

# 山芋腔干炸肉圆好吃吗

生成日期: 2025-10-27

肉圆是人们喜爱的家常菜肴，一般分为红肉圆和白肉圆两种。肉圆子怎么做才嫩呢？1，肉糜切碎；2、肉糜中放入蛋清，搅，使劲地搅，忘我的搅，一边看电视一边搅，肉圆的弹性和口感与这一步骤有极大的关系；3，加入适量的淀粉，不要太多，会影响口感，再加入细盐、胡椒粉和细葱，继续搅，离成功不远了；4，关键的一步来了，锅中放入冷水，手洗干净后保持湿的状态，然后取一小把，在双手之间来回抛，象来回的传球一样，来回的时间越长些好；5，这时候锅下开着小火，将肉圆就这样慢慢地放入依然很冷的水中，一个又一个，煮美食要的就是这样的时刻，不急不慢，充满想象、充满期待！至始至终，火都是小的、温的，就这样慢慢的熬至所有的肉圆全部浮起，超级嫩的肉圆就这样出炉了。肉圆子怎么做才又滑又嫩？山芋腔干炸肉圆好吃吗

肉圆的营养价值：1、猪肉味甘，性平。能滋阴。2、肥肉主要含脂肪，并含少量蛋白质、磷、钙、铁等；瘦肉主要含蛋白质、脂肪、维生素B1、B2、磷、钙、铁等，后者含量较肥肉多。3、具有养血，滋阴润干燥之功效。4、主治热病伤津、消渴羸瘦、肾虚体弱、产后血虚、燥咳、补虚、滋阴、滋肝阴，润肌肤，利二便和止消渴。5、猪肉煮汤饮下，可急补由于津液不足引起的烦躁、干咳和难产。温馨提示：够买猪肉的时候一定要注意了不能随意的挑，如果猪肉不新鲜对于身体也是会有一定的影响的，所以在吃猪肉的时候要按照以上的方法，来挑选新鲜的猪肉来吃，这样对于身体才会更加健康。山芋腔干炸肉圆好吃吗让肉圆子在烹煮时不散开需要先香煎。

做肉圆的淀粉怎么挑选？优良淀粉：粉色白净、有光泽，沸水冲调后，熟浆稠厚，浅褐色微透明。把粉放在杯内，用冷水充分搅拌静置后，水面上无浮皮，底部无泥沙，粉质纯净。用手拍打装粉布包即见粉尘飞扬，成把紧捏时，粉尘从指缝外喷，松手时即全部散开，手感滑润，小块极易松碎。劣质淀粉：粉粒不匀，粉色灰白，沸水冲调后，熟浆色深灰带黑。冷水搅拌静置后，上见浮皮，下有泥沙。成把紧捏不外喷，放手后不易散开，手插入粉袋，中心发热。掺假淀粉：隔袋捏搓没有“咔咔”声形成的湿粉块松软，表面粘手指，多为掺有面粉、荞麦面粉、玉米面粉等。

炸肉圆的做法：1.猪前腿五花肉洗净沥干，切成粗长条2.用绞肉机绞成粗肉末3.肉末放入容器，加入除玉米淀粉外的所有调味料、鸡蛋和清水，沿同一方向搅至上劲，较后加入玉米淀粉也搅上劲4.可分为水丸子和生丸子两种做法：水丸子做法——锅中放入清水置于火上，开较小火，丸子做好轻轻放入水中，所有丸子下入水中后转中大火，沸腾后关火，水丸子就做好了，空炸锅里可垫上锡纸，选择炸温200℃，直接把水丸子放进空气炸锅炸篮内，设定炸制时间为12分钟，较后2分钟拉开炸篮翻身一次5.另一种直接制成生丸子坯，选择炸温200℃，把生丸子坯放进空气炸锅炸篮内(炸篮要刷油防粘)，设定炸制时间为10分钟6.两种丸子炸制时间结束，即可取出食用肉圆是人们喜爱的家常菜肴，一般分为红肉圆和白肉圆两种。肉圆所使用到的调味料为酱油1/2小匙。

一斤肉可以做多少肉圆？一斤肉产八两肉圆，大概30个。1、做肉饼和肉圆子时，要以一斤肉馅放1小匙盐的比例调口较合适。2、做丸子时按50克肉10克淀粉的比例调制，成菜软嫩。3、做肉圆子时如果不打算放淀粉，也可以按一半斤肉馅放一个蛋清的比例调制，这样煮出的肉圆子比较成型，不会煮散。4、做肉馅时，一定要加入少量的水调制，这样成品口感会比较软嫩。尤其是做纯肉水饺馅时，要按肉水4：1的比例放水（这水较好是高汤，可也用开水泡干虾仁的汤替代高汤），这样，煮出来的水饺会比较多汁。5、拌肉馅也是有学问的，要用

筷子按同一方向不停的搅拌，中间，分几次加入适量的水及相应的调味品。直到用筷子挑起时感觉粘性很大，便可以入菜了。红烧肉圆的用料包含鸡蛋。山芋腔干炸肉圆好吃吗

在肉圆的肉馅中加个鸡蛋，成形后营养更均衡。山芋腔干炸肉圆好吃吗

肉圆吃起来太油腻了，我们可以往肉馅里面加入一样东西，那就是莲藕了，制作出来的丸子，吃起来外脆里嫩，好吃不油腻，首先准备好这道莲藕丸子的食材，猪肉400克，莲藕一小根，香葱两根，生姜三片，大蒜三瓣，生抽一勺，料酒一勺，蚝油半勺，红薯淀粉一大勺，白胡椒粉。把买回家的五花肉先清洗干净，切成小块，然后放进绞肉机里面，加入少许的姜片一起打成肉泥。把买回家的莲藕清洗干净之后，削去外皮，然后切成小丁，也放进绞肉机里面绞成藕碎。把小葱清洗干净之后，切成葱花，葱白和葱花要分开摆放，生姜去皮切片，大蒜拍扁之后去皮剁成蒜末。起锅烧油，油热之后，放入蒜末炒香，再往里面加入半碗水淀粉、蚝油、生抽，搅拌均匀之后，放入肉圆子，让汤汁全部粘到肉圆子上即可关火，把丸子放入盘中，再把酱汁和葱花淋上去，我们的这道莲藕丸子就制作好了。山芋腔干炸肉圆好吃吗

江苏山芋腔餐饮有限公司拥有餐饮服务，食品，销售菜品苏北草鸡汤 滨海猪头肉

苏北肉团子

家常烧牛肉

大冈盐水鹅

家常油爆虾

大纵湖一锅鲜

东台臭豆腐

建湖藕粉圆子

山芋团子

山芋干插粥紧兜

等多项业务，主营业务涵盖菜品，服务，苏北菜，餐饮服务。公司目前拥有专业的技术员工，为员工提供广阔的发展平台与成长空间，为客户提供高质的产品服务，深受员工与客户好评。公司以诚信为本，业务领域涵盖菜品，服务，苏北菜，餐饮服务，我们本着对客户负责，对员工负责，更是对公司发展负责的态度，争取做到让每位客户满意。一直以来公司坚持以客户为中心、菜品，服务，苏北菜，餐饮服务市场为导向，重信誉，保质量，想客户之所想，急用户之所急，全力以赴满足客户的一切需要。