘米宽的薄片。

（2）豆腐贴碎，藕去节，榨菜、水面筋洗净，都切成细丁，盛入盆内，加姜末、味精、胡椒粉、盐、生粉、面粉拌成稠糊。

（3）炒锅下芝麻油烧到七成热，将稠糊挤成圆子，下锅炸至呈金黄色捞出。

（4）炒锅下冬笋片、香菇片、黄花、木耳、盐、味精、酱油、清水、圆子烧5分钟，勾芡，淋入少许芝麻油，起锅装盘即成。

特点：一菜多味，清雅爽口。

干炸“肉圆”

原料：豆腐 15 克，烤麸 5 克，去皮荸荠 5 克，面粉 5 克，姜末、精盐、味精、湿淀粉、芝麻油、花椒盐各适量，甜酱 1 小碟，熟花生油 750 克（实耗 10 克）。

做法：（1）先用洁布将豆腐包起来，挤去水份，用刀拓碎；烤麸、荸荠斩成细末同放碗内，加精盐、味精、姜末、芝麻油、面粉、湿淀粉搅拌均匀待用。

（2）炒锅放在中火上，放入熟花生油烧至六成热时，将拌匀的豆腐用左手抓着从虎口处挤成如杏子大的圆子，放入油锅中炸至深黄色、皮壳焦脆时捞出装盘，配花椒盐，甜酱各 1 小碟蘸食。

特点：此菜色泽黄润，外壳酥香，形似肉圆，烤麸耐嚼，荸荠清脆，味美可口。

炸豆腐丸子

在制作这个菜肴时，选用嫩豆腐或有卤水味的豆腐时应先蒸（或煮）一下，以去掉过多的水份及异味。滚沾干淀粉时，不能过多。炸成的豆腐丸子，形如“毛栗”，外焦里嫩，味道鲜美，可直接上桌，也可再制成炸熘豆腐丸子或糖醋豆腐丸子。

原料：嫩豆腐 750 克，水发海米 50 克（或肥瘦肉 100 克），鸡蛋 1 只，葱姜末、精盐、味精、胡椒面、面粉、植物油、花椒盐各适量。

做法：(1) 把海米切碎（用肥瘦肉时，要剁成泥），加上豆腐、葱姜末、盐、味精、鸡蛋、胡椒面、面粉调匀成馅。

(2) 炒勺内加入植物油，置中火上烧至五成热，将调好的馅挤成2厘米大的丸子，逐个下油，用慢火炸熟，呈金黄色，盛入盘内，盘边放上两撮花椒盐蘸食。

注意：①馅中可加上海参、木耳等原料。②如果要提前先把丸子挤好，则需把挤好的豆腐丸子放在干粉团中滚动，以免粘连在一起。下油炸时，因丸子多，所以油温要适当高些，应掌握在七八成热。

炸虾豆腐圆子

原料：嫩豆腐200克，虾茸10克，肥膘肉5克，鸡蛋清3只，面粉、精盐、味精、葱姜汁、生粉、料酒、花椒面、芝麻油、花椒盐、葱花各适量，猪油1000克（约耗15克）。

做法：(1) 将豆腐用刀贴成泥，加上虾茸、肥膘茸、蛋清、面粉、生粉、葱姜汁、味精、盐、酱油、花椒面、料酒、芝麻油拌成馅。

(2) 炒锅下猪油烧到五成热时，将虾茸豆腐挤成圆子下锅炸成金黄、脆硬时，滗去油，放入花椒盐、芝麻油，撒上葱花，将锅翻动数下，出锅装盘。

特点：色泽金黄，香酥脆嫩。

焦熘豆腐丸

原料：豆腐1500克，浸发粉丝10克，面粉10克，鸡蛋

1只，杂骨汤10克，葱花、湿淀粉、胡椒粉、酱油、味精各适量，熟猪油750克（实耗100克）。

做法：(1) 将豆腐洗净搅碎，浸发粉丝洗净剁成碎末，一起盛入大碗中，再放入面粉，磕入鸡蛋，加精盐、葱花、胡椒粉，调成糊状。

(2) 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，左手抓起糊状原料，从虎口处挤出，右手用汤匙刮成直径2.5厘米的丸子，逐个下油锅，炸至表面呈黄色，里面熟透，连油倒入漏勺沥油，盛入盘中。

(3) 锅内留油少许，下杂骨汤烧开，放入酱油、味精、葱花，用湿淀粉勾芡，浇在豆腐丸上面。

特点：此菜颜色淡红，表面焦香，里面松软。

熘豆腐圆子

原料：嫩豆腐200克，虾茸10克，肥膘茸5克，小白菜心3棵，鸡蛋清3只，面粉、水发香菇、酱油、盐、味精、葱姜汁、生粉、料酒、芝麻油各适量，清汤250克，猪油1000克（约耗15克）。

做法：(1) 将嫩豆腐贴成碎泥，加入虾茸、肥膘茸、蛋清、面粉、酱油、盐、味精、葱姜汁、生粉、料酒、芝麻油，用力拌匀。

(2) 炒锅下猪油烧到五成热时，将豆腐圆子挤下锅，炸成金黄、脆硬时捞出，倒去油。

(3) 炒锅留余油，下入小白菜、香菇、料酒、味精、盐烧开，用水生粉勾芡，倒入豆腐圆子，翻几番锅，出锅装盘。

特点：外脆里嫩，鲜香有味。

煎豆腐圆子

原料：嫩豆腐 200 克，肉茸 10 克，鸡蛋清 3 只，奶油 250 克，面粉、葱姜汁、熟火腿、水发木耳、水发玉兰片、精盐、酱油、味精、料酒、生粉各适量，猪油 15 克。

做法：(1) 将嫩豆腐贴成碎泥，加入肉茸、蛋清、面粉、精盐、味精、料酒、生粉、葱姜汁，用力拌匀。

(2) 炒锅烧热放入猪油，把肉茸豆腐挤成圆子下锅内煎，用手勺压扁，使其两面煎成老黄色，倒入漏勺待用。

(3) 炒锅放油少许，下入玉兰片、木耳煸炒，加入料酒、奶油、酱油、味精、火腿、肉茸、豆腐圆子焖烧 2 分钟，即用水生粉勾荧，出锅装盘。

特点：鲜、香、软、烂，色泽美观。

银耳珍珠豆腐圆

原料：水发银耳 5 克，豆腐茸 10 克，鸡茸 5 克，鸡蛋清 3 只，熟火腿片少许，小白菜叶、盐、味精、料酒、葱姜汁、鸡油、生粉各适量，清汤 1000 克。

做法：(1) 水发银耳择去根蒂，撕开，用水洗净。

(2) 鸡茸用葱姜汁、料酒调开，加入盐、味精、蛋清、生粉、豆腐茸，用力搅拌均匀，挤成极小的圆子，放入热水锅内煮熟，捞起放入汤盘内。

(3) 清汤上锅，加入银耳、盐、味精、火腿、菜叶、鸡

油，烧开，冲入汤盘内即可。

特点：银耳软糯，洁白似玉，豆腐软嫩，汤汁香鲜。

汆鱼豆腐圆子

原料：嫩豆腐 200 克，鱼茸 150 克，番茄片 5 克，蛋清 3 只，小白菜叶、水发木耳、面粉、盐、味精、葱姜汁、生粉、料酒、鸡油各适量，清汤 1000 克。

做法：(1) 将嫩豆腐贴成碎泥，加入鱼茸、蛋清、面粉、盐、味精、葱姜汁、生粉、料酒，用力搅拌均匀，然后挤成直径 2 厘米大的小圆子，下入热水锅中煮熟后，装在汤盘中。

(2) 炒锅放入清汤上火烧开，加入小白菜叶、木耳、番茄片、盐、味精、鸡油，冲入汤盘内即可。

特点：红绿黑白，色泽美观，圆子轻浮，鲜嫩清香。

三色豆腐圆

原料：豆腐茸 300 克，鱼茸 200 克，鸡蛋清 4 只，熟火腿、青菜茸、生粉、面粉、精盐、味精、葱姜汁、料酒、鸡油各适量，清汤 1000 克。

做法：(1) 将豆腐茸与鱼茸、蛋清、料酒、葱姜汁、精盐、味精、生粉、面粉混合并用力搅打均匀，分成 3 份，1 份加入火腿茸，1 份加入青菜茸，成为红绿白三色，分别用手挤成直径六分大小的圆子下入清水锅中，烧开汆熟捞入汤盘内。

(2) 清汤上锅烧开，加入精盐、味精、料酒，鸡油、轻轻冲入汤盘内即成。

特点：红、绿、白三色分明，色泽美观，鲜嫩清香。

香酥豆腐圆

原料：豆腐茸 15 克，猪肉茸 15 克，熟肉末 15 克，葱姜末、盐、生粉、苏打粉、花椒面、花椒盐、料酒、面粉、芝麻油各适量，鸡蛋黄 3 只，猪油 2000 克（约耗 15 克）。

做法：（1）将豆腐茸与肉茸、肉末、料酒、盐、葱、姜末、生粉、面粉、苏打粉、鸡蛋黄、花椒面混合并用力拌匀，再加入芝麻油拌匀。

（2）油上锅烧到七成热，将肉茸豆腐挤成圆子，逐个下锅炸熟捞出，用铁勺背逐个敲裂，当油烧到九成热时，又投入油中炸到老黄色、里外酥松、中间也酥松时，捞出装盘，跟随花椒盐上席。

特点：色泽老黄，酥脆松香。

燕菜豆腐圆

原料：豆腐茸 10 克，鸡茸 10 克，肥膘茸 5 克，鸡蛋清 3 只，面粉、燕菜、熟火腿丝、水发香菇丝、青菜丝、盐、味精、料酒、葱姜汁、生粉、胡椒面、鸡油各适量，清汤 1000 克。

做法：（1）燕菜用清水泡上，用镊子择净细毛，用清水洗净挤干，冲入开水，加盖焖泡，凉后再换开水泡到发软为止，再用清汤汆一次，捞起沥干。

（2）鸡茸用料酒、葱姜汁调开，加入肥膘茸、豆腐茸、

味精、蛋清、胡椒面、生粉、面粉，用力搅拌均匀，挤成直径3厘米的圆子，滚沾上燕菜丝，排放在盘里，上笼屉蒸熟取出。

（3）炒锅放清汤、盐、味精、火腿、香菇、青菜烧开，淋入鸡油，舀入燕菜豆腐圆装盘即可。

特点：色泽美观，汤清爽淡，鲜嫩软香。

烩干贝豆腐圆

原料：豆腐茸15克，鸡茸10克，肥膘茸5克，蒸烂的干贝丝5克，小白菜3棵，熟火腿、料酒、葱姜汁、味精、面粉、水发香菇、盐、生粉、胡椒面、清汤、猪油各适量，鸡蛋清3只。

做法：（1）鸡茸用干贝汁、葱姜汁、料酒调开，放入豆腐茸、肥膘茸、蛋清、盐、味精、生粉、面粉、胡椒面，用力搅拌均匀，挤成直径3厘米的圆子，再滚上干贝丝，排放在汤盘内上笼屉蒸熟取出。

（2）炒锅内放入清汤、蒸圆子的汁、香菇、火腿、洗净切开的小白菜、盐、味精烧开，用水生粉勾芡，放入猪油，浇在干贝豆腐上即成。

特点：红、绿、黄、白、黑，色泽美观，鲜嫩清香，营养丰富。

绣球豆腐圆

原料：豆腐15克，鱼茸15克，鸡蛋清3只，小白菜叶、

水发木耳丝、熟火腿丝、面粉、盐、味精、葱姜汁、生粉、料酒、鸡油各适量，清汤 1000 克。

做法：(1) 将豆腐贴成碎泥，加入鱼茸、蛋清、盐、味精、葱姜汁、料酒、生粉，用力搅拌均匀，再加入面粉、木耳丝、菜叶丝拌匀，挤成 2.5 厘米大的圆子下入热水锅中煮熟，捞起装入汤盘。

(2) 清汤放入锅中烧开，加入味精、盐、鸡油，舀入汤盘内即可。

特点：色泽美观，汤清味鲜，软嫩清香，营养丰富。

干贝豆腐圆

原料：豆腐 15 克，鸡茸 10 克，肥膘茸 5 克，蒸烂的干贝丝 5 克，小白菜叶 5 克，料酒、面粉、葱姜汁、盐、味精各适量，鸡蛋清 3 只，清汤 1000 克，生粉、鸡油、胡椒面、熟火腿各少许。

做法：(1) 将豆腐贴成茸泥，小白菜叶清洗干净。

(2) 鸡茸用蒸干贝的汁、葱姜汁、料酒调开，加入蛋清、盐、味精、胡椒面、豆腐茸、肥膘茸、生粉、面粉，用力拌匀，再加入干贝丝拌匀，挤成 2.5 厘米大的圆子放入热水锅中汆熟，捞起装盘。

(3) 清汤上锅烧开，加入盐、味精、菜叶、鸡油，舀入汤盘内即可。

特点：软嫩鲜香，营养丰富。

烩海参豆腐圆

原料：豆腐茸 10 克，鸡茸 10 克，肥膘茸 5 克，水发海参丝 10 克，鸡蛋清 3 只，面粉、熟火腿片、水发香菇、小白菜、盐、味精、料酒、葱姜汁、生粉、胡椒面、清汤、鸡汤各适量，毛汤 1000 克。

做法：(1) 海参丝用料酒、葱姜汁、毛汤汆煮一次捞出，用干布吸尽水份，撒入面粉拌匀。

(2) 鸡茸用料酒、葱姜汁调开，加入肥膘茸、豆腐茸、盐、味精、蛋清、胡椒面、生粉，用力搅拌均匀，挤成直径 3 厘米的圆子，沾上海参丝，排放在汤盘里，上笼屉蒸熟取出。

(3) 炒锅内放入清汤、蒸圆子的汁、香菇、火腿、洗净切开的小白菜、盐、味精烧开，用水生粉勾芡，加入鸡油，浇在海参豆腐圆子上即可。

特点：红、绿、白、黑，色泽美观，营养丰富，鲜嫩清香。

蒸八宝豆腐圆

原料：豆腐茸 200 克，鸡茸、虾茸、肉茸、鱼茸各 2 克，熟火腿末、熟海米末少许，水发香菇末、熟冬笋末适量，鸡蛋清 4 只，面粉、小白菜叶、番茄、盐、料酒、味精、葱姜汁、生粉、清汤、鸡油、胡椒面各适量。

做法：(1) 鸡茸、肉茸、鱼茸、虾茸加料酒、葱姜汁调开后，加入豆腐茸、火腿、海米、香菇、冬笋、蛋清、面粉、

盐、味精、生粉、胡椒面，用力搅拌均匀，挤成圆子放入汤盘内，上笼屉蒸熟取出。

（2）炒锅内放入清汤、蒸圆子的汤、盐、味精、番茄片、小白菜叶烧开，淋入鸡油，舀入圆子汤盘内即可。

特点：色泽美观，营养丰富，多种味道，鲜嫩清香。

酿冬菇

原料：水发冬菇（选用圆形无缺，直径3.3厘米同等的）20只，嫩豆腐250克，精盐、姜汁、绍酒、湿淀粉、干淀粉、熟胡萝卜（切末）、绿叶菜（切末）、黄豆芽汤、熟花生油各适量。

