

火锅丸子大家应该经常吃，吃火锅、麻辣烫、关东煮时大家都会点一些，它看起来Q弹爽滑，鲜嫩多汁，似乎很有营养，其中有牛肉味的，海鲜味的，还有鸡肉味的，但是吃多了真的好吗？

这种丸子尽量不要再吃了，老人和小孩吃了尤其不好，为了让丸子有肉的味道，里面添加了十几种添加剂，再加上防腐剂和着色剂，吃起来很容易伤害身体，仿佛吃了一肚子塑料，花了钱吃的还不健康。

今天小编为大家推荐9种美味可口的丸子，一样可以涮火锅和麻辣烫，还有特别的汤丸子，没有添加剂，吃起来更加营养健康，做起来简单也不费时间，老人小孩吃了更放心。

9种丸子

一、【韭菜胡萝卜丸子】

食材清单：1.韭菜一把洗净后切成韭菜碎，胡萝卜一根切成胡萝卜粒，和韭菜放在一个盆中，加入少许植物油，用筷子搅拌均匀，锁住韭菜里面的水分，加入食盐3克，十三香1克，打入一个鸡蛋，用筷子搅拌均匀，再加入面粉一大勺，搅拌均匀，使韭菜和胡萝卜裹上面粉。

2.起锅倒入食用油，等油温至五成热时离火，用左手的虎口挤出丸子，再用小勺子挖出丸子，一个一个地下入锅中，丸子遇热会漂浮起来，把丸子全部下完以后，再上火继续慢炸，改小火继续炸两分钟，即可捞出控油。

3.等油温至六成热时，再倒入丸子，重新复炸20秒左右，炸至丸子外皮金黄酥脆，即可捞出控油，再把炸好的丸子盛入盘中，就可以上桌食用了。

二、【茼蒿丸子】

食材清单：茼蒿又名菊花菜，既有蒿的清气，又有菊花的甘香，在古代又称为“皇帝菜”，营养比较丰富，特别适合春天食用，今天就给大家分享一道茼蒿丸子的做法。

1.准备洗净的茼蒿一把，切成碎粒放入盆中，加入少许植物油，用筷子拌匀，再加入食盐1克，五香粉1克，搅拌均匀化开调料，打入一个鸡蛋搅拌均匀，加入适量的玉米淀粉拌匀，加入淀粉可以使丸子更容易成型。

2.炒锅烧热添入食用油，等油温至五成热时撤火，用左手的虎口挤出丸子，再用勺子挖入锅中，全部下完以后上火继续慢炸。

3.用勺子轻轻推动，使丸子受热均匀，开中小火炸3分钟左右，把丸子炸熟炸透，炸至丸子外皮微黄酥脆时，捞出控油摆入盘中，就可以开吃了。

三、【黄豆芽素丸子】

食材清单：1、准备黄豆芽半斤左右，放入盆中备用，香菜一小把切碎，放入小盆中，等食材准备好以后，我们把黄豆芽焯一下水。

2、起锅烧水，加入白醋5克，这样可以使豆芽更脆，水开后，下入黄豆芽，用勺子翻动几下，使豆芽受热均匀，焯水一分钟左右的，倒出控水拔凉，豆芽经过焯水，可

以去除里面的豆腥味，然后放在菜板上剁碎，放入盆中。

3、韭菜一小把切成韭菜碎，和豆芽放在一起，再倒入切好的香菜，加入少许植物油，打入一个鸡蛋，加入食盐2克，十三香1克，用筷子搅拌均匀，再加入适量的面粉，用手搅拌至粘稠状即可。

4、起锅倒入食用油，油温至五成热时撤火，用左手的虎口挤出丸子，再用勺子一个一个地挖入锅中，改成小火，用勺子绕锅边轻轻推动，使丸子受热均匀，炸至丸子金黄酥脆时，即可捞出控油，这个过程大概要三分钟左右。

