

魚丸的製作

魚丸的製作

國立東港海事

水產食品科三年甲班

李佳玲、陳怡汝

壹、前言

在實習課做魚丸時一開始還蠻好奇的,因為不知道為什麼攪拌時魚肉會自然的打成魚漿?為什麼魚漿搗潰完後擠成魚丸下去煮時要先開小火、擠魚漿時用湯匙挖成球狀後、才開大火開始煮魚丸?後來才知道因為搗潰時魚漿有加食鹽的關係,才能將魚漿的鹽溶性蛋白溶出形成網狀結構外、搗潰過程中的魚漿溫度也很重要,才會使魚漿溫度太高,在擠魚丸時才知道並不是那麼好擠,在擠的過程中要注意爐溫的變化外還要注意擠魚丸時大小是否一致等、看似簡單卻不容易的魚丸製作

貳、正文

一、魚丸的由來

相傳秦統一六國後,秦始皇稱帝,他不僅要求吃得好,而且忌諱還特別多。根據稗史的記載,秦始皇好吃魚,他統一全國做了皇帝後,每餐必要有魚,但又不能有刺,如有魚刺則賜廚師死,有好幾個廚師為此喪命;而用魚燒湯,他說你想用水煮他。

有一天,某廚師製作御膳,見到魚又膽怯又發狠,就用菜刀背砸魚發洩。一下兩下,砸著砸著,他驚奇地發現,魚刺魚骨竟自動露了出來,魚肉成了魚茸。正在這時,宮中傳膳了,廚師急中生智,揀出魚刺,順手將魚茸捏成丸子,不假思索就投入已燒沸的湯中。

不一會兒,一個個色澤潔白,柔軟晶瑩,嘗之鮮嫩的魚丸浮於湯麵上,並呈到了秦始皇面前。可魚丸的「丸」字與完了的「完」字諧音不吉利,所以廚師提心吊膽。誰知討好皇帝的內侍給魚丸起了個雅號「皇統無疆風味」,始皇帝非但吃得高興,而且還傳旨嘉獎廚師。

魚丸的做法傳到民間後,老百姓可不管忌諱不忌諱,仍叫它「魚丸」或「魚圓」。至今福建人還常以海鰻魚、瘦豬肉、蝦仁、澱粉為原料精製成魚丸(註一)

二、魚丸的大概流程

魚漿其實就是魚肉打出來的,只要將魚肉剁碎,不斷地攪拌至肉質細密黏稠,魚肉就會漸漸形成漿狀,這也就是魚漿了。所以人們也都稱之為打魚漿。

像虱目魚、旗魚等都可以,不過要打魚漿必須使用新鮮魚肉,這樣才能打出有彈性的好吃魚漿。

魚丸的製作

將虱目魚和旗魚的魚肉打成魚漿後混合，或者是用上等鯊魚肉打成魚漿，再加入少許太白粉、水（或蛋白）以及鹽、白胡椒等調味料再次拌勻，然後用手擠成丸子狀直接入鍋水煮，就是美味的魚丸了。

三、魚丸製作

1.魚丸製作材料

魚漿 1500 公克，重合磷酸鹽 3 公克，食鹽 38 公，肥肉 75 公克，冰／水 525 公克，蛋白 30 公克

調味料：澱粉 75 公克，砂糖 75 公克，味精 3 公克，胡椒粉 3 公克，蒜粉 15 公克

(蛋白可與調味料混合)

