

香港 陈照炎  
福建 郑志宏

## 各种肉丸

(连载四)

## 制作秘笈

(上接 2005 第 9 期)

## 烹制虾胶、虾丸的要诀

## 炮制虾胶的秘笈

虾胶, 俗称“百花”, 它用途广, 而且适应性强, 可作名菜、美点, 亦可作馅心和造型, 香港厨坛称虾胶为“百搭馅”, 为香港菜中“美丽明星”。

## 虾胶制法(一) (酒楼、饭店做法)

## 用料:

鲜虾仁(已去壳)2.5 kg, 肥肉 250 g, 鸡蛋白 5 个, 生粉 100 g, 幼盐 25 g, 胡椒粉 15 g, 味粉 25 g, 麻油 50 g 及盐 100 g。

## 制法:

将肥肉切成细细粒, 放入雪柜冷藏约 3 小时, 让其冻硬待用。

鲜虾仁抽去肠, 用清水洗净, 然后将虾放进大盆中, 用手慢慢不断地搓揉(不可大力)搓 5~6 分钟, 然后再洗净。

再将虾肉用盐擦洗 2~3 次, 放入水中冲洗 2~3 次, 再用洁净的毛巾吸干水分, 放进搅碎机用中间格搅碎。

入搅碎机搅碎时, 一定要用中格, 搅碎一次即可; 切记勿用小格或细格, 切忌将虾肉剁烂, 否则不爽易变霉。

将搅碎的虾肉放干净大盆里, 加入幼盐、生粉、胡椒粉、味粉(或少许水), 用力顺序搅拌约 10 分钟, 再入蛋白拌匀, 直搅拌至成胶状。

然后加入肥肉粒再拌匀, 放入雪柜内冷藏 3 小时可用。(不要放入急冻格里冷藏)

## 虾胶制法(二) (酒楼、饭店做法)

## 用料:

鲜虾仁(已去壳)2.5 kg, 肥肉 250 g, 鸡蛋白 5 个, 生粉 150 g, 幼盐 25 g, 姜汁 50 g, 味精 25 g, 生油 50 g 及食粉 7.5 g, 盐 50 g。

## 制法:

肥肉切细粒, 雪柜藏待用; 鲜虾仁去肠, 洗净, 放进大盆中加清水过面, 入食粉捞匀浸 1 小时。

然后将虾肉用盐擦洗 3 次, 放入水中冲洗 3 次, 用洁净的毛巾吸干水分, 放进搅碎机用中间格搅碎。

将虾肉放入大盆中, 加入蛋白拌匀, 搅拌至起胶, 然后加入调味品续拌, 最后加入肥肉粒、生抽拌匀, 放入雪柜待用。

## 虾丸制法

用料: 新鲜虾仁 1.5 kg, 幼盐 16.5 g, 生粉 5 g, 肥猪肉 150 g, 鸡蛋白 2 个, 味粉少许。

## 制法:

虾仁用盐(50 g)搓揉, 洗净, 用白毛巾吸干水分; 肥肉切细粒, 入雪柜冻硬待用。

用刀把虾仁剁烂, 再用刀背打拍至起胶, 放在大盆中, 加入幼盐拌匀, 边搅边拌, 然后加入蛋白、味粉搅拌至起胶, 最后加入肥肉粒搅匀成虾胶。

起油锅, 待油五六成热时, 熄火, 把虾胶挤成一粒粒丸子入锅, 全部完成后, 以中火炸浸至浮起, 稍为翻动, 让虾丸全面金黄色即成。

亦可将挤成的虾丸放扫油的盘上, 放蒸笼中蒸熟。

## 爽口虾丸

“爽口虾丸”, 是在虾胶中加入食粉(又称小苏打), 以收敛虾肉水分和增加凝性, 使虾丸质地滑嫩, 非常爽口。

用料: 鲜虾仁 1.5 kg, 幼盐 16.5 g, 生粉 15 g, 味粉 15 g, 鱼胶 300 g, 食粉 7.5 g, 生油 25 g, 胡椒粉 5 g, 清水少许。

