

# 湖北家鄉魚丸

孫老師你好！上次聚會，林更元做的菜肴：湖北魚丸美味可口。我請他寫了份製作方法。並征得他同意。想請你將此件轉發給大家，以便大家分享。其實有不少拿手好菜，大家互相介紹一下，都會是很樂意的。 謝謝！ 明夏

在4月8日的歡送回國探親朋友的聚餐會上，林更元老師親手做了一道家鄉佳餚——湖北家鄉魚丸，其細嫩滑溜，美味可口，深受大家好評。為此，胡鳴夏老師請他傳授廚藝，這是林老師寫的一篇湖北家鄉魚丸的製作方法，經林老師同意，轉發給大家分享。相信您也有不少拿手好菜，廚藝特技，不妨相互交流、學習。增加我們的生活樂趣，您覺得如何？我願意提供交流平臺，轉發您的烹飪經驗和特技。  
海寶

俱樂部的朋友們，透過食譜交流讓友情在時空中繼續延續。已經回國的林更元老師，臨走時的一道湖北魚丸，讓大家口齒留香，戀戀不忘。胡老師因此特為上門請教如何製作，林老師也不藏私，傾囊相授，孫老師幫忙以網路代為廣傳，讓大家有口福了。。。



## 湖北家鄉魚丸的經驗作法

一. kanata 地區原料來源(推薦): 林更元

costco 冷藏櫃中的新鮮立魚片；華人超市的草魚(自己去刺和皮)，我用前者居多。其他魚片也可。

二. 輔助原料準備:

蔥姜 蒜，研成碎末，用清水泡在碗中，讓原料的味溶入水中，再用細網罩過濾出原料末，調味水留用。適當料酒，精鹽，芡粉，清水。芡粉以粘性比較好的土豆粉，地瓜粉，豆粉為好，泰國的所謂菱粉不宜用(實際為一種植物根粉)

經驗比例：每市斤(500克)魚肉，用1兩(50克)芡粉，3錢(15克)水適中以利串丸子成形為原則。

三. 魚丸製作步驟:

1. 將魚肉切成碎塊或條。用絞肉機工具絞成魚肉泥，推薦快效機具見附件。若暫無機具，也只能用刀剁，但很難剁碎。

2. 將魚肉餡放入絞拌桶中,同時放入上述輔料即精卮,芡粉和有蔥薑蒜味的調味水,再加適量的清水。

注意:清水開始不宜加多,待魚肉餡絞到一定程度,依有利於串丸成形(即乾澁程度)適當加水.加水過多難於成形定形,加水太少餡幹,絞拌起疏困難。

3. 絞拌:手工絞拌,過去無機具只能手工絞拌,一般為順時針(一個方向)絞拌.絞拌多長時間,可試串一個魚丸在一碗水中飄動為原則,飄浮在水中愈高,說明肉餡起疏愈好,做出的魚丸的彈性和口感就好.要達到這種程度用手工絞拌時間就較長也較累.所以要創造條件用機絞。

機具絞拌,我用附件中的兩用途機具,在 cosco 等超市可買到,該機具附件可將肉絞成餡,置入不銹鋼桶.再裝絞拌附件進行魚肉餡絞拌,速度可調,一般為中速.絞拌到多長時間和程度,按3所述.按我的經驗如果3斤魚,需30至50分鐘,以能在水中飄動為原則。

#### 4. 串魚丸。

準備:在一個比較大的鍋中,裝大半鍋清涼水;準備一個有利於成圓形的不鏽鍋勺子;一小碗清水(沾勺子用)。

手工串丸:與串肉丸基本相同,即左手抓肉餡,右拿勺子,並沾點清水,肉餡擠到圓勺子中成圓球形,再置於裝涼水的鍋中.一鍋串多少視鍋的大小和水的多少而定,以煮沸不漫出為宜。

5. 煮魚丸:將已串入鍋中的魚丸,置於爐灶煮,隨著煮的溫度和時間,魚丸開始往上飄浮,覺得魚丸已熟即關火.將魚丸用漏勺撈出置於容器中。

6. 冰箱冷凍貯存:按上述配方製作的魚丸,其原料和成品的比例,大體為1;2,即2斤魚肉可做成4斤魚丸(含水分).一次吃不完可置冰箱冷凍保存。

### 四. 吃法:

湖北家鄉魚丸可紅燒,燴菜,做湯等多種吃法,口感較好.可根據各人的興趣而作。

**五. 說明:**以上湖北家鄉魚丸經驗作法,是根據我老伴前輩所傳家方和她多年的製作經驗以及我的感受而整理.其所以說是經驗作法,說明不是固定不變的規範,而是根據不同人的口感而有很多改進之處。