2.魚丸製作材料過程

a.魚洗淨後，先去除魚頭。

b.用刀子去除魚二邊的邊刺。

c.以略斜刀法自魚尾部份切下，但不切斷只切到魚皮部份，直接用力但慢慢地剝除魚皮，這個步驟最難的地方是力道一樣要相同，不然魚皮雖有韌性，但也容易斷唷！

d.將刀尖於魚肉中間深劃二刀以去除中間的魚刺。

e.魚二邊有一些紅色魚肉，這部分較腥，可用刀片部份，輕劃去除後再製作魚漿，魚漿的味道會較好。

2.魚丸製作過程

(1)空播：加重合磷酸塩 5 分鐘

(2)播潰：加鹽 15～20 分鐘加適量冰水

(3)調味播：添加調味料，5 分鐘

(4)成型：於 40～45°C 水溫中

(5)加熱：成型完成後迅速加熱至 90～95°C，維持 5 分鐘，中心溫度達 75°C 以上

(6)急速冷卻：撈出魚丸置入冰水中急速冷卻

(7)成品冷卻包裝

魚丸製作圖



圖 1. 鮮魚剖半



圖 2. 鮮魚剖皮



圖 3.採肉



圖 4.搗潰

魚丸的製作



圖 5.調味



圖 6.調味拌勻



圖 7. 包餡



圖 8.成形



圖 9. 下鍋



圖 10 • 成品

(註二)

四、創意魚丸

1、虱目魚魚丸簡易製作

(1)魚丸的準備材料:

主料：虱目魚肉 1 斤

調味料：鹽小匙 1/2 小匙，胡椒粉少許，太白粉 30 公克，糖 2 公克

(2)魚肉前處理



(圖 11) 魚肉前處理

- 1.魚洗淨後，先去除魚頭。
- 2.用刀子去除魚二邊的邊刺。
- 3.以略斜刀法自魚尾部份切下，但不切斷只切到魚皮部份，直接用力但慢慢地剝除魚皮，這個步驟最難的地方是力道一樣要相同，不然魚皮雖有韌性，但也容易斷唷！
- 4.將刀尖於魚肉中間深劃二刀以去除中間的魚刺。
- 5.魚二邊有一些紅色魚肉，這部分較腥，可用刀片部份，輕劃去除後再製作魚漿，魚漿的味道會較好。

二、以果汁機製作魚漿(圖 12)



(圖 12)魚漿以果汁機製作

- 1.將處理好的魚肉成數個小塊，以利果汁機攪打的塊狀即可。
- 2.將魚塊放入果汁機中攪打成泥狀後取出。
- 3.將所有的調味料放入步驟 2 中一起攪拌均勻即為魚漿。※1 斤魚漿的調味料：鹽 1/2 小匙、胡椒粉少許、太白粉 30 公克、糖 2 公克。
- 4.將魚漿放在容器內，以手拿起魚漿不斷的用力摔打數次，直到魚漿呈現出膠質狀為止。

三、魚丸成型(圖 13)