做法：（1）先将豆腐去皮，放在铜丝筛箩内擦滤过放碗内，加盐、味精、姜汁、湿淀粉调匀。冬菇放碗内加盐、姜汁、绍酒、鲜汤、熟花生油盖好入笼蒸10分钟左右取出，挤去水份，菇面向下，平放在盘内，撒上干淀粉。

（2）将调匀的豆腐，抓起挤成小圆球，放在冬菇上，如法逐个放完，再用刀尖拓平，上面放胡萝卜和绿叶菜末，用手揿实，分四排放盘内，再上笼蒸至熟取出。

（3）炒锅放中火上，放入鲜汤、精盐、味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋上熟芝麻油，浇在冬菇上即成。

特点：豆腐又鲜又嫩，冬菇芳香，味美可口。

三鲜鱼丸

原料：豆腐衣1张，油面筋、熟笋适量，素鱼丸（是用

绿豆粉和牛奶混合制成）10克，绿叶菜、鲜番茄、精盐、味精、熟花生油、芝麻油、绍酒各适量，鲜汤1000克。

做法：（1）豆腐衣用清水浸软，切长方块；面筋、熟笋同已去皮去籽的番茄均切成相应的片，素鱼丸放在清水里漂洗后，沥干水份。

（2）炒锅中下油少许，烧至七成热，倒入鲜汤，再投入豆腐衣、笋片、番茄片、面筋和素鱼丸，加绍酒、精盐、味精，待汤汁烧滚，放入绿叶菜略烧一下，淋上芝麻油，起锅盛在大汤碗中即成。

特点：汤汁清口，香酥滑鲜。

雷家豆腐圆子

原料：黄豆500克，辣椒粉、菜油脚、味精、五香粉、花椒粉、香醋、酱油、葱花、碱水、酸菜水各适量，植物油1000克（耗10克）。

做法：（1）先将黄豆放在冷水（2500克）中泡6小时，洗干净换清水磨成豆浆，加入菜油脚（使豆浆不起泡沫），用布过滤，再下锅煮开后改用微火煮，缓缓加酸菜水，使其凝结成豆腐花，用细竹箕朝豆腐花按下，使豆腐花内的水份渗出，用勺舀去，便成老豆腐。

（2）将老豆腐揉成茸，加碱水、花椒粉、五香粉，搓成圆子，下入油锅炸脆即成。食时可蘸着拌好的酱油、味精、醋、辣椒粉、葱花等。

特点：金黄酥脆，内细嫩，现蜂眼，味美纯香，宜热食。

美人豆腐丸子

原料：豆腐 400 克，炸花生米 50 克（去皮），胡萝卜、油菜、淀粉各 25 克，面粉 15 克，葱、姜、盐、味精各适量，鲜汤、芝麻油、料酒各少许，豆油 1000 克（约耗 100 克）。

做法：（1）将豆腐用刀压碎成泥，加入精盐、味精、淀粉、面粉搅拌均匀。将豆腐泥做成 30 个核桃大小的丸子，每个丸子里装进 1 粒花生仁。

（2）锅放火上，添上豆油，烧至七成热时将丸子逐个下锅，炸至金黄色时捞出。

（3）将葱、姜切末。将胡萝卜、油菜切成片，倒入开水锅内汆烫一下捞出，再用凉水过凉备用。

（4）锅内留底油少许，油热放入葱、姜末炸一下，再放入胡萝卜片、油菜片煸炒几下，然后加入味精、料酒、盐，添少许鲜汤，将豆腐丸子倒入，待烧开后轻轻颠几下，勾入流水芡，淋入香油即可食用。

特点：外酥里嫩，清鲜适口。

素狮子头

原料：山药 750 克，生面筋 250 克，菜心、料酒、盐、味精、姜汁、酱油、植物油各适量。

做法：（1）将生山药洗净去皮，投入凉水内备用。

（2）将生面筋在未开水内煮半熟捞出，再将山药和面筋剁成细茸，加入盐、味精、料酒、姜汁搅拌起劲，做成 4 个

大丸子，用油少许将丸子炸成浅黄色，再用温水放入酱油焖10分钟，调好味勾入流水芡。菜心炒熟垫底即成。

特点：色泽金黄，鲜嫩酥糯，形态逼真。

素烧狮子头

此菜改变用豆腐、面筋做素狮子头的传统方法而选用猴头蘑制作，其成菜松软利口，素而荤香，香而不腻，具有较高的营养价值。

原料：猴头蘑（罐头）300克，冬菇50克，鸡蛋清6只，鸡蛋2只，花生油1000克（实耗100克），料酒、味精、精盐各适量，面粉25克，素汤1000克。

做法：（1）将猴头蘑洗净、漂清水，用刀斩成茸状，放入碗中加入蛋清、精盐、味精、料酒搅拌均匀成馅。

（2）炒锅上火烧热，加入花生油，烧至四五成热时，将猴头蘑馅分成12份，并做成直径3厘米大小的丸子，放入油锅中炸，待炸成浅黄色后捞出，沾上面粉，再沾上全蛋液下油锅中炸第二次，呈金黄色时捞出。

（3）将炸过的狮子头放入汤盆，加入素汤、香菇，用盐调好味，上笼蒸约40分钟即成。

素三圆

此菜选取的三种素原料，都是圆形，故名素三圆。马蹄红亮，口蘑淡黄，青豆翠绿，色彩和谐，浇上一层芡汁后，似蒙上一层薄纱。成菜口味酸、甜、咸、鲜，十分顺口。

原料：罐头马蹄（荸荠）250克，罐头口蘑、青豆各150克，精盐、味精、白糖、番茄酱、高汤、芝麻油、鸡油、湿淀粉各适量。

做法：（1）把马蹄挑选一下，取大小基本一样的，放入盘内，口蘑和青豆都控尽水，分别放入盘内。

（2）炒勺内加少许植物油，置中火烧热，放入番茄酱炒一下，随即加入高汤、糖、马蹄，用慢火煨至汤快干时（番茄汁全沾在马蹄上），淋上香油，颠几下炒勺，盛摆在盘子的中心，呈塔形下大上小。

（3）炒勺内加高汤、盐、味精、料酒，加入青豆和口蘑烧开，稍煨一下，用漏勺捞出，控净汤，放入盘内，把口蘑围摆在马蹄周围，底部两个，上面放一个围一圈，将青豆摊在口蘑的外围。把炒勺内的汤调好口味，烧开撇去浮沫，用湿淀粉勾芡，放上芝麻油搅匀，浇泼在口蘑和青豆上面，淋上鸡油即成。

炸素丸子（一）

原料：胡萝卜300克，红萝卜300克，香菜100克，浸发粉丝20克，面粉10克，鸡蛋2只，淀粉、精盐、味精、酱油、五香粉各适量，熟猪油700克（实耗100克）。

做法：（1）将胡萝卜、红萝卜、香菜、浸发粉丝洗净，均剁成细末，一起放入大碗中，再加入虾皮、面粉，磕入鸡蛋，加入精盐、葱花、味精、淀粉、酱油、胡椒粉，用力调成糊状。

（2）炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，左手

抓起糊状原料，从虎口处挤出，右手用汤匙刮成直径 2.5 厘米的丸子，逐个下油锅，炸至表面呈金黄色，里面熟透，倒入漏勺沥油，然后盛入盘中即可。

特点：外脆里嫩，香甜可口。

炸素丸子（二）

原料：老豆腐 200 克，胡萝卜 300 克，香菜 100 克，浸发粉丝 20 克，鸡蛋 2 只，虾皮 10 克，面粉 10 克，淀粉、葱花、五香粉、味精、精盐、酱油各适量，植物油 700 克（实耗 100 克）。

做法：(1) 先将豆腐洗净搅碎，再将胡萝卜、香菜、浸发粉丝清洗干净，均剁成细末，一起放在大碗中，然后放入面粉、淀粉、虾皮，磕入鸡蛋，再加入盐、味精、胡椒粉，搅拌成糊状。

(2) 炒锅置旺火上，放入植物油，烧至七成热时，随即用手将糊状原料挤成直径 3 厘米的丸子逐个下锅，炸至呈金黄色时，倒出沥油，放入大盘中即可。

特点：酥脆香甜，清香可口。

炸素丸子（三）

原料：卞萝卜 300 克，香菜 200 克，浸发粉丝 30 克，鸡蛋 2 只，虾皮 10 克，面粉 10 克，淀粉、葱花、精盐、味精、五香粉、酱油各适量，植物油 1000 克（实耗 100 克）。

做法：(1) 将卞萝卜、香菜、浸发粉丝洗净，均剁成细

末，一起放入大盆中，加入虾皮、面粉、淀粉，磕入鸡蛋，再放入葱花、精盐、味精、胡椒粉、酱油搅拌成糊状。

（2）炒锅置旺火上，然后放入植物油，待油烧至七成热时，随即用手将糊状原料挤成直径3厘米的丸子，逐个下锅炸至呈金黄色时，倒出沥油，放在大盘中即可。

特点：里嫩外脆，清香可口。

炸素丸子（四）

原料：西葫芦500克，鸡蛋1只，虾皮少许，面粉10克，淀粉、葱花、五香粉、精盐、味精、酱油各适量，植物油1000克（实耗100克）。

做法：（1）先将西葫芦剁成细粒，盛入碗里，加少许的精盐，浸放片刻，然后用手轻轻将汁挤出，再加入虾皮、面粉、淀粉、葱花、胡椒粉、味精、酱油，磕入鸡蛋，搅拌均匀，并成糊状。

（2）炒锅放在旺火上，放入植物油，待油烧至七成热时，用手将糊状原料挤成直径3厘米的丸子，逐个下入油锅，炸至表面呈金黄色，里面熟透，倒入漏勺沥油，盛入盘中即可。

特点：外脆里嫩，清香可口。

炸素丸子（五）

原料：西瓜皮500克，鸡蛋2只，虾皮20克，面粉10克，淀粉、葱花、精盐、味精、五香粉、酱油各适量，植物油1000克（实耗100克）。

做法：(1) 先将西瓜皮的硬皮用刀削掉，再用刀剁成细粒，放入盘中，然后加入虾皮、面粉、淀粉、精盐、味精、胡椒粉、酱油，磕入鸡蛋，搅拌成糊状。

(2) 炒锅置旺火上，放入植物油，待油烧至七成热时，用手将糊状原料挤成直径 2.5 厘米的丸子，逐个下入油锅，炸至呈金黄色，里面熟透时，倒入漏勺里沥油，盛入盘里即可。

特点：外酥里软，清香可口。

炸素丸子（六）

原料：老豆腐 200 克，白菜 200 克，香菜 200 克，浸发粉丝 20 克，鸡蛋 2 只，虾皮和面粉各 10 克，淀粉、精盐、味精、五香粉、葱花、姜末、酱油各适量，植物油 1000 克（实耗 100 克）。

做法：(1) 先将老豆腐搅碎，再将白菜、香菜、浸发粉丝洗净，剁成细末，白菜末用手轻轻挤去汁液，一起放入大盆里。然后磕入鸡蛋，加入虾皮、面粉、淀粉、葱花、姜末、精盐、味精、五香粉、酱油搅拌均匀调成糊状。

(2) 油锅放置旺火上，加入植物油，待油烧至六成热时，即将糊状原料用手挤成直径 3 厘米的丸子，逐个下入锅里，炸至表面呈金黄色里面熟透时，倒出沥油，放入盘中即可。

特点：内嫩外酥，清香可口。

口蘑扒冬瓜球

冬瓜，又叫枕瓜，因其瓜老熟后皮上有白粉，故有的地

区又叫白瓜。鲜冬瓜捣烂绞出汁，饮服，有解鲜蟹、河豚及其它有毒鱼类之毒的功能。此菜清香爽口，随荤菜之后上桌最宜。

原料：冬瓜300克，鲜口蘑100克，火腿、冬笋适量，葱姜、精盐、味精、料酒、鸡油、奶油、湿淀粉、植物油、高汤各适量。

做法：(1) 将冬瓜去皮去籽，切成2厘米见方的块，再削成球状，用开水煮熟，捞出用凉水拔凉；口蘑洗净，切两半（如用干的，需先泡发好），火腿、冬笋切成菱形片，葱姜用刀拍松。

(2) 炒勺内加上植物油烧开，下葱姜烹出香味，加上高汤，捡去葱姜，加上冬瓜球、精盐、味精、料酒、口蘑，用慢火煨一会儿，用湿淀粉勾芡，离开火眼，加上奶油搅均匀，倒入盘内，淋上鸡油即可。

油爆三圆

原料：鲜蘑菇16只，莴笋2根，熟胡萝卜2根，味精、绍酒、姜末、熟花生油、鲜汤、湿淀粉、精盐各适量。

做法：(1) 鲜蘑菇大小要均匀，洗净后将蒂剖削平，面部刻米字形槽；胡萝卜、莴笋洗净去皮，切四分长段，削成与蘑菇同样的扁圆状，称为三圆。

(2) 炒锅置旺火上，放入花生油，烧至八成热，将三圆同时下锅煸炒，加姜末、绍酒、鲜汤、精盐、味精，烧滚后勾芡，淋上熟油，即可起锅装盘。

特点：精巧美观，鲜嫩爽滑。

奶汁烩五球

原料：莴笋 250 克，白萝卜、马铃薯、胡萝卜各 250 克，罐头鲜口蘑 15 克，姜汁、精盐、白糖、味精各适量，鲜牛奶 15 克，湿淀粉适量，黄豆芽汤 500 克，熟花生油 500 克（实耗 12 克）。

做法：（1）先将莴笋、萝卜和马铃薯洗净，剥去皮，切成段，再削成圆球。鲜蘑选用大小相等圆而完整的。

（2）炒锅放在火上，放入熟花生油烧至五成热时，放入莴笋、萝卜和马铃薯等球，汆至半熟时，用漏勺捞起，倒去锅中油。原锅放在旺火上，放入黄豆芽汤、萝卜等球和鲜蘑烧几滚，再移小火上煨约 5 分钟，待萝卜球将烂熟时，将锅端回旺火上，放入精盐、白糖收浓汤汁，放入味精和鲜牛奶，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟花生油，出锅装盘即成。

特点：此菜艳丽多彩，汤汁乳白，绵软可口，味美香鲜。

乌龙吐珠

原料：水发发菜 400 克，绿豆粉 200 克，奶油 10 克，酱油、姜末、芝麻油、精盐、味精、白糖、绍酒、湿淀粉各适量，鲜汤 1000 克，熟花生油 2000 克（约耗 10 克）。

