

「2018 蘇澳魚丸節~南方澳最好丸」魚丸創意料理食譜



印尼魚餅奔貝兒

材料:魚漿，木薯粉，雞蛋，蔥頭，鹽，油，清水。

做法:新疆雞蛋放入將同一方向攪勻。並製發下五小時，再加入木薯粉，蔥頭，同一方向攪勻，放入蒸盤蒸 20 分鐘即可。



印尼椰漿咖哩魚丸

材料，魚漿，油，咖哩醬，蒜頭，洋蔥青辣椒，紅辣椒，薑黃粉，孜然粉，芫荽子粉，丁香，椰奶，鹽，香菜。

做法:洋蔥切絲，大蒜，辣椒切末炒，轉中火，加入薑黃粉。其他粉。炒出香味，再加椰奶，調味料，最後再加咖哩。



泰式煎魚餅

材料、魚漿，長豆，紅咖哩，麵粉，蒜頭，紅蔥頭，泰國檸檬汁，香茅，糖，魚露。

做法:新疆蔥薑蒜所有香料切碎搗碎，把紅咖哩醬和魚漿長豆碎一起製成餅，放入鍋中炸熟即可。



馬來西亞魚漿料理

先將魚漿調味，再把魚漿放入當季食材上去油炸，炸好的食材放入高湯煨煮即可



水煮香辣蝦丸子

鮮蝦和魚漿調味，水煮熟，起鍋加入花椒辣椒做麻辣鍋，加入蝦丸即可。



河南焦溜豆腐魚丸子

豆付要用北豆付，將魚泥豆付泥加蛋清澱粉調味料，製作成丸子炸，炸好的丸子快炒出鍋。



溫州魚圓

新鮮不同季節的海魚，製作成魚面，不加調味，煮好出鍋放入鍋中自己加些蔥花鹽胡椒粉，吃的就是原鮮味。



蝦滑丸子

先將鮮蝦洗好切末，再把魚肉切末，加入調味料，米酒放入油鍋炸熟即可。



杭州斬魚圓

選用杭州草魚，把魚切末成小顆粒，加入調味料做成丸，再把火腿香菇清炒，加入高湯煮開再放入青菜即可。



菲律賓糖醋魚丸

先將高麗菜末，玉米末，洋蔥末加入魚漿中調味，炸熟，再起鍋爆香洋蔥末，加入酸甜汁勾欠，再加入丸子收汁即可



蘿蔔魚圓

魚漿調味製作成丸子，放在切好蘿蔔絲上，做成圓形蒸熟即可。



酸湯魚丸

先將魚肉做成丸子，再起鍋加入酸菜，番茄，薑炒好加入高湯，出鍋前調味並加點香菜。



鮫魚餃子

將鮫魚肉末，加入泡好的蔥花椒水，再加入韭菜末調味，做成水餃蒸熟即可。



芙蓉三鮮魚丸

先將魚肉，蝦仁，幹貝，製作成魚漿，做成丸子即可。



洛陽焦炸丸子

把泡好的粉條放入魚漿中攪拌，放入油鍋炸熟，起鍋放番茄和辣椒、木耳，炒好放勾芡汁，倒入炸好的丸子。



魚漿高麗菜

魚漿拌好，加入玉米，胡蘿蔔和清水，依個人口味的調味料，包入一斤高麗菜汁，蒸熟勾芡汁。