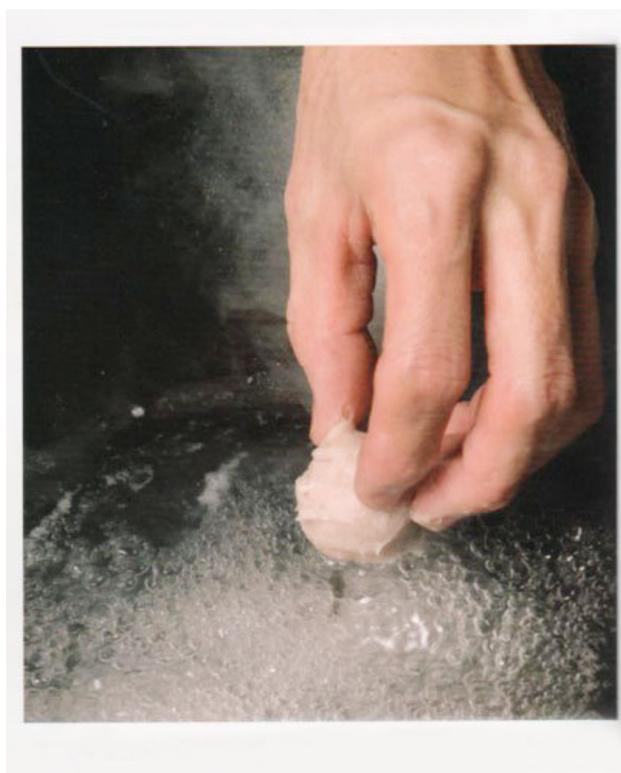


(圖 13) 魚丸成型

方法 1.使用手部虎口的部分捏出一個圓球狀後，再用另一隻手順勢的撥出丸子。

方法 2.先以手部虎口的部分將丸子捏出一個圓球狀後，再用湯匙順勢的撥出丸子。這種方法丸子的形狀較圓較好看。

四、魚丸煮熟方法：最後在鍋中放入約 7 分滿的水，以中火將水煮開後，將處理好的魚漿捏成圓球狀，放入滾水的鍋中煮熟即完成魚丸的製作。(圖 14)



(圖 14) 魚丸煮熟

(註三)

五、魚丸還可用何種魚肉製成

1.旗魚丸



(圖 15)旗魚丸

(1)材料

黑皮旗魚肉 1000 克。

鹽 5/3 湯匙

碎冰 50 克

太白粉 6 湯匙、味精 1 湯匙、細砂糖 2 茶匙、白胡椒粉 1 茶匙。

胡椒粉、麻油、香油、香菜屑、鹽適量、少許蔬菜。

(2)作法

1.旗魚去皮及骨，並切成小塊。

2.將魚塊放入 4.5 倍的水中，待魚肉下沉後，換水，重複 3-4 次。

3.用紗布將魚肉包裹好，將水擠掉。

4.魚肉剝碎，放入鍋中，用手揉捏約 5 分鐘。

5.加入鹽，用手揉捏，攪拌約 7-8 分鐘。

6.加入碎冰，繼續揉捏，攪拌約 7-8 分鐘。

7.放入 4 料，攪拌 5 分鐘。

8.用手捏成圓球狀。

9.以 90-95°C 熱水加熱約 15 分鐘，撈出並放入冷水中冷卻 15 分鐘，撈出即可。

加入 5 料即可食用。(註四)

2. 狗母魚丸



(圖 16) 狗母魚丸

(1)材料及作法：

狗母魚去鱗，洗淨從背部剖開成鴛鴦魚狀，用肉槌從背部敲一敲使肉爛點，翻面以湯匙由上而下（頭至尾）將魚泥刮出，因狗母魚刺多，所以要小心將刺挑出。調濃度較高的鹽水慢慢加入魚泥中，邊加邊以手攪拌魚泥會愈來愈稠且結成團狀，直到不黏手為止。燒一鍋水，溫度約在 70 度 c 左右，熄火將丸子擠入，丸子會呈半透明狀，非白色狀，等待水冷卻後（手摸丸子會有彈性狀，若一捏就碎了表示未成功）冰入冷藏，讓丸子吐鹽水，約數小時即可下鍋了(註五)

3.也可用淡水魚類

例如: 鯉魚、草魚、鱧魚

淡水魚如鯉魚、草魚、鱧魚含有豐富的蛋白質，常吃有益健康，但因為它們生長在池塘或者河裡，所以有時會帶著一種土腥味，把這種土腥味去掉，淡水魚就可以做得很鮮美了，下面介紹幾種去掉土腥味的的方法。

- 1.把淡水魚剖肚洗淨後，放在冷水中，再往水中倒入少量的醋和胡椒粉，經過這樣處理後的淡水魚，就沒有土腥味。
- 2.鯉魚背上兩邊有兩條白筋，這是製造特殊腥氣的東西，宰殺時，要注意把這兩條白筋抽掉，做熟以後就沒有腥氣了。
- 3.宰殺淡水魚時，要將河魚的血液盡量沖洗乾淨，烹調時，再加入蔥、姜、蒜等調料，土腥味基本上可以去除掉。
- 4.用 25 克精鹽兌 2500 毫升清水，把活魚泡在鹽水時，一小時後，土腥味就可以消失。如果是死魚，需放在鹽水裡泡兩小時，也可去掉土腥味。