做法：（1）将发菜择净杂质，用冷水洗清，沥干水份，然后切碎，放入碗内，加进姜末、味精、精盐、绿豆粉、适量清水搅拌成厚糊；另取用绿豆粉，加适量清水调成浆。

（2）油锅中下油 1000 克，烧至六成热，用左手抓捏厚

糊摊在掌心中，右手用竹制刮板，把厚糊刮成手指形，逐条刮入锅内，待炸至外皮结牢，捞出沥油，即成素海参。

(3) 炒锅中下油，烧热后，加进清水 400 克、精盐、味精、奶油，烧滚后用绿豆粉浆勾成厚芡，拌炒成糊，打匀后端离火口，装在汤盆里，用竹筷搅至温热时，左手捏一把厚糊挤成球形，再用汤羹逐只挖到盛有清水的大汤盆中，待凝结成形，即成素白鱼丸。

(4) 炒锅中下油，烧热后加适量鲜汤、味精、姜末、白糖、酱油，再放入海参，烧至卤汁稠浓，即淋热油，起锅装在盆的中心。

(5) 炒锅中下油，油热下鲜汤，投入全部鱼丸，加精盐、味精、姜末等调料烧透，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油，起锅把鱼丸盛入碗中即可。

二龙戏珠

原料：33 厘米长的嫩黄瓜 2 根，熟土豆 50 克，苹果和枣泥各 25 克，白糖 100 克，面粉、粉芡适量，香醋 30 克，葱、姜末共 15 克，猪油 15 克，盐少许。

做法：(1) 将土豆、苹果、枣泥加白糖 25 克，共捣成泥，撒上面粉，团成 4 个大小一样的圆珠，放油锅内炸至金黄捞出，放入盘的当中，下 3 上 1 垒起来。

(2) 将黄瓜洗净去皮，截去两头，大头刻成有嘴有眼的蛇头形，从头部往下用斜偷刀，将每 0.33 厘米划成花纹，划完后再横过刀来，但不要划透。另一面也如此划，以示蛇皮，划后一边一条，围珠装入盘内，头折起来，形如戏珠。

(3) 锅放火上打抹光，添水1勺，下入白糖、葱、姜末、香醋和盐少许，汁沸时勾入小流水芡，下入猪油搅匀，起锅倒在“蛇”和“珠”上，弄整齐后，上桌食用。

特点：形如二龙戏珠，瓜脆珠鲜，甜酸利口。

清汤丸子

原料：杂豆面5000克，粉丝1500克，五香粉10克，芝麻酱1000克，精盐300克，葱末15克，姜末5克，花椒、八角适量，香菜500克，辣椒油250克，花生油3000克（约耗1500克）。

做法：(1) 将粉丝放在沸水锅里略煮一下捞出，用刀剁成碎末，放入盆中，加入杂豆面、葱末、姜末、五香粉、精盐及凉水，和成面团。

(2) 锅内倒入花生油，在旺火上烧到八成热，将面团挤成一个个直径约1.5厘米的小丸子下入锅里炸。待丸子表面炸焦、呈棕黄色时捞出。

(3) 芝麻酱内放入精盐，陆续加进凉开水调匀。花椒、八角一起装入纱布袋内扎紧口。香菜择洗干净，切成碎末。

(4) 锅置旺火上，倒入凉水。取一部分炸丸子（丸子要分批煮，煮的时间长就会破碎），连同花椒袋和余下的精盐都放入锅内，水沸后即改用微火煮，约煮10分钟即可。吃时，将丸子连汤盛在碗内，浇上芝麻酱、辣椒油，再撒上香菜末即成。

特点：汤色清淡，丸子松软，五香味浓，又辣又烫。

核桃鸡球

原料：生面筋 15 克，核桃仁 15 克，净笋 5 克，水发香菇、鲜豆瓣、精盐、白糖、姜汁、绍酒、味精、干淀粉、湿淀粉、芝麻油、黄豆芽汤各适量，熟花生油 500 克（实耗 5 克），鸡蛋清 1 只。

做法：（1）将核桃仁放碗内，加入开水和精盐浸泡，用盖子盖好，待水温时用镊子剥净外衣，洗净、晾干水份，放入温油锅中，汆至金黄色时捞出，撒上精盐拌匀，分成 20 份。水面筋拉成长条，用手斩成 20 块。

（2）取面筋 1 块用双手拉开成薄片，放上桃仁 1 份包成圆“鸡球”，如法逐个包完，放入开水锅中烧见开时，即移向小火再煮 2 分钟捞出，沥干水份。香菇和笋均切成小菱形片。鸡蛋清加湿淀粉调成粉糊待用。

（3）炒锅放在中火上，放入熟花生油烧至六成热时，将“鸡球”先撒上干淀粉，再沾满蛋粉糊，抓放在油锅内走油约 1 分钟。连油倒入漏勺。原锅重放火上，放入笋和香菇片及豆瓣略煸两下，加入“鸡球”、鲜汤、精盐、白糖、姜汁、绍酒、味精，用湿淀粉糊调稀勾薄芡，颠翻两下，淋入芝麻油，出锅装盘即成。

特点：此菜形似颗颗圆球，衬托黄奶、翠绿、黑褐色配料，色泽艳丽，面筋滑嫩，桃仁香脆可口。

发菜炖甲鱼

原料：水发冬菇（重约 15 克）10 只，发菜 5 克，生姜 2 片，精盐、冰糖、绍酒、味精、白胡椒粉、干淀粉、京冬菜、芝麻油、熟花生油各适量。

做法：(1) 先将冬菇挤干水份放碗内，加入熟花生油、生姜、精盐、绍酒、味精、鲜汤盖好，送入笼内用旺火蒸约 10 分钟取出，将冬菇捞取放在盘中（蒸冬菇的原汤保留待用），挤去水份，菇面向下平放，均匀地撒上一层干淀粉，京冬菜洗净加适量的调料拌入味后，分放在厚菇上，剩下的干淀粉放碗内，先用清水调匀再冲入滚开水，迅速搅拌调匀，分散在每只厚菇上，用刀尖抹平即成“甲鱼”生坯。

(2) 发菜放碗内用清水泡洗干净，取 1 份捏如杏子大的圆球，如法一一做完放盆内，然后放鲜汤、精盐和“甲鱼”一起入笼蒸约 5 分钟出笼，整齐地码在大汤碗中，（“甲鱼”放中间，发菜球放在“甲鱼”的四周围。）

(3) 炒锅放在中火上，倒入鲜汤和蒸“甲鱼”、发菜球的原汤，放入剩下精盐烧开，撇去浮沫，放入味精、白胡椒粉，从碗边徐徐倾入，淋上芝麻油即成。

特点：此菜汤色微褐黄，菇嫩爽滑，味鲜香，形象逼真。

兰花春笋

原料：嫩春笋尖（重约 200 克）20 支，嫩豆腐 15 克，青豆、熟胡萝卜末、豌豆苗、精盐、姜汁、味精、黄豆芽汤、湿

淀粉、熟花生油各适量。

做法：(1) 先将笋尖从当中入刀共划二刀，剖成相等的四瓣（刀深至笋段的 1/2 处），放在凉水中浸约 1 小时，使笋尖向外微舒展，似玉兰花形，底部削平竖排在盘中。

(2) 将豆腐去皮，用铜丝筛箩擦滤过加盐、味精调匀；青豆剁成末；再将豆腐挤成如白果大的丸子，分别放在每支笋的尖瓣中间，撒上胡萝卜末、青豆末上笼用温火蒸约 5 分钟至笋熟取出。

(3) 炒锅放在中火上，放入熟花生油，将豆苗入锅加盐、姜汁、味精煸炒几下，炒熟出锅放在笋的周围。

(4) 炒锅再放火上，投入鲜汤加盐、味精，用湿淀粉调稀勾成薄芡，淋油，浇在笋上即成。

特点：此菜形如玉兰吐芳，甚雅致，笋清脆，味鲜美。

菊花冬笋

原料：冬笋 250 克，嫩豆腐 250 克，绿色蔬菜 10 克，熟胡萝卜、姜汁、生姜、精盐、味精、湿淀粉、芝麻油各适量，黄豆芽汤 200 克，熟花生油 500 克（约耗 20 克）。

做法：(1) 冬笋斩去根，剥壳削去笋衣，切成小柳叶片状，放在碗中，加水、精盐、生姜上笼蒸熟后取出。胡萝卜切成细末。

(2) 将豆腐去皮，放在铜丝筛箩内擦滤过放碗内，加精盐、味精、姜汁、湿淀粉、花生油调拌成馅，取大鱼盘 1 只抹上芝麻油，用汤匙将豆腐馅分成 10 份，整齐地放在盘中横摆成三行（中间一排 4 份，两边各 3 份），然后把馅心都按成

圆形。胡萝卜末分成 10 份，一一放在豆腐馅当中作花蕊，取冬笋当作花瓣斜插在豆馅上成菊花形，先从花蕊四周插起，然后一层层向外扩张共插 4 层。

(3) 将青菜叶剪成菊花叶形，放入油锅汆一下捞起，摊开平放在大长盘的四角沿作菊花笋叶。

(4) 菊花笋做好后，上笼蒸 5 分钟左右取出。将鲜汤放锅中加精盐、味精，用湿淀粉调稀勾薄芡，淋油浇在菊花笋上即成。

奶蓉番茄

原料：红色番茄 10 只，豆腐 200 克，罐头鲜蘑 10 克，鲜牛奶 15 克，精盐、姜汁、味精、干淀粉、湿淀粉、黄豆芽汤、芝麻油、熟花生油各适量。

做法：(1) 先将番茄洗净，放开水锅中烫一下即捞起，用清水浸过，撕去外皮，从顶端用小刀划一圆口，再用小汤匙将籽瓤挖净，洞口向下放盘中控水。豆腐放铜丝筛箩内擦滤过放碗内，取 3/4 的豆腐拌成馅。

(2) 取番茄翻转过来，洞口向上撒入少许干淀粉，填入豆腐馅，再放上和匀的豆腐用小刀拓圆，如法逐一做完，放盘内，送入蒸笼用中火蒸 4 分钟熟时出笼。

(3) 炒锅刷净放中火上，放入鲜汤、牛奶、精盐、味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋芝麻油和熟花生油，浇在番茄上即成。

特点：红白相映，色泽艳丽，鲜嫩软滑，富有营养。

海棠菜心

原料：蔓青菜心 10 棵，豆腐 250 克，熟胡萝卜、素火腿、水发香菇、香菜叶、精盐、味精、姜汁、干淀粉、湿淀粉、黄豆芽汤、芝麻油、熟花生油各适量。

做法：(1) 将豆腐去皮，放铜丝筛箩内擦滤过放碗内，加入精盐、姜汁、味精、干淀粉搅拌上劲。香菇和火腿均斩成细末，取 1/3 拌好的豆腐同放另一碗内拌匀成馅，挤成 2 个小圆球；胡萝卜斩成细末；火腿切成长 2 厘米，宽、厚各 1 厘米的长条 20 条；把青菜去老根，剥去老帮叶，洗净用刀从距离根端约 7 厘米处切段，将根端削尖圆，一剖两片。

(2) 把菜心放开水锅中略烫一下捞出，用洁布揩干水份，分成四排（五片一排，菜心部向上）整齐地放在盘中。在每片菜心上撒入少许干淀粉，再把豆腐抓着包好馅心挤成圆球，酿在菜心上成海棠果形，香菜叶贴在果顶两侧作叶，当中放上胡萝卜末，火腿条插入顶部作蒂。如法逐个做成后，放入蒸笼用中火蒸熟后取出。

(3) 炒锅放在中火上，放入鲜汤、精盐、味精，用湿淀粉调稀勾薄芡，淋入熟花生油、芝麻油，浇在海棠菜心上面即成。

特点：此菜色泽鲜艳，软嫩爽滑，回味甘香，因形似海棠果，故名。

香菇丸

原料：水发香菇 48 只，兴化米粉 200 克，花生仁 50 克，净冬笋 150 克，地瓜 50 克，白酱油、味精、芝麻油、芝麻酱各适量，干淀粉 150 克。

做法：(1) 将兴化米粉放入沸水锅中汆软，捞在盆里，加入研碎的干淀粉 (10 克)，边用手搅拌边将兴化米粉揉碎。然后将地瓜剥去皮，洗净，与花生仁、冬笋一并剁成米粒状，放入兴化米粉里，再加入味精、白酱油、芝麻酱一起搅拌均匀成馅料。

(2) 将干淀粉研碎均匀后，在 48 只香菇朝蒂的一面上抹匀，香菇底朝上。取些馅料放在左手掌中，五指收拢，使馅料从食指和大拇指中间挤出小丸馅 24 粒，分别放在 24 只抹匀干淀粉香菇的蒂面上。再将没有放丸馅的 24 只香菇，分别盖在丸馅上，成 24 对香菇丸子生坯。

(3) 炒锅放在旺火上，下清水烧沸后，放进笼屉，铺上净布，将香菇丸生坯排上，蒸 15 分钟取出，待凉后叠在抹过生油的扣碗里，上桌时放进笼屉再燂20 分钟，取出扣在汤碗里，然后烧沸水 250 克，加入味精、白酱油，徐徐冲进香菇丸上，淋上芝麻油即成。

特点：此菜造型美观，汤清鲜，菇香味美，馅料脆嫩，别有风味。

甜点类

炸三泥丸

原料：去皮熟土豆 400 克，枣泥 150 克，苹果 120 克，白糖 150 克，面粉适量，清油 750 克（实耗 100 克）。

做法：(1) 将土豆、枣泥、苹果、白糖放在大海碗内，加猪油 25 克、面粉少许和成泥。

(2) 面粉用纱布装好，先抖在案板上少许，用手蘸油将三泥全部捏成枣一样的小丸，丢在抖面粉的案板上，再抖些面粉，揉至表面光而不粘手时，放在大盘内。

(3) 锅放火上，添入清油，油热时将丸子逐个下锅，炸至金黄色捞出，沥去余油装盘食用。

特点：外酥里嫩，甜鲜适口。

焦炸三泥丸

原料：里外红熟红薯 400 克，枣泥 150 克，苹果 150 克，白糖 150 克，面粉适量，植物油 750 克（实耗 125 克）。

做法：(1) 将熟红薯揭皮、抽丝和枣泥、苹果、白糖同放一大碗里，加猪油 25 克、面粉少许捺成泥。

(2) 将面粉装纱袋，在案板上抖些底面。用手将三泥捏成枣一样大的丸子，丢在抖面粉的案板上，捏一部分，抖上

一些面粉，用手揉至表面光而不粘连时，放在抹油的大盘内。

（3）炒锅放火上，添入植物油，油热六成时将三泥逐个下锅，炸至皮焦脆色金黄时，用漏勺捞出，沥去余油，装盘食用。

特点：外焦里嫩，甜香适口，三味俱备。

细沙炸肉丸

原料：炒米 500 克，肥膘肉 100 克，熟肥膘肉 100 克，鸡蛋 1 只，白糖 300 克，桔饼、蜜枣、桂花、青梅、青红丝各适量，湿淀粉 150 克，芝麻油 1000 克（耗 150 克）。

