鱼丸制作

学习目标

- 熟练掌握鱼丸制作工艺流程
- 了解鱼糜制品的特点

原料和器具

- （1）原料：鲜鱼、淀粉、食盐、味精、五香粉等。
- （2）器具：刀、案板、锅、速冻装置等。

制作工艺流程

- **原料鱼→预处理（去鳞、去内脏、去头）→采肉→漂洗→脱水→配料擂溃→成形→水煮→冷却→包装。**

操作要点

1 原料的选用

- 选用草、青、鲤鱼作为原料鱼加工鱼丸。肉质厚实，鲜度较好。

2 预处理

- 刮除鳞片，切去鱼体上的胸鳍、背鳍、腹鳍、尾鳍，沿胸鳍基部切去头部，剖开腹部，去除内脏，洗去血污和腹内黑膜。

3 采肉

- 用刀沿脊骨切下左右两片背部肌肉，不能带有骨刺、黑膜，去鱼皮。

操作要点

4 脱腥

- **将鱼肉片放入浓度 6% 食盐溶液浸泡 30 分钟，浸泡过程不断翻动。**

5 漂洗

将脱腥后的鱼肉放在 5 倍的清水中，慢慢搅动 8-10 分钟，倒去漂洗液，然后用循环水反复冲洗，清除鱼肉中含有的血液，保持血肉洁白有光，肉质良好

操作要点

6 擂溃

- **利用擂溃机对鱼肉进行擂溃，分为空擂、盐擂和调味擂溃三个阶段。空擂是将鱼肉放入绞拌机内粗绞一次成糜。鱼糜应粗细适中。随后盐擂，将 3% 食盐溶于水，加入鱼糜中，搅拌研磨 10 分钟，使鱼肉变成粘性很强的溶胶。最后是调味擂溃，先将 0.2% 味精、 3% 白糖、 0.2% 五香粉、 0.3% 姜粉 (以鱼肉重量计) 溶于水，倒入鱼糜中，匀速搅拌 3 分钟。然后将 4% 淀粉溶于水，加入鱼糜再搅拌 3 分钟。**

成型、水煮

7 成型

- 洁净铁锅一口，盛以清水，另备边沿光滑的羹匙一把，左手攥鱼糜，从虎口处挤出鱼丸，右手用羹匙接住，放入清水锅中，动作要快，鱼丸形要圆，光泽度要高。挤出的鱼丸在清水中漂浸半小时左右，防止水煮粘连。

8 水煮

水煮鱼丸要用旺火，也要防止沸滚。火不旺鱼丸热不熟，会变味；水沸滚，鱼丸相互冲撞易破碎。鱼丸熟透后立即捞起出锅，进行冷却。

家庭制作鱼丸

- **原料预处理**
  - **选用草、青、鲤鱼作为原料鱼加工鱼丸。肉质厚实，鲜度较好。**
  - **保留鱼皮。**
  - **流水冲干净血水。**
- **采肉**
  - 用刀斜 45 度角轻刮鱼肉
  - 刀背后面就会出现细细的鱼茸，收集起来。如果遇到刺，刮的时候刺会被刮得立起来，刮到最后拔掉就行了，很方便。这个方法做的鱼茸绝对不会有小刺。前提是轻轻刮，不能一刮刮一块肉下来

调味、搅拌

- 加入鱼肉质量 2%-3% 的食盐、 5%-20% 的淀粉以及其他调味料适量。
- 搅拌期间可以根据鱼糜的粘稠度粉刺加入适量的冰水，使鱼糜达到所需粘稠度。

成丸

- 准备一锅冷水开始挤鱼丸，拇指先在虎口处滑一下，把鱼茸磨平，这样挤出来的鱼丸就会光滑。然后往上挤，用另一只手拿勺子接一下鱼丸。
- 乘着鱼丸的勺子在冷水锅里轻轻抖一下，鱼丸就自行脱落了。
- 开大火煮，快煮沸时转中小火，怕冲破鱼丸。