六、用魚丸料理

【清湯魚丸】

材料：

鮮白鯧魚肉 300 克，雞湯 750 克，精鹽 3 克，豆苗 25 克，熟筍片、雞油各 20 克，水髮香菇 2 個，熟火腿 10 克。

製作過程：

- 1、將鮮白鯧魚肉剝成肉泥，加清水、精鹽、味精攪拌，用手擠成魚丸；
- 2、將魚丸放入冷水鍋中，浮飄 10 分鐘，然後放置中火上，水近沸時加入冷水，如此三四次，防止水滾沸，魚丸撈出瀝水；
- 3、另用砂鍋將雞湯煮沸，將魚丸放入雞湯中，加精鹽及豆苗，然後倒入品鍋；
- 4、熟筍片、水髮香菇沸水略焯，熟火腿片、筍片在魚丸上面間隔擺放，香菇結頂，四圍豆苗襯托，淋上雞油即可。(註六)

七、各種魚丸討論分析：

1.福州魚丸

作法有點像淡水魚丸，裡面有包餡。大小則是屬於圓胖型丸子。



(圖 17)

福州名點，一種包餡的魚丸，源於清朝初年。魚肉多來自淡水魚或鰻魚、鯊魚剝成茸狀後加薯粉攪拌均勻，以豬肉作餡製成球形丸子。在湯中煮熟後浮沉搖擺，似空中星斗，故名「七星魚丸」。

福州魚丸以其包心有餡為特色，與實心無餡的閩南魚丸各具風味。在臺灣、福建各地都可以吃到福州魚丸，香港荃灣地區也有小吃店出售福州魚丸。福州魚丸以福州的木金魚丸最為正宗。

上面此處木金魚丸說法有誤。木金只做肉丸，不做魚丸的。魚丸說正宗的話沒處考究，但老字號還有得說。如永和。

2.溫州魚丸



(圖 18)

溫州名點，與各地的魚丸都有所不同，外形為不規則的條狀，呈半透明的玉白色。

以新鮮的鯪魚肉為主料，挑去魚刺後切成細條，用刀刮成魚茸，用酒、鹽和味精浸漬片刻，加白澱粉，拌入薑絲蔥末均勻混合，用手揉捏直至魚肉彈性十足。下鍋時，將魚肉用手指擠成條狀跌進事先烹調好的沸水中，燙到透明上浮便是熟了。食用時以鍋中的原湯配上米醋、蔥花和胡椒粉。1998年「溫州魚丸」被定為「中華名小吃」。

3.潮州魚丸



(圖 19)

體積較大，白色，用較貴價之魚肉製成，在香港，這種魚丸以香港仔出產的最為知名。通常在潮州麵檔或茶餐廳中跟麵或河粉一起放在熱湯中吃（也就是魚蛋麵或魚蛋河）此外，這種魚蛋在街市和超級市場中都有銷售，香港人還會用魚蛋作火鍋的材料。



4、台灣魚丸 (圖 20)

傳統的作法是選新鮮的魚，只取魚肉的部份，然後在低溫狀態下絞成魚絞肉，再把絞肉和鹽加入木研鉢裏，將魚絞肉用力捶打，魚肉裏的鹽溶性蛋白會重組成網狀結構，最後變成綿細而有光澤的魚漿。再將魚漿用湯匙挖成球狀，下沸水中即可煮成魚丸。現在大部分都是利用機器來打魚漿。

台灣的魚丸種類很多，集福州、溫州與潮州之大成，這三地作法的魚丸都可輕易買到，其中口感較脆的作法又稱為「脆丸」。淡水鯊魚丸、南方澳鬼頭刀魚丸、台南虱目魚丸、高雄旗魚丸是台灣四大代表性魚丸；另外還有像鱈魚丸、花枝丸、蝦丸等也是常見的種類。



5、香港魚蛋 (圖 21)