做法：（1）将熟肥膘、桔饼、蜜枣、青梅都切成绿豆大的丁，加白糖、桂花搅匀，做成比杏核稍大的馅心 36 个。

（2）鸡蛋磕入盆内搅散，再将肥膘肉剁成细泥，放入盆里，加湿淀粉搅匀，然后放入炒米和匀，用手搓散成粒。

（3）另备 1 碗冷水，双手蘸一点，洒在炒米上（用一点，洒一点，拌一点，如洒水面积过大，会影响炒米粘结度）。然后取 1 份炒米放在手掌上撒成一个直径约 5 厘米、厚 0.5 厘米的圆饼，每个圆饼包进一个馅心，用手摸团成丸子（如此共做完 36 个丸子），放在盘里。

（4）炒锅放在中火上，放入芝麻油，待油烧至五六成热时，将做好的丸子全部下锅，炸至金黄色时，捞出装盘。

（5）在炸丸子同时，另取炒锅 1 只，放入水、白糖、青红丝，用小火烧开，淋上芝麻油，均匀地浇在丸子上即成。

特点：此菜颜色金黄，外皮酥脆，馅心有桂花浓香，汤汁油亮泛光，是徽州地方传统甜菜。

拔丝柿子丸

原料：炸好的柿子丸 500 克，白糖 200 克，清油少许。

做法：锅放火上打抹光，下入清油少许，用中火将油在锅内走匀后倒出，下入白糖用勺炒搅，见糖化起泡时将柿丸下锅快速翻动，使糖汁包匀柿丸，出锅盛入抹油的盘内，外带凉水碗上桌蘸食。

特点：色泽红黄，外酥里嫩，吃时有丝，甜鲜适口。

蜜汁柿子丸

原料：炸好的柿子丸 500 克，白糖 150 克，糖色少许，粉芡适量，烘汁油 40 克，水 1 勺多。

做法：锅放火上打抹光，添入水，下入白糖，糖化后加入糖色少许，汁沸勾入流水芡，下入烘汁油，随下入柿丸翻搅均匀，出锅盛盘即可食用。

特点：色红汁浓，起明发亮，外酥里嫩，甜鲜可口。

水晶山药球

原料：山药 250 克，猪板油 150 克，炒糯米粉 150 克，白糖 200 克，金桔饼、桂花、青红丝各适量，芝麻油 1000 克（耗 100 克）。

做法：(1) 将山药洗净、蒸烂，取出去皮，用刀拓成泥，掺入炒米粉拌匀。

(2) 将猪板油洗净、去皮膜，用刀拓成泥，放入白糖、金桔饼、青红丝、桂花拌匀成馅心。

(3) 将山药泥分成 24 份，每份包上 1 份馅心，搓成圆球。

(4) 炒锅放在小火上，放入芝麻油，烧至四成热，将山药球逐个下锅，先用小火炸 10 分钟左右至浮起，再换用中火，用手勺轻轻压在山药球上回旋转动，炸至呈金黄色时，即可捞出装盘。

特点：此菜色如金色圆球，外皮松脆，内里绵软香甜。

蜜汁山药球

原料：山药 400 克，糯米粉 200 克，白糖 15 克，水东蜜枣 15 克，糖桂花适量，熟花生油 1000 克（实耗 10 克）。

做法：(1) 先将山药洗净放入蒸笼内蒸熟，取出去皮，放砧板上用力拓成细泥，放大碗 内加入糯米粉揉匀，再撒上少许糯米粉，先分成 12 份，搓成圆球。蜜枣去核，切成碎末状，加入糖桂花拌匀，分成 12 份作馅用。

(2) 取山药球 1 个，用双手捏成凹形的包皮，放入蜜枣馅 1 份，轻慢地包好后，待用。

(3) 炒锅放在旺火上，放入熟花生油，烧至六成热时，将山药球轻轻放在漏勺内，连同漏勺放入油锅内炸至底层起壳时，可将漏勺提起，沥油装盘内上笼，用旺火蒸约 5 分钟取出。

(4) 炒锅刷净放火上，放入清水和白糖，用手勺搅动，把糖熬化烧见开后，移向小火继续再熬 2 分钟，见糖汁起稠

粘时，浇在山药球上即成。

特点：此菜是用山药制成，色黄亮，入口绵软，有浓郁桂花香，味很甜美。

葛粉丸子

原料：葛粉 350 克，猪肥膘肉 200 克，白糖 100 克，青红丝、桂花各适量。

做法：(1) 将葛粉擀成细粉末。

(2) 将肥膘肉剁碎，青红丝切碎，连同白糖、桂花一起放入碗里拌和均匀，做成 15 份馅心。在馅心上稍微洒一点水，放到盛有葛粉的大盘子里，滚上一层葛粉，然后放在开水锅里略烫一下，用漏勺捞起，再放到葛粉上滚动。如此滚动三四次，直到滚成比核桃略小的丸子，然后放入盘内，再上笼用旺火蒸至呈灰色、有小泡时，取出即成。

特点：此菜香甜肥美，柔韧有劲。

玫瑰球

原料：白芝麻 75 克，玫瑰花 5 朵，猪板油 75 克，鸡蛋清 5 只，白糖 170 克，精白面粉、干淀粉各适量，熟猪油 750 克（约耗 30 克）。

做法：(1) 将芝麻淘洗干净，晾干，炒熟，碾碎。猪板油剥去皮膜，切成绿豆大的丁。玫瑰花（以大麦黄时采集的为好）用开水略烫一下后剁碎，取 3/5 加白糖和芝麻、猪板油混合在一起搅拌成泥，搓成如桂圆大的圆球共 20 个，滚上

干面粉，放在盘中。再用余下剁碎的玫瑰花加白糖拌成玫瑰糖。

（2）将鸡蛋清放碗里打起泡沫，加干淀粉和上白面粉调成糊。

（3）炒锅放在中火上，放熟猪油，烧至四成热，将桂圆球逐个滚上蛋清糊下锅（每次下4～5个），炸至蛋清糊刚凝固时捞出。全部炸完后，待油烧至五成热时，再全部下锅复炸约半分钟，见呈乳白色时，出锅装盘，撒上玫瑰糖即成。

特点：此菜馅球色乳白，松脆香甜，玫瑰香味扑鼻。

五仁枣球

原料：红枣500克，核桃仁、花生仁、瓜子仁、芝麻各少许，猪肥膘肉50克，鸡蛋2只，糕粉50克，豆腐皮2张，面粉70克，白糖100克，桂花糖少许，干淀粉适量，熟猪油500克（约耗100克）。

做法：（1）将红枣洗净放在碗里，上笼屉用旺火蒸熟取出，剥皮，去核。核桃仁、瓜子仁、花生仁、肥膘肉均剁碎，与白糖、糕粉、芝麻拌匀成馅料。将红枣摊开，每粒分别放入馅料卷成原枣形状。

（2）鸡蛋磕开，打散，加入面粉搅拌成蛋面糊。将豆腐皮摊在案板上，抹匀蛋面糊，排上红枣，每粒相距6毫米，排成一排后，卷起豆腐皮，扎紧头、尾，再在两粒距离的空隙处用线扎紧。依此距离将卷起的红枣扎完后，上笼屉用旺火蒸5分钟取出，待凉后解开线，用剪刀剪下枣粒，滚匀干淀粉。

(3) 炒锅放在旺火上，下熟猪油烧到八成热时，将滚匀干淀粉的红枣球下锅炸至呈黄色时，倒进漏勺沥去油，装在盘里，撒上少许桂花糖即成。

特点：此菜色呈金黄，外酥香内甜润。

炸玫瑰球

原料：什锦蜜饯 200 克，金桔饼 25 克，净猪板油 50 克，红米 25 克，精白面粉 100 克，泡打粉少许，猪油 1500 克（约耗 100 克），绵白糖 75 克。

做法：(1) 将猪板油撕去外衣，置于砧墩上和什锦蜜饯、金桔饼一起斩成细末，加入绵白糖擦匀，用手挤成直径 1.5 厘米的圆球，用精白面粉滚过待用。

(2) 将红米加清水熬成水，用铜丝筛过滤去米渣，然后用红米水、猪油、精白面粉、泡打粉和少许清水，搅拌成粉糊。

(3) 炒锅上火，加入猪油，烧至五成热时，将做好的馅心一个个地蘸匀粉糊，下入油锅炸至外层结皮，马上捞出，放在漏勺里，全部炸完捞完，待油温至七成热时，将玫瑰球复入锅炸至外皮酥脆，捞出上盘，撒上绵白糖即成。

特点：此菜色泽似玫瑰，脆甜香糯。

炸羊尾

赤豆富含蛋白质，磨成豆沙后更易为人体吸收；鸡蛋用蛋清可减少胆固醇摄入，对中年知识分子尤为适宜。

原料：鸡蛋清 5 只，豆沙 200 克，白糖 100 克，淀粉 100 克，植物油 1000 克（实耗 50 克）。

做法：鸡蛋清打成沫，至筷子竖插而不倒时，拌入淀粉。豆沙搓成 8 个小球，每个 25 克。油烧至四成热时离火。豆沙球在蛋糊里蘸几下，裹上糊衣，放入油锅，待豆沙球全放入油锅后，再将油锅端至火上，豆沙球炸至颜色泛黄，捞出放在盘内，撒上白糖。

注意：①油温要低。②抽打蛋清时要顺着一个方向。

特点：小球洁白似羊尾，口味酥甜，是清真风味菜。

水晶球

原料：猪板油 15 克，鸡蛋清 1 只，干淀粉、湿淀粉、白糖、蜜饯红绿丝、糖桂花各适量，熟猪油 1000 克（约耗 5 克）。

做法：(1) 将猪板油去膜，剁成泥，用白糖、糖桂花拌匀，搓成小圆子 10 个，然后放在干淀粉盘子里，用手不断晃动，使圆子沾上淀粉。

(2) 将鸡蛋清、湿淀粉搅成薄糊，把圆子逐个放进，沾上一层糊（冬天可不用鸡蛋清，用干淀粉拌后即可下锅），放入七成热的油锅中，炸约 2 分钟至熟，用漏勺捞起（圆子上的散末要去除，以保持圆子圆滑均匀，放入盘内，撒上白糖和红绿丝。

特点：此小吃如小圆球，色白、光亮、晶莹透明，香甜润滑。

擂沙圆

原料：赤豆 1000 克，水磨粉 500 克，鲜肉馅 50 克，芝麻馅 20 克，豆沙馅 50 克。

做法：(1) 赤豆淘净，用清水浸 2 小时，入锅加清水将赤豆煮酥。煮酥后装进清洁的口袋里，扎好口，压去水份，然后入烘箱中烘焙干燥，再经加工磨成细粉。

(2) 将磨制成的细粉收藏在密封的容器中，可保存一年不坏。

(3) 将已成熟的汤团沥干水份，滚上一层豆沙粉，趁热时食用。

附注：另有一种不用豆沙而用芝麻粉的，叫芝麻打滚。即将白芝麻炒熟研成末，拌以白糖 (500 克芝麻 1000 克糖)，则食来别有风味。

特点：色赭黄，清香爽口，粉糯软滑，是夏令食品。

拔丝荸荠

原料：荸荠 1000 克，干面粉 75 克，白糖 200 克，熟芝麻少许，熟花生油 1500 克 (约耗 75 克)。

做法：(1) 荸荠去皮，洗净后，用刀拍碎，放入碗中，用干面粉和适量的白糖拌和成荸荠茸。

(2) 炒锅中倒入花生油 1500 克，烧至五成热时，用左手抓捏荸荠茸，挤出算盘珠大小的茸球，放入油锅中炸制，边炸边用漏勺推动，勿使其粘连，炸至金黄色并浮至油面时，倒

出沥油，成为荸荠球。

（3）炒锅中留油少许，加清水 50 克、白糖适量，然后改用温火熬至白糖溶化、色呈玉黄、发粘起丝时，下入荸荠球翻炒均匀，再撒上芝麻，即可起锅，装在抹过油的盘中，即成。

特点：色呈淡黄，香甜爽脆。

夹沙酥球

原料：土豆泥 150 克，干面粉 125 克，绵白糖 75 克，白砂糖 50 克，豆沙 75 克，发酵粉适量，花生油 1000 克（约耗 100 克）。

做法：（1）将土豆泥、白砂糖和适量的面粉拌和成球状坯料，摊在有干面粉的案板上，再搓成圆长条，用手按扁；豆沙也搓成长条嵌在球坯料的中间，两面包拢，制成有豆沙馅心的球坯，用刀切成短段，每段再搓成汤团形。

（2）另用干面粉放入碗中，加适量清水和发酵粉调成发粉糊，把球坯放入发粉糊中挂匀。

（3）炒锅置火上，倒入花生油，烧至七成热时，用竹筷子把挂糊的球坯逐个下油锅炸至呈淡金黄色时捞出，沥油装盘，撒上绵白糖即成。

特点：色泽淡黄，脆软酥甜。

玻璃丸子

原料：猪板油 200 克，冰糖 10 克，鸡蛋清 1 只，面粉、

桔子香精、湿淀粉各适量，熟猪油 500 克（约耗 5 克）。

做法：（1）将猪板油揭去皮膜，剁碎，加鸡蛋清、湿淀粉、面粉，搅拌成泥，做成直径约 1.5 厘米的丸子 24 个。

（2）炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至五成热，下入丸子，炸至皮发硬捞出，待油温升至七成热时，再将丸子下入，复炸至皮面发亮，捞出沥油，盛于盘中。

（3）炒锅内放入清水 10 克，加冰糖，用中火烧沸，待冰糖溶化，浇在丸子上即成。

特点：色泽白亮，皮脆里嫩，酽甜油香。

莲菜丸子

原料：莲菜（藕）1000 克，洗沙馅 200 克，白糖 5 克，黑芝麻、面粉、核桃仁、青红丝、黄桂（又称黄桂酱、糖桂花，即鲜桂花用糖腌制而成）、冰糖、湿淀粉各适量，熟猪油 1500 克（约耗 13 克）。

做法：（1）将莲菜刮皮，洗净，在擦床上擦成细末，用手轻攥，略挤去水份，不宜攥干，放入面粉搓成团，分成 20 个同样大的小块，作为丸子皮。

（2）将核桃仁、青红丝剁碎，与黄桂同放入炒好的洗沙馅里拌匀，用手团成 20 个同样大的小圆珠，作为丸子馅。

（3）将每个丸子皮捏成窝窝形，放入馅，包严揉圆，外皮再滚上一层芝麻（去皮），制成莲菜丸子。

（4）炒锅内放入熟猪油，用旺火烧至六成热，放入丸子，炸至颜色金黄，捞出装入盘中。

（5）炒锅内放入清水 200 克和冰糖 10 克，用中火烧至

冰糖溶化，再用湿淀粉勾成硬汁*，浇在丸子上，撒上白糖即成。

附注：此菜如将丸子放在平底锅里压扁，加少量的油煎成两面金黄，出锅后挂上糖汁，即为莲菜饼。亦是陕西省风味菜。

特点：外皮略脆，馅心松软，沙甜可口，是陕西关中地区筵席上的甜菜。

*硬汁：用湿淀粉与少于淀粉重量的汤汁调成芡汁，用沸肉汤冲烫即成硬汁。这种芡汁能附着在原料上，状如凉粉。

枣泥丸子

原料：红枣 750 克，白糖 300 克，猪板油 10 克，青红丝、糖桂花、核桃仁、干淀粉、冰糖各适量，鸡蛋 1 只，蜂蜜 13 克，面粉 25 克，菜籽油 750 克（约耗 15 克）。