廣東魚丸子蒸蛋

把製作好的魚漿調味，製作好的魚丸子放入容器中，把蛋整顆放魚丸上蒸，或者打好的蛋汁蒸，做成三色蛋蒸都行，蒸熟即可。



湖北珍珠丸子

先把長糯米泡三小時，再把魚漿調味裹上長糯米，蒸2小時，最後撒上蔥花和胡蘿蔔末即可。



清湯魚圓

先將肉刮出肉茸，把魚茸放在布上，拿水去洗，把洗好的魚茸加入蛋清和調味料，冷水下鍋作成丸子即可。



麻辣魚丸

四川的花椒和辣椒，把花椒和辣椒炒香作成粉。加入魚漿中做成丸子。



泡菜魚丸

泡菜切碎，去汁加入魚漿中，攪拌均勻，做成丸子即可。



三色魚丸

將菠菜和胡蘿蔔汁分別加入魚漿中，再加少許的太白粉，順時針拌勻，冷水鍋做好丸子至熟即可。



銀絲包金球

先將南瓜做成球形，粉絲泡軟，把魚漿調味包上魚漿，粉絲放在盤子底部，澆上調味的醬鬥放上做好的丸子蒸熟，出鍋撒上蔥花，辣椒末澆點少許熱油即可



越南燒賣

魚漿加入絞肉末，用蔥、薑、蒜調味，再加入少許鹽巴、醬油、胡椒粉、玉米粒攪拌均勻，包入燒賣麵皮，上籠蒸 20 分鐘，最後撒上蔥花完成



福州魚丸

將魚漿製作好，豬肉末調味，將肉末包上魚漿，煮熟即可



浙江魚仔麵

材料：馬加魚、大白菜、濕太白粉，鹽。
做法：
製作魚滋面，需選用馬加魚肉，放在桌面上輕壓成厚約二毫米的薄片。然後，在薄片上撒上太白粉，使其凝固，稍蒸；自然冷卻後切成三一五毫米寬的魚滋面嫩滑、爽口、鮮美，色澤清白，條條即成魚滋面。配以大白菜勾芡，撒上胡椒粉，以及少許香油即可。



彭城魚丸

材料：鯉魚、粉絲、鹽、味精、白糖、黃酒、太白粉
做法：將鯉魚腹肉用刀刮出魚蓉剝成泥，粉絲泡軟後切碎與魚蓉加入鹽、味精、黃酒攪拌均勻，在家務蔥薑水，少許沙拉油，繼續攪拌。將調好的魚蓉製成魚丸，冷水下鍋，煮至 80~90 度，小火保持溫度。出爐後放在用青菜為鋪底的盤中。鍋中加少水，加入鹽、白糖、黃酒、太白粉勾芡後，淋在魚丸上，在撒上火腿末。



福建魚滑

材料：魚肉、清水、蛋白、濕淀粉、鹽、味精、熟豬油、蔥薑汁
做法：魚肉剝成魚泥加入清水、鹽巴、蔥薑汁順著同一方向攪拌。攪拌至有黏性時，先用手試擠一個魚丸，放入冷水中，若能浮起，隨即加入打成泡沫狀的蛋白、濕澱粉、味精、熟豬油後順同方向攪拌。即可將魚漿擠出放入冷水鍋中，大火煮開撈去泡沫，用勺子將魚丸撈出。