美味的咖哩魚蛋和魚蓉燒賣，街頭風味

香港的街頭熟食，始於1950年代的流動小販。這種魚蛋用油炸過的，外層金黃色，由較便宜的鯊魚肉製作。通常用竹籤串起數粒出售、也有用紙杯盛裝。小食檔中每串/每杯不定，價格視乎食檔所在地點（約4至10元一串/杯）。有部分小食檔專售魚蛋，類似西方的熱狗攤。吃時常伴以辣椒醬或甜醬。一般的魚蛋檔有辣味與原味兩款魚蛋以供選擇，辣味魚蛋通常泡在咖哩汁或沙爹汁中加熱，原味的魚蛋則會泡在清湯中加熱。(註七)

八、魚丸的保存方法

(1)、魚丸冷卻完後在真空包裝下應儲存冰箱冷藏（凍），若未立即儲存冰箱，應避免曝曬在陽光下，

在室溫下約10小時不會變質，不失鮮度，後可再儲放冰箱。

(2)、若短時間將食用，可儲存冰箱冷藏，可保存七天。

(3)、儲存冰箱冷凍時，可保存三個月。(註八)

九、魚丸製作常見的問題

1、魚丸會添加硼砂嗎？

硼砂（Borax）主要的構造成分是硼酸鈉，在公告禁止使用前，它在食品加工上運用的相當廣泛，主要是在食品品質改良的應用。它增加食品的韌性、彈性、保水性以及保存性。防止蝦的黑變，使蝦有好的賣相。魚丸、年糕、油條、鹹粽…等等。較常見的則是在油麵的製程中添加。

硼砂的毒性

硼砂之一般性質：硼砂具有增加食物韌性、脆度及改善食物保水性及保存度等等功能，為食品加工習慣使用的藥品。但硼砂經由食品攝取後，可與胃酸作用產生硼酸，硼酸不易被排出具有積存性，連續攝取後，會在體內蓄積，妨礙消化酵素作用，引起食物減退、消化不良、抑制營養素之吸收、促進脂肪分解因而體重減輕。其中毒症狀為嘔吐、腹瀉、紅斑、循環系統障礙、休克及昏迷等硼酸症徵狀，而且有致死量，大人約 20 公克、小孩約為 5 公克。單就食品品質上的改良功能來說，硼砂確實是用途廣泛，但其具有危險的毒性，也是不爭的事實。目前世界各國包括我國都早已禁止使用。（註九）

2.魚丸添加重合磷酸鹽有何作用？

它的用途是增強肉品的結著力及彈性,保水性增大,變質防止,提升風味等等,例如：10 公斤的魚肉只可添加 10 公克至 30 公克,不可添加過量
這種東西再肉品加工上用得很普遍,像 HAM 及香腸不用這個裡面的肉切開都會散掉,用了它肉都可緊密的結合在一起。（註十）

參、結論

在生活中魚丸是在到處可見的食品，也是我們的營養成份來源之一，魚肉中蛋白質含量豐富，其中所含必需氨基酸的量和比值最適合人體需要，因此，是人類攝入蛋白質的良好來源。

魚中脂肪含量比畜肉來說低了許多，其中所含的 W-3 系列脂肪酸，以二十碳五烯酸（EPA）及二十二碳六烯酸（DHA）含量最豐；另外也含有適量的四種水溶性維生素 B 群：維生素 B6、B12、生物素（biotin）及菸鹼酸。還有，魚類亦為礦物質極佳的來源，其中以磷、銅、碘、鈉、鉀、鎂、鐵、氟較為多。海水魚含碘豐富，是攝取碘的來源之一；此外，魚油中含有極豐富的脂溶性維生素 A 和維生素 D，特別是魚的肝臟部分含量尤多。（註十一）例如：虱目魚含有豐富蛋白質、鈣、磷、鐵質、深海魚油（DHA&EPA）、維他命 B1、B2.....等營養素和膠質外，豐富的蛋白質及人體所必須的氨基酸，魚肉中的蛋白質，約有 87%~98%能完全被人體吸收利用，和其他禽畜類的肉比起來更易為人體所消化吸收，因此對正在成長發育的小孩或生病受傷後的恢復期來說，是一個補充蛋白質的優良來源。（註十二）