做法：(1) 将红枣洗净，上笼蒸熟后取出晾凉，剥皮，去核，搓成枣泥。

(2) 将猪板油撕去皮膜，剁成细茸，核桃仁切成小粒，冰糖砸成碎屑，加白糖（250 克）和青红丝、糖桂花合在一起搓成馅，做成 20 个同样大的馅心，用枣泥包裹，放入干面粉里一滚，再用手团光，制成枣泥丸子。

(3) 炒锅中放入菜籽油，用旺火烧至六成热，放入枣泥丸子，炸至皮稍硬捞出。

(4) 将剩余的面粉（约 200 克）放入盆中，用开水烫熟，稍凉，将鸡蛋打散加入，搅匀，再加干淀粉，制成烫面酿子，把炸过的枣泥丸子放入酿子里挂糊。蜂蜜放入另一炒锅内，加

热溶化。

(5) 原炒锅放回旺火上，将油温升至八成热时，投入挂好糊的枣泥丸子，炸至色黄、皮酥时捞出，在有蜂蜜的炒锅中滚过，装盘，撒上白糖（5克）即成。

特点：酥脆沙甜，枣香浓郁，为陕北风味。

桔露大汤圆

原料：湿糯米粉500克，无核蜜桔250克，樱桃30克，甜酒糟50克，白糖300克，五仁馅150克，青豆25克，菠萝25克。

做法：(1) 蜜桔剥去外皮，逐瓣剔去薄皮，每瓣桔肉从中切开成两块。菠萝切成长宽均为1.3厘米的薄片。

(2) 糯米粉放在湿白布上揉软到不粘手，再搓成圆条形，揪成圆剂按扁，填入五仁馅心包好，再搓成2.3厘米大的大汤圆下锅煮。煮时，先将开水搅动，再下汤圆，等水大沸时，加入冷水（或移小火煮，以防汤圆煮烂），汤圆浮在水上即示熟，捞出装入碗。

(3) 锅放水1000克，倒入白糖烧开溶化，过滤。洗净锅，倒入糖水，放入汤圆及甜酒糟，煮开，装入各人的小碗中，撒红樱桃、菠萝、青豆即成。

特点：柔软滑糯，汤甜可口，为湖南风味。

桔瓤圆子

原料：鲜桔2个，甜豆沙7克，白糖15克，水磨糯米粉

15 克，湿淀粉适量。

(1) 桔子剥皮去筋络，取用桔瓤；水磨糯米粉沥干水份，搓成长条，摘成小段，然后按扁，包入豆沙中捏拢、搓圆，成豆沙馅圆子。

(2) 锅置火上，放入清水，烧滚后投入豆沙圆子，并用铁勺轻轻推动，待圆子浮出水面，改用温火略焖，使圆子熟透，然后加入白糖、桔瓤，滚起后用湿淀粉勾成薄芡，离锅装入大汤碗中即成。

特点：黄白交映，香糯甜滑，营养丰富。

雪球鸭蛋

原料：面粉 500 克，白糖 130 克，熟猪油 80 克，香草粉、发酵粉各少许，鸡蛋 4 只，鲜牛奶 180 克，花生油 1500 克(约耗 200 克)。

做法：(1) 把面粉放在案板上摊成盆状，把白糖、熟猪油、鸡蛋、鲜牛奶放入面粉中间擦匀，然后加入发酵粉、香草粉，连同面粉一起擦透，制成面团。

(2) 把面团均分成 40 个面剂，将每个面剂都包上豆沙馅，封好口，再揉成鸭蛋形状，放到温油中炸 4～5 分钟，呈金黄色时，捞出放入白糖中，使其沾匀一层白糖即成。

特点：外形似鸭蛋，并沾有白糖，故名“雪球鸭蛋”。

金丝绣球

此品种属北京风味小吃。使用圆粉条做原料，经炸制成

膨胀状态，加入熬好的糖浆，调制成皮坯，再包入糖馅或豆沙馅心，做成圆球状，表面沾上砂糖、芝麻，红、绿樱桃末点缀，外形美观似绣球，色泽呈乳黄色，质地酥脆，口味甜香，适合做儿童食品。

原料：圆粉条 250 克，砂糖 150 克，饴糖 150 克，熟芝麻 25 克，红、绿樱桃适量，花生油 500 克，糖馅 100 克。

做法：(1) 油锅内放入花生油烧至 70～80℃，将圆粉条放入炸制，使之膨胀起来，要求炸透，放在容器中。

(2) 把红、绿樱桃切成小碎丁。

(3) 饴糖放入锅内，加入 75 克砂糖及少量水，用中火熬至约 140～150℃左右，用筷子边搅拌边倒入炸好的圆粉条内，待温热时分成约 20 克重的小剂，包入糖馅，用手搓成圆形。

(4) 把另一份砂糖 (75 克)、芝麻混合一起，沾在表面，再沾上红、绿樱桃末即可。

冬瓜葡萄球

这是一只热造型菜。此菜用冬瓜塑造新疆盛产的葡萄，形象逼真，成菜后颗颗碧绿透亮的“葡萄粒”，诱人食欲，食后清淡爽口。

原料：冬瓜 1000 克，黄瓜皮 2 片，猪油 50 克，高汤 300 克，盐、湿淀粉、味精各适量。

做法：(1) 将冬瓜用刀刮去外表皮层，留下瓜青，用模型刀具加工成葡萄形状，洗净。

(2) 将冬瓜球放入低温油锅焐片刻，使其颜色保持翠绿，

捞出后用高汤入锅微煸入味，取出，码放在鱼盘内，呈葡萄串形，顶端处用两片黄瓜皮修成葡萄叶点缀。

（3）锅上火放入高汤加盐调味，用湿淀粉勾芡淋在冬瓜葡萄上即成。

桔络天圆

络，意为网状的东西，如桔络、丝瓜络等；天圆意为小元宵。此菜最好以皮薄味甜、果形整齐，桔中良品——苏桔，与带心的小元宵为主要原料。此菜为一道价廉物美、制法简易、食之可口的美味甜食，甜中带微酸，汤汁似玻璃，配以糖桂花食之，其味更佳。

原料：带心小元宵 150 克，（苏）桔 130 克，白糖 200 克，糖桂花少许。

做法：（1）将（苏）桔剥皮撕筋，剖开，去衣和籽，剔出桔络肉，切碎放碗内。

（2）汤锅上火，放清水 500 克烧沸，放入元宵，用手勺推动，待元宵成熟浮在汤面，加入白糖、桔络肉、桂花煮熟，撇去汤面浮沫，离火，倒入碗内即成。

芝麻圆子

原料：鲜藕 1000 克，熟芝麻 130 克，绵白糖 200 克，冻熟猪油 30 克，花生油 500 克（约耗 70 克）。

做法：（1）将鲜藕洗净，去皮，磨成藕酱，用干净细布沥去五成水成藕粉团。熟芝麻用面棍碾碎。把碾碎的熟芝麻、

白糖拌和成麻糖。其余碾碎的熟芝麻，加白糖、冻熟猪油拌和并搓成馅心24个。把藕粉团包住馅心，做成圆子滚上一层未碾碎的芝麻。

(2)炒锅置旺火上烧热，放入花生油，烧至六成热时，放入圆子炸至色泽金黄，用漏勺捞出沥油装盘，圆子上面撒上麻糖即成。

特点：此菜圆子大小均匀，撒上麻糖，香甜酥糯可口。

红烧藕圆

藕除了凉拌切成片、块、条等外，还可以制成圆子。制法如下：

首先，选择鲜藕600克去皮，藕孔洗净，用刀斩碎放入碗内，加精盐腌一会儿，使盐份渗透发软，再加鸡蛋1只与菱粉、味精拌匀成馅；锅洗净烧热放入花生油，油温至六成热时，用左手将藕馅抓起，从虎口处挤出一个个像核桃大小的圆子，用右手指放入锅中，炸至外壳金黄色时，捞出沥油；另用锅上火，放水倒入圆子，烧开后加酱油，盖上锅盖再烧5分钟，用湿淀粉勾芡，再加味精、芝麻油即可。

此菜金黄，爽口，多吃不腻。

藕粉圆子

藕粉圆子是江苏湖县的有名甜食，相传已有200多年历史，当地人制作藕粉圆子很讲究，圆子均匀圆滑，富有弹性，色泽透明；心子有五仁香味；汤甜而有浓郁的桂花清香，滋

味爽口，营养丰富。

藕粉圆子是用纯藕粉做成的，按每碗50个约需要藕粉300克计算，需要用绵白糖250克，和生板油50克、杏仁酥、蜜枣、金桔饼、松子桃仁、芝麻等做成馅，具体制法如下：

（1）将猪板油洗净切成小丁，用绵白糖腌渍一下；把杏仁酥、松子仁、桃仁、金桔饼、蜜枣切成粉粒和芝麻一同热炒，与腌渍的猪板油拌匀，做成如同白果大小的馅心。

（2）将片状的藕粉碾成粉末，用细筛子筛一下，把粗的和杂质去掉，将藕粉装入器皿内（最好是小匾子）。

（3）先取10个左右馅心放入装藕粉的小匾子内，使馅心在匾中翻动，沾上一层藕粉；然后放进漏勺内往沸水中烫一下，立即再放入藕粉匾子内滚动，使其再沾上一层藕粉，如此反复四五次即成藕粉圆子。注意第一次和第二次放入沸水中的时间不能过长，手要轻，动作要快，以防馅心溶化、变形、脱壳。藕粉圆子做成后放入冷水中保存。

（4）藕粉圆子从清水中取出放入碗中，注入温清水煮沸，使藕粉圆子透明、滋润，汤中放100克绵白糖、少许甜桂花，即可食用。

荷包圆子

“荷包圆子”是用油炸过的面筋泡包裹肉馅而得名的。

相传南朝梁武帝时，我国就已有面筋制作的菜肴。面筋经过长时期的发展，逐渐成为人民所喜爱的食品，特别是成了佛教徒和一些少数民族饮食中的一种重要的原料。如江苏镇江著名的清真食品“熘鹅皮”就是一例。其实，这个菜做

法很简单，但别具一格，饶有风味。

那末，“面筋泡”又是怎样做成的呢？它是经过碱洗，油炸面筋得到的。

首先，在用面团揉洗面筋之前，先放一点碱水，（5000克面筋放30克干食碱）。10分钟后，放清水反复揉洗，洗下的淀粉可另做食用。面筋揉洗以后，拉成长条，用刀切成大丁状；将面筋丁逐个用两手的大拇指由里向外不断地推翻成球，再转到另一只手上，把它挤成小球，下入六成热油锅烹炸，使之逐渐膨胀，像打气的皮球一样，饱满光滑。

其次，将面筋泡20个用温水泡软，用刀划1小口，取出沥干水，再将事先准备好的肉馅或其它馅心挤成小圆子，逐个塞入油面筋泡里，用手稍稍把荷包圆子捏紧。烹调时，圆子要放入七成热的油锅中炸呈金黄色，表面酥松，然后再放入虾仁、鲜汤、盐、味精、酱油、胡椒、姜末烧几分钟，淋入湿淀粉勾芡，再淋上芝麻油即可装盘。

炸荸荠丸子

荸荠，又名乌芋，其根块如芋，色泽发乌，故名。荸荠，古时多作水果食用。荸荠，肉质洁白，含淀粉较多，清脆可口，炒、焯、烧、煨、炸无一不可。荸荠自古以来就有药用价值。医书记载，荸荠“开胃消食、除胸中实热，治五种噎痛。”有的中医还常用它配合海蛰皮制成“雪羹汤”，清热祛痰、降低血压，疗效甚好。这里介绍荸荠夹子制法。

原料：大荸荠24只，京糕150克，鸡蛋2只，大米75克，面粉50克，猪油1000克。

做法：(1) 将荸荠去皮洗净，切成 0.33 厘米厚的圆片，把京糕切成略小于荸荠片的圆片。在两片荸荠中间，夹一片京糕片，即成荸荠夹子生坯。

(2) 将鸡蛋、大米、面粉、水适量搅成蛋清糊。

(3) 炒锅上火，舀入熟猪油，待油四成热时，将荸荠夹子粘上蛋清糊，放入油锅炸至里熟外结壳时捞出沥油。待油六成热时，放入荸荠夹子，炸至淡黄色捞起装盘，撒上青红丝即成。

注意：荸荠圆片要大小一致，炸时油温要略低，油温过高荸荠会失去水份。

附注：此菜如不夹京糕，吃甜味可夹枣泥，细沙；吃咸味可夹肉馅、虾馅。

荸荠丸子

原料：荸荠 250 克，猪肥膘肉 250 克，炸糯米花 15 克，鸡蛋清 1 只，白糖 150 克，金桔饼、蜜枣（去核）、青红丝、桂花、猪板油各适量，熟猪油 1000 克。

做法：(1) 将猪板油撕去皮膜，切成黄豆大的丁。金桔饼、蜜枣均剁碎，放在碗里，加入白糖、青红丝、桂花、熟猪油和板油丁，一起拌匀，制成馅心，再分成 20 份，搓成圆球。

(2) 荸荠用水洗净，削皮后再洗一下，用刀拍碎，剁成末。肥膘肉用水洗净，切成小丁，再剁碎。炸米花用擀面杖擀碎，连同荸荠末、肥膘肉末一起放入碗内，加鸡蛋清拌匀，分成 20 份，每份约 3 克重，各包上馅心 1 份，搓成圆球，即

成荸荠丸子生坯。

(3) 炒锅放在中火上，放入熟猪油，烧至四成热，放入荸荠丸子生坯，炸5分钟左右，至丸子外皮发硬、呈乳白色时即成。

特点：此菜外皮乳白，入口酥脆，馅心香甜而不腻。

珍珠核桃茶

原料：核桃仁10克，糯米粉10克，绵白糖200克，湿淀粉适量。

做法：(1) 将核桃仁放碗内加入开水浸泡，用竹签挑去皮，再用清水洗净，捣碎，放在小石磨上带水磨成浆汁装碗内。

(2) 糯米粉加开水烫和后，搓成与珍珠相似的小元宵备用（如用水磨的湿粉，就不用开水烫和）。

(3) 炒锅洗净放在中火上，放入开水将小元宵下锅煮开时，移向小火慢煮。另取铝锅洗净（用铁锅会变色），放在中火上，加入开水1000克、白糖和核桃汁，待烧开时用湿淀粉调稀勾芡，搅匀后倒入汤碗内，再将元宵用漏勺捞起放在核桃汁碗内即成。