## 制法:

将虾仁洗净, 抹干, 剁烂, 然后加入鱼胶、生粉、食粉、水搅拌, 再加幼盐、味粉、胡椒粉搅拌, 最后加入油边搅边拌至起胶。

把虾胶用手边捏边挤成一粒粒丸子, 放在扫油盘上蒸熟, 或放入锅中炸或煮至稍为硬身, 浮起即成。

## 蛇丸制法

用料: 净蛇肉 500 g, 虾胶 500 g, 幼盐 8 g, 生粉 15 g, 味粉 5 g, 胡椒粉 5 g, 鸡蛋白 1 个, 姜汁少许。

制法: 将蛇肉剁烂, 加入虾胶、幼盐、生粉、味粉、胡椒粉、姜汁、蛋白拌匀, 再边搅边拌至起胶, 然后挤成丸子, 入六成热油中炸至金黄色便成。

# 试析 芙蓉鱼片 的

江苏

赵节昌

芙蓉是对荷花的美称,“芙蓉鱼片”正是因其形色似美丽的荷花花瓣而得名。成品以色泽洁白、鲜嫩味美、油润可口、入口即化、老少皆宜等诸多特点深受广大食客的喜爱,这是与此菜严格的选料及烹调师娴熟的烹调技巧分不开的。制作此菜虽然在程序上并不复杂:将净鱼肉制成鱼茸后,加入精盐、葱姜酒水、蛋泡及油脂搅拌上劲,然后呈片状舀入油锅中加热成熟,最后淋玻璃芡即成;但在制作技术上难度很大,能够充分体现厨师的基本功。因此,在很多地方都把芙蓉鱼片的制作作为厨师晋级或比赛时应知应会的部分。此菜

除对鱼的品种选择、鱼肉的鲜嫩程度具有较高的要求外,对制茸、掺水、加盐、加蛋泡、搅拌方向、油温控制及芡汁等方面也都有十分严格的要求,忽视其中的任意一道环节,都将会严重影响此菜的质地、特色,使菜肴出现软塌、不成形、口感过老或表面不够光滑等现象。

为此,笔者就从选料、制茸、调茸及制熟工艺等方面来探讨芙蓉鱼片的烹制要领及影响因素。

## 一、选料

制作芙蓉鱼片应以青鱼、白鱼为佳,因为这两种鱼背肌发达、肉多刺少、肉质细腻、色泽洁白、腥味较轻,且

## 烹制要领及影响因素

虾胶的厨艺小结:

制作虾胶的过程中,一要用新鲜虾;二须吸去虾肉剩余水分;三搅拌力度、方向要正确,才能使虾胶爽脆。

虾仁不论用食粉浸,还是用盐擦洗,都是为吸收虾肉部分水分,使其变得结实,有弹性。

“搥”是做虾胶的重要步骤。虽然烹制食物高度机械化,但

制作虾胶时,最多是在斩、切碎方面以搅碎机代替;而搥的功夫绝不可以用机器。因为用手搥可以控制力度,而非机械式搅拌。

搥拌时,顺着一个方向搅拌,不可顺逆兼施,时左时右。要以搥为主、拌为辅,不然虾胶会不滑不爽。

酒楼、饭店,加入肥肉粒,或马蹄肉粒,是为了使虾胶更加爽滑,也是为了降低成本。有的虾仁与肥肉比例是10:3,但食客多吃不出有肥肉。香港高级酒楼多数不加肥肉粒。

虾胶制成后,放入雪柜内(但勿在冰格内),让冷空气吸干虾肉内的剩余水分;虾胶经过冷冻处理后再使用,烹制出来的菜肴才会更加爽滑。

虾胶烹制的菜式:

百花蒸酿带子、江南百花鸡、百花酿香螺、碧绿百花菇、百花酿北菇、百花酿青瓜、百花酿鹌鹑蛋、百花酿蟹钳、百花酿鸭舌、百花酿鱼肚、百花酿凉瓜、百花煎酿鸭掌、百花鲍鱼菇、百花酿双鲜、百花酿生菜茎、清蒸虾丸、百花滑鸡甫。

虾丸扒菜、虾球扒西兰、榄仁鲜虾丸、鲜菇拼虾丸、蟹肉明虾球、虾胶酿鲜笋、百花鸳鸯虾卷、宫保虾球、鲜草扒虾丸、咖喱虾球。

蟹黄百花窝烧鸭、脆炸鲜虾丸、酥炸鲜虾丸、油泡明虾丸、油泡虾丸、脆皮虾球、吉列虾球、蟹黄虾丸、百花鱿鱼卷、酥炸芋虾、鲜虾多士、汤泡鲜虾丸、上汤虾球、生菜虾丸汤、汤虾丸粥。

干蒸鲜虾烧卖、鲜虾饺、百花凤眼饺、百花蟹肉盒、百花香菇盒、虾肉月饼、水晶虾饼。

(连载完)