魚除了可做成魚丸外，它也可以做成多樣性的食品，如：黑輪、魚酥、魚板等等、、、讓我們多了 一樣的選擇，魚的處理也 只是煎、煮、炒、炸這幾項而已。

肆、參考資料來源

(註一) 餐桌上的世界

<http://big5.soundofhope.org/programs/452/73210-1.asp> (檢索日期 2008/9/20)

(註二) 力丸狂瀾大對決魚丸的故事

<http://www.matsu.gov.tw/Fishweb/story.html> (註二) (檢索日期 2008/9/20)

(註三) 鮮味食譜部落格 - 新鮮屋

<http://tw.myblog.yahoo.com/seafood-Cookbook/article?mid=210> (註三) (檢索日期 2008/9/20)

(註四) 廚藝討論區

<http://www.ytower.com.tw/mailbox/detail.asp?TitleID=2342> (註四) (檢索日期 2008/9/20)

(註五) 查詢食譜資料庫

<http://ebake.dyn.dhs.org/ERecipes/REQryDesc.asp?No=329> (註五) (檢索日期 2008/9/20)

(註六) 餐桌上的世界

<http://big5.soundofhope.org/programs/452/73210-1.asp> (註六) (檢索日期 2008/9/21)

(註七) 魚丸維基百科

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%AD%9A%E8%9B%8B#.E5.8F.B0.E7.81.A3.E9.AD.9A.E4.B8.B8> (註七) (檢索日期 2008/9/21)

(註八) 興義魚丸網站

<http://www.si-fishball.com/cm6.htm> (註八) (檢索日期 2008/9/21)

(註九) 食品加工時不可以使用的硼砂

<http://www2.thu.edu.tw/~foodpro/allnews/borax.htm> (註九) (檢索日期 2008/9/23)

(註十) 廚藝討論區

<http://www.ytower.com.tw/mailbox/detail.asp?TitleID=1944> (註十) (檢索日期 2008/9/23)

(註十一) 魚的營養價值及好處

<http://www.wedar.com/health/show.asp?id=1373> (註十一) (檢索日期 2008/9/23)

(註十二) 第三代虱目魚丸

<http://www.d3dmilkfish.com.tw/#top> (註十二) (檢索日期 2008/9/23)

(圖 15)饕宴 - 東港旗魚丸

<http://store.pchome.com.tw/tk/M00648143.htm>(圖 15) (檢索日期 2008/9/29)

(圖 16)老翁狗母魚酥澎湖特產

http://www.penghugo.com.tw/product_info.php?products_id=2133(圖 16)(檢索日期 2008/9/29)

(圖 17)正宗福州口味老店-佳興魚丸店

<http://www.mobile01.com/waypointdetail.php?id=236>(圖 17) (檢索日期 2008/9/29)

(圖 18)溫州小吃一條街 - 豆沙快跑 - 网易博客

<http://dousha527.blog.163.com/blog/static/1630080820061151121873/>(圖 18) (檢索日期 2008/9/29)

(圖 19)潮州大魚丸-孕期食譜

<http://huaiyun.pckids.com.cn/yinshi/0804/257418.html>(圖 19) (檢索日期 2008/9/29)

(圖 20)新竹石家魚丸-媽媽的鄉愁之一

<http://vikingbear.pixnet.net/blog/post/16585058>(圖 20) (檢索日期 2008/9/29)

(圖 21)潮州菜 - 元合的食評 - 香港餐廳

<http://www.openrice.com/restaurant/reviews.htm?shopid=22392&smile=ok>(圖 21) (檢索日期 2008/9/29)