特点：此菜汤汁灰红，元宵洁白如珍珠，香甜滋润，核桃营养丰富，还具有很高的医药价值。

柚羹汤丸

原料：柚子肉15克，湿糯米粉200克，白糖250克，枸

杞子少许。

做法：(1) 将湿糯米粉 10 克，揉成 2 个大丸子，在沸水中煮熟，捞起，与剩下的湿糯米粉合并揉匀，再用手搓捏成直径 1.5 厘米的鸡心形小汤丸；柚子肉撕去筋络；枸杞子洗净，在温开水中泡 5 分钟。

(2) 炒锅内加清水 1000 克烧沸，放入柚子肉，用手勺压散成丝，连水倒入漏勺，沥去水。

(3) 炒锅置旺火上，加入清水烧开，放入小汤丸，待汤丸浮起，加白糖、柚子肉丝再烧开，倒入大汤盆，撒上枸杞子即成。

特点：此菜红、白两色相映，汤丸软糯，柚子肉清甜微酸。

橙子羹小汤圆

原料：小汤圆 40 个（用以开水烫熟的江米面，包裹豆沙而成）。橙子 500 克，山楂糕 50 克，白糖 300 克，清水 1500 克（分两次用），湿淀粉适量。

做法：(1) 将橙子剥净外皮，再用小刀将橙子瓣破开，去掉核后放入碗里；山楂糕切成小丁。

(2) 将铝锅坐火上，放入清水，烧开后放入小汤圆，并用手勺不断地搅动，煮至小汤圆能够漂起时，将锅端离火口。

(3) 另坐锅于火上，放入清水及白糖，烧开后撇去浮沫，再将碗内的橙子放入锅内，用以清水澥稀的湿淀粉旺火勾芡，然后盛入 10 个小汤碗中，再将煮好的小汤圆捞出，均匀地放入每个汤碗中，撒上山楂糕丁即成。

特点：此菜味道甜酸，有浓厚的橙子香味。

桔露大汤丸

原料：无核蜜桔200克，湿糯米粉500克，甜酒糟少许，白糖、玫瑰糖、面粉、桂圆肉、樱桃、菠萝、青豆各适量。

做法：（1）将无核蜜桔去皮，再逐瓣剔去薄皮，每瓣桔肉从中切开成两块；菠萝切成2厘米长、2厘米宽的薄片；桂圆肉用温水泡5分钟，滗去水。

（2）取小碗1只，放入白糖、玫瑰糖、面粉，加清水，调匀成馅子。

（3）将湿糯米粉，搓成4个丸子，放入沸水中煮熟（浮起即熟），剩余的湿糯米粉揉匀，先搓成条，再均匀地扯成30个剂子，逐个包入馅子，搓成鸽蛋形的汤丸，放入沸水中煮熟，连锅端在一旁。

（4）炒锅置旺火上，下清水500克、白糖20克烧开，接着放入蜜桔肉、青豆、桂圆肉、甜酒糟、菠萝，舀入汤丸烧开即成。

特点：此菜黄、白、绿、红等颜色相映衬，汤丸软糯，汤甜如蜜。

江米丸

原料：江米250克，澄沙、枣泥150克，核桃仁、瓜子仁共25克，白糖250克，水2勺，植物油750克（实耗100克）。

做法：(1) 江米淘净放碗内，添水 1 勺上笼蒸熟取出，扒在小盆内晾凉备用。

(2) 澄沙、枣泥、核桃仁、瓜子仁放在碗内，加白糖、熟面少许和匀，搓成条再切成骰牌子丁。

(3) 江米用凉水和一下，将澄沙馅包成大核桃形丸子，放在面粉内滚匀，用手抖净面粉放在盘内。

(4) 锅放火上添入植物油，油热时将江米丸下锅，炸呈柿黄色捞出装在碗内，上撒白糖上笼蒸 10 分钟取出合在盘内。

(5) 锅放火上添水 2 勺，放入白糖，汁滚时浇在江米丸上，即可上桌食用。

特点：色呈柿黄，甜软可口。

元 宵

元宵，早在 1200 多年前的唐朝就已经问世了。唐开元年间就有“家制米圆相饷，即呼之为元宵”的记载。元宵本称“圆子”，也叫“汤圆”、“汤团”。古代农历正月十五日是“上元节”，这天晚上称“元宵”或“元夜”。按古代风俗，上元节晚上都要吃圆子，以取家庭团圆幸福之意。后来人们遂称圆子为元宵，相沿至今。北京多数小吃店均出售。南来顺、又一顺小吃店的元宵有十多种馅心。

原料：糯米 4500 克，面粉 35 克，白糖 1525 克，金糕 200 克，核桃仁 10 克，瓜子仁 5 克。

做法：(1) 将金糕切成 0.3 毫米见方的小丁，核桃仁切成小碎块，与面粉、白糖、瓜子仁一起放入盆中，加入凉水

拌成馅。然后，将馅放入元宵馅机内，制成15厘米见方的馅块（约出300块）。如用手工操作，可将拌好的馅放入馅模子（铁或木制，框形，长25厘米，宽15厘米，高0.15厘米内，用木棒（砸馅工具）砸实砸平，撤去模子，切成1.5厘米见方的块。馅块制成后，放在通风处晾24小时即可使用。

（2）将糯米淘洗干净，用凉水浸泡3小时，沥净水，碾成面，过细箩，约出糯米面6000克。取一半糯米面放入元宵机内，将晾好的馅块放在笊篱上，在凉水里蘸一下，立即放入元宵机内，开动机器，使馅块在机器内不断滚动，从而沾上糯米面。约滚动四五分钟，将沾上糯米面的馅块取出，蘸一下水，再放入机器内继续滚动。如此每隔四五分钟就蘸一次水，一般要蘸四次。但在第三四次蘸水时，需将余下的一半糯米面分两次投入机器内，这样陆续地放进糯米面，可使制成的元宵又白又有茸。最后使糯米面全部沾在馅块上成为雪白的圆球形，即为元宵。

（3）锅内倒入凉水，用旺火烧沸后，将元宵分批下入锅中，煮时要用手勺沿锅底不断朝一个方向推动，以防元宵粘锅煮破。待水沸元宵漂起后，即改用微火煮，并向锅里点洒一些凉水。等到水再沸，略煮一会儿，再点洒一些凉水。如此点洒四五次水，直到元宵胀起，馅心煮化即成。吃时，将元宵连汤一起盛入碗中。

特点：色白如雪，黏软细润，馅料多样，香甜微酸。多在冬、春季制作。煮食炸食均可。

*炸元宵法：锅内倒入花生油，用微火烧到四成热，将生元宵蘸水后下入油中炸，边炸边用手勺推动元宵。当元宵外皮刚一硬挺时，即用笊篱捞起，用勺轻轻敲裂外皮后，再继

续炸。这样既能炸得透，又可防止元宵膨胀后炸裂烫人。按此法入油炸并反复敲击十来次，直到将馅炸化，外皮呈金黄色即成。

酒酿元宵

原料：江米粉 250 克，熟芝麻 25 克，桂花酱 5 克，白糖 250 克，江米酒 150 克。

做法：(1) 取白糖 50 克，掺入熟芝麻、桂花酱搅拌均匀，压成四方形厚片（要压得结实一些），再用刀切成 1 厘米见方的丁。

(2) 将切好的小方丁用江米粉像滚元宵一样，滚成樱桃大小的圆球。

(3) 把钢精锅放火上加入清水适量，烧沸后加入江米酒和剩余的白糖调好口味，沸后离火备用。

(4) 取一汤锅放火上加适量清水，烧沸后将制好的小元宵下锅煮熟，捞出分装在汤碗中，再把调好的甜水均匀的浇入盛元宵的汤碗中。

特点：元宵香甜，汁有米酒风味。

麻心元宵

原料：糯米粉 1000 克，面粉 5 克，芝麻酱 15 克，白糖 35 克，饴糖 7 克。

做法：(1) 将面粉摊放在垫有屉布的笼屉内，用旺火蒸约 7 分钟（干蒸），复入面缸，搓松，加入芝麻酱、白糖、饴

糖，搅匀搓透，放入木制方框（有底）内，上压木板，用榔头敲实，均匀地切成100个麻心。

（2）将芝麻馅放入竹匾，用竹洗帚蘸点水甩在馅上，转动竹匾，使馅不停地滚动成圆形。用勺子舀点糯米粉加在馅上，继续转动竹匾，使馅沾上糯米粉。如此甩水，加粉，转动竹匾，循环操作直至馅滚沾上糯米粉成直径约1.5厘米的圆球时即成。吃时，用旺火把锅内水先烧沸，然后将元宵下锅，煮到元宵浮起水面时即成。

特点：此小吃为元宵节应市的传统品种，皮韧糯柔滑，馅心香甜油润。

温州豆沙汤团

此小吃历史悠久，传说早在120年前，温州市的县前头郑德大汤团店就开始出售，后来为国内消费者和海外侨胞所喜爱，名驰中外，是温州地方的风味小吃。

原料：糯米500克，红小豆10克，白糖500克，饴糖、猪肥膘肉、桂花、熟猪油各适量。

做法：（1）将糯米洗净，在水中浸3～5天，每天换水一次，磨时再洗一次，加水磨细后装入布袋，用绳扎紧袋口，压干成水糯米粉1000克。

（2）将红小豆洗净，倒入锅中，加水250克，用中火煮约1小时，待豆酥烂时用漏勺捞起（原汤留锅内），放入淘箩，用手揉搓，边搓边加少许水，使搓下的豆沙浆流入布袋中，扎紧袋口，压干成豆沙。

（3）猪肥膘肉切成丁。

(4) 将干豆沙倒入原汤锅里，加入白糖（250克）、熟猪油，先用中火后用小火炒成胶状时，再加入肥膘肉丁、饴糖、桂花，炒几下即好；冷却后捏成圆形馅心80个。

(5) 取水糯米粉1000克，加水揉匀，做成剂子80个，包入豆沙馅心成汤团。

(6) 将锅置中火上，放入半锅水，烧沸后，下汤团，用漏勺轻轻推动水（以免互相粘连），煮约5分钟，待水沸汤团浮起时，加冷水1小碗（使水温保持80℃），再煮约5分钟至熟。取碗10只，每只放入白糖，倒入开水半碗，然后用漏勺捞起汤团，每碗分盛8只，撒上少许桂花即成。

特点：此汤团纯白细韧，汤清味香，甜美可口。

酒酿三圆

原料：糯米750克，酒酿1000克，核桃肉5克，青梅5克，金桔脯、蜜饯红瓜、糖桂花各适量，红枣400克，芝麻、红曲、青菜汁各10克，湿淀粉、熟猪油各250克，白糖1400克。

做法：(1) 将糯米淘净后，在凉水里浸3小时，带水磨成粉，用布袋沥干水份，扒散后晒干筛细，分成3份（留出10克和馅用），1份为本色，其余2份分别加入红曲、青菜汁，揉匀上色。

(2) 将核桃肉、金桔脯、蜜枣、青梅、糖桂花、红瓜等蜜饯料切成细末，加入白糖（10克）、熟猪油（10克），拌成百果馅。芝麻择尽泥沙、杂质后，淘净，晒干炒熟（炒至色黄起爆即熟），用擀面杖压碎，加入白糖（200克）、熟猪油

(10克)拌成芝麻馅。将红枣烧熟，去皮、核，加入白糖(10克)、熟猪油(5克)，炒制成枣泥馅。

(3)将制好的百果馅、芝麻馅、枣泥馅分别切成馅心各100个，拌上燥粉，用手搓圆。

(4)3份燥粉按色分三次操作，每次将燥粉1份放入盆中(用盘也可)，将馅心平摊在漏勺内，迅速入沸水一撩，立即倒入盆内的燥粉上，用手旋动盆，使馅心在燥粉上面滚动，沾上燥粉，再放入漏勺下沸水一撩，迅速倒入盆中，再次旋动盆。如此连续操作三次，逐步沾粉形成圆子。三种颜色，按上述方法分别操作，制成三色圆子300只。

(5)铁锅置中火上，放水2500克，待水烧沸，用小漏勺推动水旋转，下入三色圆子，继续推动水，不使圆子粘锅，待圆子浮起，撇去水面泡沫，加点凉水，使水微沸，将圆子煮熟。

另用炒锅1只，放入开水2500克，加入白糖(1500克)，水沸后下湿淀粉勾芡，再下酒酿，待微沸，分盛入10只碗内，同时将已起锅的三色圆子平分在每碗的芡汁上。

特点：此圆子个小，红、绿、白三色相映，绚丽多彩，与酒酿同烧，柔滑可口，别有风味。

宁波猪油汤团

宁波人有在旧历正月初一早晨吃猪油汤团的传统习俗。一提宁波猪油汤团，人们自然联想到饶有风趣的"缸鸭狗"汤团店。40年代，在宁波城隍庙内摆摊卖红枣汤和酒酿圆子的小贩江阿狗，学会了做猪油汤团的手艺，生意越做越好，后

来迁到开明街设店，并在招牌上画了一只缸，一只鸭和一只狗（与江阿狗三字谐音）做店名，以招徕顾客，宁波猪油汤团遂有名。

原料：糯米1000克，猪板油200克，黑芝麻500克，白糖1400克，糖桂花适量。

做法：(1) 将糯米淘洗干净，用凉水浸12小时（夏季8小时），捞起用凉水过淋，带水磨成粉，盛入布袋，榨干成汤团粉。

(2) 将黑芝麻淘洗干净，沥干，倒入锅中，先用旺火炒干，然后用小火缓炒至熟（防止炒焦），冷却后碾成粉，用筛筛细（取500克）。

(3) 将猪板油剔去筋、膜，用摇肉机轧碎，放入盆中，加入白糖（400克）、芝麻粉（1000克）拌匀揉透，搓成猪油芝麻馅100个。

(4) 将汤团粉加入水揉透，摘成100个剂子，每个剂子捏成酒盅形，裹入馅，收口搓圆成汤团。

(5) 取锅，置中火上，加水至八成满，待水沸时放入汤团，约煮3分钟，待汤团浮起，掺入少量凉水漂漾（夏季汤团易浮起，要用凉水漂漾二三次，以免皮熟馅不熟），用勺轻轻推动，不使粘锅，约8分钟，待馅完全成熟时起锅装碗，每碗10只，加入白糖，撒上桂花即成。

特点：此汤团皮薄馅多，色白光亮，入口流馅，香甜味美，油而不腻，是宁波地区传统的春节应时小吃。

杭州麻心汤团

原料：糯米 2200 克，粳米 300 克，芝麻 10 克，猪板油 10 克，白糖 400 克，糖桂花适量。

做法：（1）将糯米、粳米掺匀，淘洗两次，在凉水中浸 12 小时左右，带水磨成粉，放入布袋榨干水份。取 1/10 上笼蒸熟，加入压干的水磨粉中揉透。

（2）将芝麻炒熟，磨成酱，加入猪板油（剥去膜）、白糖、糖桂花拌匀，做成 100 个馅心。

（3）将揉好的粉团摘成 100 个剂子，逐个搓圆，用左手托住，右手拇指贴边，食指捺入剂子中心，顺势旋转捏成酒盅形，将馅心裹入，收口，再搓圆（可用刀剖开看，以馅心置于正中位置为最好）。