越南春捲

將魚漿製作成條形煮熟，春捲皮加入煮好的魚條，胡蘿蔔，青紅椒，青木瓜絲，炸至焦黃色即可



糖醋小丸子

魚漿調味製作成丸子，炸熟丸子起鍋，加入糖醋汁勾欠，倒入炸好的丸子，最後灑上檸檬葉絲即可



咖哩魚丸

洋蔥切丁和咖哩粉一起炒香，下高湯，下咖哩塊，下魚丸



魚丸鹹派

派皮擀開入模型鮮烤半熟，填入炒香的洋蔥丁，雞胸肉丁，魚丸切舟，牛奶，鮮奶油，雞蛋，表面鋪上披薩絲，焗烤到上色



檸檬乳酪魚餅

黃檸檬果肉取出，填入蒸好的魚漿，表面鋪上摩紮瑞拉起司，焗烤至上色



墨西哥魚餅捲

牛番茄切條，大陸妹洗淨後冰鎮，蒸魚餅切條，用 pitta 餅皮捲成柱狀，淋上千島醬



番茄魚丸燉食蔬

當令蔬菜炒香，下番茄醬燉煮，下魚丸



魚漿雞肉鑲豆皮

雞肉泥絞肉混合切小丁紅蘿蔔、馬蹄、芹菜、鹽、胡椒拌勻，塞入豆皮裡，再用魚漿封起來蒸熟



魚排漢堡

魚漿蒸熟，煎香，疊入生菜，牛番茄切片，起司，太陽蛋、千島醬，用漢堡麵包夾起



魚丸大阪燒

紅蘿蔔高麗菜切絲拌入麵糊，和著切丁魚丸，用平底鍋煎熟，完成後淋上豬排醬美奶滋和海苔粉，柴魚花，完成



魚丸烘蛋

洋蔥洋菇炒香，加入打發的蛋液，魚丸，小火慢慢煎熟



魚丸披薩

麵皮擀開，鋪上番茄醬，魚丸切片和小番茄隨機擺放，上層鋪披薩絲，烤至上色



魚丸燴百菇

爆香蒜頭，迷迭香，下金針菇，舞菇，炒軟，加糖，加巴撒米可醋



烤魚丸尼斯沙拉

烤魚丸，洋芋煮軟，美生菜清洗撥開，蛋煮熟切片，番茄切舟，最後用鮭魚醬拌勻



蘆筍魚丸燉飯

奶油爆香大蒜洋蔥，下鮮奶油，下熟飯，下燙過的蘆筍，下魚丸，起鍋灑上起司



魚丸苦瓜封

苦瓜切段燙過。魚漿、絞肉、紅蘿蔔丁、筍丁、蔥白、薑泥、醬油、鹽、胡椒粉、香油拌勻，塞入苦瓜蒸熟



串烤魚丸

魚丸用炭火烤過淋上羅勒香草醬汁



白醬魚丸義大利麵

爆香大蒜，洋蔥，下香菇，高麗菜絲炒香，下鮮奶油，下義大利麵拌炒



高麗菜封魚漿

魚漿雞肉泥混合切小丁紅蘿蔔、馬蹄、芹菜、鹽、胡椒拌勻，捏成球狀包入鵝蛋，用燙三十秒的高麗菜葉包起來，蒸熟，淋上高湯盛盤



白醬焗烤魚丸

洋蔥炒香，下馬鈴薯泥，鮮奶油，魚丸，麵包粉，烤至上色



魚丸蔬菜濃湯

爆香大蒜，炒香洋芋，下高麗菜，果汁機打細，下魚丸



魚丸什錦豆

毛豆煮熟，炒香大蒜，迷迭香，魚丸，下綜合豆拌炒



魚丸茶碗蒸

蛋液，高湯，醬油，香菇，魚漿片，雞胸肉，蒸熟



魚丸鹹蛋糕

油蔥海綿蛋糕切半，抹上打發起司細香蔥鮮奶油，魚丸丁，



魚丸吐司

吐司挖空，將取出不分切半，包夾炒過的紅椒青椒洋蔥魚丸，塞回去原本的吐司塊，鋪起司絲焗烤上色



魚丸司康

麵粉，奶油，糖，鹽攪拌成粗粒狀，下牛奶等液體，成糰後下魚丸碎酥，香菜丁，180度烤20分鐘



魚丸芋泥塔

桿塔皮入模，烤熟，鋪上芋泥，灑上魚丸丁，油蔥，烤熟



蓮藕魚餅

蓮藕去皮切片。魚漿絞肉、芹菜、白胡椒粉拌勻。蓮藕片沾上太白粉包入絞肉，沾上脆粉漿炸熟



酥炸魚丸鑲肉

魚漿塞入絞肉，水煮後，裹蛋液麵包粉，炸熟



魚漿薯條

魚漿蒸熟切條，裹麵衣酥炸



魚丸番茄盅

蕃茄果肉取出，填入蒸好的魚漿，九層塔葉，表面鋪上摩紮瑞拉起司，焗烤至上色



魚丸潛艇堡

切開潛艇麵包，淋上蕃茄肉醬，填入魚丸切片，灑上海苔粉