（4）铁锅置火上，放入水 2500 克，烧至水沸时，将汤团下锅，边下边用铁勺推动，使水旋转，防止汤团粘锅。煮至汤团浮起，加适量凉水，保持水微沸，再煮约半分钟，连汤装碗（每碗 10 只），撒上余下的糖桂花即成。

特点：此汤团皮绵糯，馅油润，甜中有芝麻香味。

麻球（一）

原料：纯糯米水磨粉 1500 克，富强粉 1500 克，白糖 1250 克，食油 500 克，芝麻 1000 克。

做法：（1）将压干的水磨粉和面粉放在粉缸里，搅拌散碎后，倒进 1000 克八成热的水，用力擦透，揉出韧性。

(2) 摘成5克的粉团，揿扁包进白糖7克，包馅收口，摘去尖端余粉，搓圆后滚上芝麻即成生坯。

(3) 烫壳。锅中放半锅油，烧至五六成热时，即将生坯下锅汆3～4分钟，待外壳发硬，用大笊篱捞起。

(4) 油锅内注入冷油，加热至手指砸油感觉不烫为止，再把烫壳的麻球倒进去"养"，并经常用铲刀搅拌，防止互相粘结在一起，"养"到15分钟左右，待全部膨胀成空壳球时，即加大火力，再以铲刀不断搅拌，约5～6分钟，见色泽泛成金黄、外壳发硬时即可出锅。

注意：①如用干磨粉制作，要先煮部分芡后才能用。②"养"的时间要注意掌握，不宜过长，"养"的目的主要是糖馅心受热膨胀，如果时间过长，反会变形，且容易破碎。

特点：色泽金黄，香脆油甜。

麻球（二）

原料：糯米5000克，上白面粉75克，黑芝麻500克，黄豆粉10克，白糖1250克。

做法：(1) 将黑芝麻（500克）择去杂质，淘净。锅置中火上，放入芝麻不断翻炒，炒至芝麻在锅内四溅，上爆时（不要炒焦），取出用石臼捣碎，筛去渣末，净得黑麻粉400克。

(2) 将面粉蒸熟，冷却后搓碎筛细，加入白糖、黑芝麻粉拌和成黑麻屑馅。

(3) 将糯米淘净，入缸浸水12小时，（夏季6～8小时），用箩捞起再用凉水淋净，倒入甑子，用旺火蒸20分钟，待面上无生米时，再焖蒸5分钟出锅，倒入轧糕机先轧一次，

放沸水 1000 克，再轧两次，使粉块柔软。

（4）把轧好的粉块放在案板上，充分揉匀揉透，至滑韧时，摘成剂子 100 个，用手掌撳平，每只裹入黑芝麻屑馅，包成团子，顶部捏成尖形，底部沾上黄豆粉（防粘），然后在团子尖顶上缀上黑芝麻即成。

特点：此小吃皮软糯，馅香甜，是宁波市特有的夏令小吃。

江米麻团

原料：江米 250 克，核桃仁、瓜子仁各 50 克，薄碎果 2 块，白糖 150 克，枣泥 100 克，对丝少许，熟芝麻 100 克。

做法：（1）将江米淘净放碗内，添水 1 勺多，上笼蒸熟晾凉。

（2）枣泥放碗内，加白糖、熟面、核桃仁、瓜子仁搅匀切成 12 个丁，将薄碎果、芝麻擀碎；对丝改刀，加白糖 100 克掺在一起在案板上撒匀。将江米分成 12 份，内包枣泥团成团，在芝麻上滚匀平摆在盘内，上撒白糖，即可上桌食用。

特点：甜食利口，夏季佳肴。

雪　团

原料：糯米 3000 克，粳米 3250 克，豆沙馅 1000 克，金桔饼 10 克，白糖 500 克，糖桂花 10 克。

做法：（1）将金桔饼切成米粒状，放入豆沙馅内，用热水搅拌成厚浆状，成为薄豆沙馅。将白糖、糖桂花拌匀成盖

糖。

（2）将糯米（2000）克、粳米分别淘净，沥去水，再洒上少许水使米发沸（干磨不放水），分别磨成糯米粉、粳米粉，筛细。

（3）将粳米粉放入竹匾摊开，用沸水边冲边搅，呈熟厚糊状，冷却后，将糯米粉（留少许作燥粉用）放入，拌成面团，放在案板上搓成直径5厘米的圆柱形，摘成剂子100个，揿扁成直径7厘米的皮子，裹入豆沙馅、盖糖，包成圆团放入竹匾。

（4）将糯米（1000克）淘净后沥干，用温水冲淋，使其涨化，放入另一只竹匾。将包好的团子洒些水，倒在糯米里，用手轻轻摇晃竹匾，使团子滚沾上糯米，放入笼屉，在旺火上蒸10分钟，揭去笼盖，淋上一些水，再蒸5分钟，待糯米熟透开花即成。

特点：此小吃白如雪球，皮糯，馅香甜，热食时馅能流出，是宁波市特有的风味小吃。

双酿团子

原料：糯米粉900克，粳米粉2350克，红小豆250克，白糖750克，熟猪油5克，卤桂花适量。

做法：（1）将红小豆择去泥沙、杂质，淘净，带水磨成浆液，用布袋沥干水。炒锅置中火上，下猪油、白糖（500克），待糖受热溶化时加入豆沙，用炒勺不断翻炒至豆沙中心沸滚时，即成猪油白糖豆沙1000克。

（2）将粳米粉、糯米粉在面缸里掺匀，冲入沸水2000克，

用木铲边冲边搅，揉透后摊入笼屉，在旺火上蒸熟（约蒸5分钟）取出。

（3）取洁净操作布1块，润湿后摊在案板上，将蒸熟的粉块倒在湿布上，用两手扯住湿布四角，不断向粉块挤压，揉匀揉透，搓成直径5厘米的圆柱形，摘成剂子50个（每个约重7克）。将每个剂子撤扁，包入豆沙，收口搓圆，稍微撤扁，用浮劲捏成酒盅形，再包入白糖，收口裹拢，搓成腰圆形，用左手掌心托住团子，右手拇指在收口处轻轻按一下成为鹅蛋形，正面朝上，撒上几粒桂花即成。

特点：此小吃用细沙、白糖作双层馅，皮薄，粉糯，柔软，甜润适口。

鲜肉剪团

原料：糯米粉2000克，粳米粉500克，猪腿肉（肥二瘦八）500克，酱油、味精、芝麻油适量。

做法：（1）将肉刮毛洗净，去皮，剁成肉末，肉皮加水15克，用旺火煮烂，结冻后制成30克皮冻，与剁碎的肉末一起盛入钵头，加入味精、酱油，制成1250克肉馅。

（2）将粳米粉倒入面缸，冲入沸水1000克拌匀，再将糯米粉倒入缸内（留10克作燥粉用），冲入沸水1000克（冬天用水温为80℃的水，夏天用60℃的水），一起揉匀揉透。

（3）将面移至案板上，搓成10厘米左右的圆柱形条，摘成剂子50个（每个约重7克），把剂子撤扁（或捏成酒盅形），包入肉馅，收口裹拢成团子。

（4）笼屉内垫上湿屉布，将团子逐个排在上面，用手掌

把团子轻轻按压成扁圆形(使团子挨紧),在旺火上蒸约16分钟,熟后,掸上芝麻油,将团子整笼扣入米筛(或竹匾),取下屉布,冷却后放上粽叶,再翻个面,使正面朝上即成。出售时用消过毒的剪刀逐只剪开。

特点:此小吃以鲜肉作馅,皮糯、馅鲜美,冷吃热食皆宜,是夏、秋季节的时令小吃。因食时用剪刀剪开,杭州人惯称作"剪团"。

龙凤金团

原料:粳米5000克,糯米3500克,红小豆1250克,瓜子仁200克,金桔饼150克,蜜饯青红丝15克,糖桂花10克,白糖4000克,松花*500克(耗5克)。

做法:(1)将小豆择去杂质,淘净,入锅煮约4小时捞起,沥干水,磨成细沙。将锅置小火上,加入白糖(2500克)、豆沙,边炒边翻,不使焦底,约1小时后,待水份炒干、豆沙滑韧时起锅,制成豆沙馅2500克。

(2)将豆沙馅按100等份捏成丸子状馅心。将金桔饼、糖桂花、青红丝均切成米粒大,加入白糖(1500克)、瓜子仁拌匀成盖糖,放在盆中。另用盆1只盛放松花。

(3)将粳米、糯米淘净,一起倒入桶内,用清水浸涨(冬季浸24小时,春、秋季浸16小时,夏季浸8~10小时),捞起盛入箩内,用清水过淋后,带水磨成米浆,灌入布袋,扎紧袋口,榨净水份取出,放在铅丝筛上,下接木桶,将粉搅碎于桶内。将甑子放在大锅上,加入水(不宜过满),用旺火烧至水沸,把水磨粉移入甑子,加至与饭山平(饭山系蒸具,

用竹编成圆锥形，似南方农民戴的斗笠），蒸上汽，再逐步放入粉，边熟边加，待面上无生粉时，再蒸2分钟，把甑子拿起，将熟粉倒入轧糕机，放沸水2000克，反复轧三次（使粉软韧）盛入木盆。

（4）把轧好的熟粉放在操作板上，分成小块揉透，摘成剂子100个（每个重15克），揿成直径约9厘米、中间厚边缘薄的皮子，裹入豆沙馅（5克）、盖糖适量，包成团子，滚沾上松花，再移到金团印板里揿成直径约9厘米、厚2厘米的扁形团子。

特点：此小吃形圆色黄，团面印有龙凤花纹，美观大方，皮薄馅多，松花滑润，口味清香，是宁波农村在喜庆和访友时馈赠的食品。

*松花：即浙江省宁波地区三月份松树开花后的干花粉。

珍珠八宝圆

原料：糯米粉200克，面粉50克，糖125克，细米100克，熟莲子、熟桃仁（去皮）、熟鸡头末、葡萄干、青梅、瓜条、蜜枣、杏干、苹果脯、梨脯各100克，糯米150克，桂花、食色少许。

做法：（1）将细米加入适量金黄色的食色放水泡4小时，捞出放在湿布上。再将糯米粉、糖合在一起加入适量水和成面团上屉蒸熟备用。

（2）把糯米放水泡4小时捞出，放在湿布上蒸熟后放入切成丁的所有果料，加入糖、桂花与糯米搅匀上屉蒸10分钟备用。

(3) 将熟糯米粉面团根据需要分成面剂，擀薄包上果料馅团成圆子，然后沾上泡过的细米，上屉笼蒸熟即可。

特点：柔滑、甜润，具有桂花香气。

鸽蛋圆子

原料：上白糯米 125 克，白芝麻 102 克，白糖 500 克，糖桂花 12.5 克，薄荷香精 2.5 克。

做法：(1) 将白糖放在锅中，加水 250 克，以小火煮熬，边煮边用手轻轻搅拌，待糖溶化后，再熬 8 分钟左右，见糖酱中起的小泡由球形逐渐变成小珠形时，即将锅端离火口，并用手指蘸糖酱，如拉起的丝约 3.3～5 厘米长即可以加入糖桂花与薄荷香精，倒在案板上，用刮刀来回不断地搅拌，白糖凝结时，再用手揉捏，然后搓成细长条子，用刀切成每只约重 2.5 克的糖粒，即成糖馅。

(2) 将上白糯米用水淘净（可适量掺入二成左右粳米）并用冷水浸 1 天，浸至米粒能用手捻碎即可，然后连米带水用磨磨成水粉，装入布袋，挤干水份，即成水磨粉。

(3) 将水磨粉擦散，取 1 小团加水揉成团，做成团饼，放入沸水中煮熟捞出，浸入冷水中，冷却后取出与其余水磨粉擦和揉匀，至粉质软滑光亮，并有韧性时便成皮粉，上面盖湿布 1 块，以防干裂。

(4) 将皮粉搓成长圆条，摘成每只重 10～12.5 克的剂子，包入糖馅 1 粒，收口捏拢，搓成形如鸽蛋的圆子。

(5) 锅中放水煮沸，放入生圆子，用铁勺沿锅边轻轻推动，以防粘结。待圆子上浮水面再煮 7～10 分钟左右，至圆

子表皮呈玉色透明状，并有光泽时，即用漏勺把圆子捞出，放在冷开水中浸一下，使其冷透后再捞起沥干。

（6）将白芝麻炒熟碾碎成末，放入大盘中，取冷透的圆子逐个在底部蘸上一点芝麻末，再排放在盆或荷叶、箬壳上即成。

特点：鸽蛋圆子形态小巧，皮薄馅硬，因而制馅与成型的技术要求都很高，与其他圆子最大的区别在于它是夏令冷食点心，而且馅心别具一格，入口一包糖水，香甜清凉可口。

萝卜馅团子

原料：镶粉5000克，萝卜5000克，小海米500克，胡葱1000克，油渣500克，水发木耳525克，味精5克，熟猪油1000克，豆瓣酱500克，白糖500克，盐5克。

做法：（1）取出1500克镶粉煮成熟芡，加适量清水和余下的粉揉和成团，反复揉透。

（2）萝卜洗净切片，入沸水中焯熟，捞起用摇肉机绞碎，放在布袋里压干水份。海米用黄酒浸发。用猪油滑锅，先下胡葱末爆出香味，然后下萝卜泥、木耳、油渣、豆瓣酱、海米同炒，再投入糖、盐、味精，炒至如豆沙一般硬，即可盛起冷却待用。

（3）粉团搓条摘剂，每只剂子包入馅心后收口捏拢，排入笼内蒸熟，出笼后用芝麻油涂面即可。

特点：须趁热吃，则鲜糯软润，别有风味。

南瓜团子

原料：镶粉 4000 克，猪油豆沙 2500 克，南瓜 2000 克，芝麻油适量（涂用）。

做法：（1）南瓜刨皮洗净，切片蒸熟，冷却待用。

（2）取 1000 克左右镶粉制成熟芡，然后将芡、南瓜一同和入镶粉擦透，搓条摘剂（100 只），每只剂子包入馅心 0.25 克，收口捏紧向下放。

（3）生坯排入方格，上笼蒸熟，出笼时涂上芝麻油即成。

特点：此团在冬至时节供应，口味软糯甜香，有南瓜香味；如在豆沙馅中加两块板油丁，则更肥美。

水晶团子

原料：细镶粉（粳糯各半）5000 克，糖色 520 克，猪油白糖馅心（糖 1500 克，油 1000 克）。

做法：（1）将镶粉淋适量水搜成白糕粉，然后上笼蒸成熟粉。揉粉时加进糖色，使粉团呈土黄色。

（2）粉团揉透，搓软，捏成每只 90 克重的剂子，搓圆掀扁成圆形馅皮，将白糖猪油包入，包时注意不让糖油沾着皮子边沿，以免捏口裂开。

（3）坯子制成后，取平底锅涂一层油，将生坯盘入锅内，放于炉火上煎。火不能太旺，以炭结火为宜。经 2 分钟，见底呈黄色时即翻身，每 2 分钟翻一次，约需煎 15 分钟左右，直到内部猪油白糖熔化，用指揿时四周发软即熟。

特点：馅心糖油受热熔化，热时摇得响，吃口既肥又甜，颜色微带土黄，皮薄可见馅心，故称水晶团子。

蛤蜊团子

原料：头号细籼粉（六成糯、四成粳）5000克，白砂糖2200克，玫瑰250克，玫瑰食用色素和桂花少许。

做法：(1) 白糖放入籼粉内搜和，同时淋水520克，将粉抄拌潮湿，静置半小时，再用精眼筛筛过，除去粉块，放入蒸桶内蒸熟。

(2) 糖粉成熟后倒于案板上，用劲反复揉至光滑；取出6/10加进糖玫瑰和玫瑰色素，揉成玫瑰色粉团。

(3) 将红色粉团搓成条，摘成每只0.15克重的坯子，搓圆作心子，再将白粉团摘成每只10克的坯子作坯皮，白坯皮撳扁包入红坯子，收口捏拢，摘出尖端，用手撳成月饼式样，用刀在上面直、横两刀，切成平均4块三角形，在上面洒上桂花，即制成形态如蛤蜊的蛤蜊团子。

特点：状如蛤蜊，甜糯而富有玫瑰香味。

汤　团

原料：水磨粉（九成糯、一成粳）5000克，鲜肉馅、芝麻馅、豆沙馅。

做法：(1) 取出1500克水磨粉加20克清水揉和，入沸水煮熟（或蒸熟）成芡。将芡和入3500克粉里擦透成团，揉时也需加适量清水，揉至不粘手、缸边光滑为度。

(2) 芝麻馅搓成圆形，豆沙馅、鲜肉馅较薄，可以按规格直接包入汤团。

(3) 将粉团摘成每个 0.35 克的剂子，捏成碗形，放入馅心，捏拢收口。为便于识别，各种馅心的团子，可捏成有尖、无尖、圆形、椭圆形等形状。汤团有光滑的，也有瓦楞花纹的，各帮不同。

(4) 汤团生坯须在水沸后入锅，用铁勺顺底轻轻推动，以防粘底。一般约 10 分钟即可汆起，但还需焖3～4 分钟，待馅心透熟才可捞出。

注意：水不能过沸，也不能停沸，且应保持水清。

特点：软糯、滑润，甜咸皆宜。

蜜汁山楂

中医认为，山楂有扩张血管，降低血压，降低胆固醇，助消化等作用，特别对于食积停滞，过多食用油腻食品有较好的消化作用。

原料：山楂 500 克，白糖 250 克，蜂蜜 50 克，糖渍青橄榄 12 个。

做法：(1) 先将山楂挑选质量好的、大小一样的，捅去核，形成一个空心圆球形，然后放入锅内，加清水 1000 克，用微火煮至五成熟时捞出，削去皮。

(2) 炒勺内加少许水，再加少许白糖，炒至红色时，加入开水，再加上剩下的白糖，放入山楂、青橄榄、蜂蜜，用微火炖熟，用漏勺捞出，把山楂摆入盘内，下大上小成塔形，把青橄榄 3 个 1 组，共摆成 4 组，成花瓣形，再把炒勺内的

汤放在火上熬成浓汁，浇在山楂上即成。

赛蜜枣

此品种色泽枣红，形似蜜枣。用山药、面粉合在一起做皮坯，包入糖馅心，经炸制而成。口味甜香。

原料：山药 1000 克，富强粉 350 克，白糖 450 克，饴糖 1000 克，桂花 50 克，植物油 500 克，金糕 100 克，青梅 50 克，芝麻 25 克。

做法：(1) 将面粉放入容器中上锅蒸熟取出待用。

(2) 把山药洗净蒸熟去皮揉成茸状，加入熟面粉调合成面团待用。

(3) 取砂糖 250 克加入切碎的果料、熟面粉 150 克、植物油 250 克、水 100 克混合均匀调合成糖馅。

(4) 饴糖放入锅内加入砂糖 200 克、桂花 50 克上火熬开后待用。

(5) 将调好的面团分出 80 个小剂，把制好的糖馅也分出大小相同的 80 个剂子，包入面剂中，用手捏成蜜枣状，中间插入一支牙签串透，用刀片在表面划出细条纹。

(6) 油锅内放入油，上火烧至 70～80℃左右，用手拿住插入牙签的象形蜜枣放入油锅内，边晃动边炸制成枣红色后取出。

(7) 炸好后放入熬化的饴糖浆中搅拌，使饴糖浆浸透后捞出，倒在刷油的容器中，稍凉后用手轻轻按一下，使外型更似蜜枣。

特点：造型独特，美观香甜。

目录
肉禽类炸丸子（一）
炸丸子（二）
脆皮丸子
干炸肉丸
油炸肉丸
焦熘丸子
椒盐圆子
脆炸肉丸
炸灌汤丸子
炸焖丸子
荠菜丸子
锦馅丸子
黄瓜酿肉圆
枣核肉球
玛瑙肉珠
徽州丸子
面筋肉圆
枇杷肉丸（一）
枇杷肉丸（二）
蜜汁玫瑰丸子
荸荠肉圆
葱柄肉丸
葵花丸子（一）
葵花丸子（二）
茄汁肉丸
中式煎肉丸
生煎肉丸
南煎丸子（一）
南煎丸子（二）
杨梅圆子
杨梅丸子（一）
杨梅丸子（二）
四喜丸子（一）
四喜丸子（二）
沙锅四喜丸子
山东蒸丸
山东招远蒸丸
炸椿头丸子
土豆烧肉丸
冬瓜焖肉丸
糖醋丸子（一）
糖醋丸子（二）
糖醋小丸子
糖酥丸子
荔枝肉圆（一）
荔枝肉圆（二）
响铃肉圆
糖醋山药圆
锅贴菊花鳐柱

余丸子（一）
冬瓜余丸子
白菜、粉丝余丸子
东坡绣球
清汤一品丸子
平菇圆子
冬菇丸子
珍珠米圆
珍珠肉圆（一）
珍珠肉圆（二）
珍珠肉圆（三）
糯米珍珠丸子
挂霜丸子
酥壳肉圆
菠菜圆子
熘松花球
蜇头花熘肉球
金陵圆子
红烧肉丸
干贝肉丸
全家福
清蒸丸肚
三鲜肉丸
烩肉三鲜
圆子汤
清汤肉丸（一）
清汤肉丸（二）
菠菜丸子汤
冬瓜、番茄丸子汤
番茄丸子汤
冬瓜、粉丝丸子汤
黄瓜、粉丝丸子汤
余丸子（二）
兰花余丸子
鸡块丸子汤
鸡丁圆子
河蚌烧斩肉圆
爽口丸子
肉丸粉丝
虎皮肉丸
豆芽肉丸汤
济宁面筋丸子
烧豆腐丸子
甜酸丸子
桂绿爽肉果
清炖蟹粉狮子头
蟹粉狮子头（一）
蟹粉狮子头（二）
蟹粉狮子头（三）
蟹黄狮子头（一）

蟹黄狮子头（二）
菜心狮子头
清炖狮子头
清蒸狮子头
千张狮子头
狮子球
破镜重圆
杭三鲜
空心肉丸
玉燕丸
赤燕丸
海参肉圆
什锦丸子火锅
绍什景
酥皮鲜蘑丸
凤凰蛋丸
焖鸳鸯蛋
酿鸡蛋丸子
炸牛肉丸子
脆炸牛肉丸
煎烤牛肉丸
薄荷丸子
蚝油牛肉丸（一）
蚝油牛肉丸（二）
茄汁牛肉丸
浮云绣球
喇嘛丸子
清汤牛肉丸
牛肉丸子米饭
糖醋羊肉丸子
软熘羊肉丸子
糖醋羊肉丸子
四喜丸子（三）
南煎丸子（三）
羊肉汆丸子
绣球银耳
葫芦鸭肝丸子
玉珠乳鸽丸
兰花龙凤果
双味葫芦
炸羊尾
冬笋炒鸡球
核桃鸡球
掌上银球
番茄鸡球
干炸鸡球
糖醋鸡球
熘滑鸡球
香滑鸡球
豉汁鸡球

豆渣鸭球
香桃鸡球
凤果鸡球
绣球胗肝
绣球鸡蛋
鸡茸菠菜
珍珠鸡
珍珠鸭掌
锅贴鸡
金钱鸡塔
绣球雪莲
三色芙蓉丸子
珍珠杏花肠
鸡茸球
清汤鸡球
天麻鸳鸯鸽
金鱼发菜
鸡球银杏
清汤鸡圆
鸡丸鲜蘑汤
清汤滑鸡球
烩鸡饼
石榴鸡
绣球燕菜
椰子鸡球
灌汁水晶球
水晶鸡球
彩球芙蓉鸡片
海蚌鸡丸汤
鱼鲜类炸鱼丸子
炸椿鱼丸
炸瓜枣
炸熘鱼丸子（一）
炸熘鱼丸子（二）
干煎鱼丸
南煎鱼丸子
龙戏珠（一）
软熘鱼丸
双色鱼丸
五云鱼丸
绣球鱼脯
绣球鱼
红松蛋鱼球
彩熘鱼丸
斩鱼丸
腊味鲮鱼球
荷包鱼球
包心鱼丸（一）
包心鱼丸（二）
醋椒空心鱼丸

袈裟鱼球
扒鱼茸丸
盘龙鱼戏珠
扒鱼丸萝卜球
龙戏珠（二）
二龙戏珠
龙凤鱼球
绣球全鱼（一）
红鲷戏珠
青衣仙子
青鱼烩鱼丸
“发财”鱼圆
发菜鲳鱼丸
炸玉树果
蒲棒大虾
虎皮三鲜
绣球全鱼（二）
醋熘鱼圆
荠菜黄鱼圆
绣球鳜鱼
三品鲜果
菊花珍珠
绣球黑木耳
松子黄鱼球
熘鳝鱼圆
生煎鳝鱼圆
三丝鳝鱼丸
酱爆鳝球
水晶鳝鱼球
米粉鳝鱼圆
清汤绣球鳝鱼
清汤玛瑙
炸玛瑙
焦酥鳗鱼丸
烧八宝鱼丸
明珠黄鱼
蘑菇鱼丸
蛋黄鱼丸
灯笼海参
明珠桂鱼
鱼卵丸
清汤鱼丸
三色清汤鱼丸
汆鱼丸子（一）
汆鱼丸子（二）
鱼圆汤
三鲜鱼圆汤
七星鱼丸汤
白玉金鱼汤
鱼汆

余鲅鱼丸子（一）
余鲅鱼丸子（二）
余鲅鱼丸子（三）
余鲅鱼丸子（四）
鳘鱼肉丸汤
福建鱼丸
鱼圆莼菜汤
鱼丸火锅
炸虾球（一）
炸虾球（二）
干炸虾球（一）
干炸虾球（二）
干炸虾枣（一）
干炸虾枣（二）
干炸虾枣（三）
炸酥虾圆
芝麻虾球
松炸虾球
生煎虾丸
玫瑰虾球
杨梅虾球（一）
杨梅虾球（二）
菊花虾鱼丸
菜松虾球
油泡虾丸
油泡虾球
炸龙凤球
糖醋虾球
煎瓤明虾丸
多味虾球
菜？炒虾球
酱汁虾球
翡翠虾珠
翡翠虾球
白玉虾圆
雀巢明虾球
灌汤虾球
珠联璧合
玉宝大虾
余虾丸子
清汤虾丸
三圆汤
干贝冬瓜球
绣球干贝（一）
绣球干贝（二）
绣球干贝（三）
绣球干贝（四）
糖醋鱿鱼丸
鱿鱼烩鱼丸
酥炸黑鱼丸

油泡雪花丸
油泡螺球
花椒炒螺球
香滑鲈鱼球
焦炸鱼球
炸蟹球
烹连壳蟹球
酥炸蟹盒
蟹油水晶球
清汤蟹丸
海参酥丸
大烩海参
绣球海参
换衣脱锦？
锅？鲍鱼盒
鸡油鱼肚丸
绣球鱼肚
翡翠珍珠鲍
绣球鱼翅（一）
绣球鱼翅（二）
珍珠元鱼
芙蓉鲥鱼脯
鱼茸梅花
素菜类炸土豆丸
红烧芋丸
鲜蘑“鱼圆”汤
纯菜素鱼圆汤
苹果“虾球”
杨梅“虾球”
椒盐“虾球”
五彩“虾仁球”
虎皮“鸽蛋”丸
清汤“鸽蛋”
素肉圆
素烧肉圆
豆腐圆子
开口豆腐丸
沙锅“蟹黄狮子头”
锅烧豆腐圆
槐花芝麻丸子
素鱼丸
鸡嗉豆腐丸
空心豆腐丸
八宝豆腐丸子
豆腐圆子
鱼龙戏珠
菜心肉圆
烧素豆腐圆
干炸“肉圆”
炸豆腐丸子

炸虾豆腐圆子
焦熘豆腐丸
熘豆腐圆子
煎豆腐圆子
银耳珍珠豆腐圆
汆鱼豆腐圆子
三色豆腐圆
香酥豆腐圆
燕菜豆腐圆
烩干贝豆腐圆
绣球豆腐圆
干贝豆腐圆
烩海参豆腐圆
蒸八宝豆腐圆
酿冬菇
三鲜鱼丸
雷家豆腐圆子
美人豆腐丸子
素狮子头
素烧狮子头
素三圆
炸素丸子（一）
炸素丸子（二）
炸素丸子（三）
炸素丸子（四）
炸素丸子（五）
炸素丸子（六）
口蘑扒冬瓜球
油爆三圆
奶汁烩五球
乌龙吐珠
二龙戏珠
清汤丸子
核桃鸡球
发菜炖甲鱼
兰花春笋
菊花冬笋
奶蓉番茄
海棠菜心
香菇丸
甜点类炸三泥丸
焦炸三泥丸
细沙炸肉丸
拔丝柿子丸
蜜汁柿子丸
水晶山药球
蜜汁山药球
葛粉丸子
玫瑰球
五仁枣球

炸玫瑰球
炸羊尾
水晶球
擂沙圆
拔丝荸荠
夹沙酥球
玻璃丸子
莲菜丸子
枣泥丸子
桔露大汤圆
桔瓤圆子
雪球鸭蛋
金丝绣球
冬瓜葡萄球
桔络天圆
芝麻圆子
红烧藕圆
藕粉圆子
荷包圆子
炸荸荠丸子
荸荠丸子
珍珠核桃茶
柚羹汤丸
橙子羹小汤圆
桔露大汤丸
江米丸
元宵
酒酿元宵
麻心元宵
温州豆沙汤团
酒酿三圆
宁波猪油汤团
杭州麻心汤团
麻球（一）
麻球（二）
江米麻团
雪团
双酿团子
鲜肉剪团
龙凤金团
珍珠八宝圆
鸽蛋圆子
萝卜馅团子
南瓜团子
水晶团子
蛤蜊团子
汤团
蜜汁山楂
赛蜜枣