5、准备一个盘子，放上吸油纸，再把炸好的丸子装入盘中，即可上桌食用，好了，这道风味独特的黄豆芽素丸子就做好了。

四、【四喜丸子】

食材清单：1、准备五花肉一斤左右，先切成薄片，再剁成肉末，剁肉的时候最好十字交叉来剁，这样更容易把肉的纤维剁断，吃起来口感更好，全部剁好以后，装入盆中备用。

2、准备大葱一根，从中间划开，切成细一些的葱花，生姜一小块切成姜末，一起放入肉馅盆中，生花生米一小把，切成花生碎，加入花生可以增加肉馅的香气和口感，一起放入盆中备用。

3、盆里加入食盐2克，胡椒粉1克，料酒适量去腥，蚝油3克提鲜，老抽适量调色，用手抓拌均匀，加入少许清水，连续搅拌，加入清水可以使

肉馅保持鲜嫩，再打入一个鸡蛋，顺着一个方向连续搅拌，打上劲，加入鸡蛋可以增加肉馅的粘性，使肉馅口感更好。

4、把肉馅打上劲以后，加入适量的玉米淀粉，再次拌匀，加入淀粉可以锁住肉馅里面的水分，使肉馅更容易成型，准备大葱一段切成马蹄片，生姜一小块切成姜片，一起放入小盆中，再放入八角两粒，花椒几粒备用。

5、炒锅烧热，倒入食用油，等油温烧至五成热时，改成小火，把肉馅团成大丸子，下入油锅中，炸至丸子外皮金黄定型时，即可捞出，丸子最好一个一个的下入油锅中炸制，然后把炸好的四个丸子，重新放入油锅中复炸一分钟左右，捞出控油备用。

6、锅内再添入少许食用油，倒入葱姜和大料爆香，加入蚝油2克，搅拌化开，添入适量的清水，加入白糖1克，鸡粉1克，胡椒粉1克，生抽10克，老抽几滴调色，搅拌化开调料，等汤汁烧开后关火，再把炸好的丸子放入汤盆中，倒入煮好的汤汁。

7、另起锅添入适量清水，盖上锅盖把水烧开，等水烧开后，放上篦子，把汤盆放入锅中，开中火蒸40分钟，准备一个盘子，放入几朵生菜叶，用来垫底，40分钟过后，取出蒸好的丸子，连汤汁一起倒入炒锅中，开大火慢慢收一下汤汁。

8、煮至沸腾后，勾入少许薄芡，把汤汁不停地浇在丸子上面，使丸子充分入味，然后捞出丸子摆入盘中，再浇上适量的原汤，避免丸子风干影响口感，最后再撒上少许葱花点缀，即可上桌食用。

五、【西兰花素丸子】

食材清单：1、准备西兰花一个，先切成薄片，再剁成碎粒，放入盆中，胡萝卜半个，先切成薄片，再切成碎粒，放入盆中用来配色，香菜一小把切碎，一起放入盆中，增加香味。

2、盆里加入少许植物油，颠盆拌匀，用来锁住西兰花里面的水分，打入一个鸡蛋，加入食盐2克，十三香1克，鸡粉2克，搅拌均匀，化开调料，加入一勺面粉，搅拌至馅料粘稠状即可。

3、起锅倒入食用油，油温五成热时撤火，用左手虎口挤出丸子，再挖入锅中慢慢炸制，如果油温过低，再把锅移到火上，改小火慢炸，炸至丸子外皮微黄色时，即可捞出控油，等油温升至六成热时，下入丸子重新复炸20秒，捞出控油备用，准备一个盘子，放上一张吸油纸，装上炸好的丸子，即可上桌食用。

六、【红薯丸子】

食材清单：1、削皮的红薯一个，先切成0.5厘米厚的薄片，再摆入蒸锅中，开大火连续蒸12分钟，12分钟过后关火，把蒸好的红薯放入盆中，加入白砂糖一小把，用锅铲压成红薯泥，白糖的量可以根据自己的口味添加。

2、盆里先打入一个鸡蛋，再加入适量的面粉，用筷子搅拌均匀，面粉可以分几次加入，先搅成面絮，再加入少许食用油，这样既能避免面团粘连，也能使和成的面团更加柔软，把面团揉好以后，在上面刷上一层食用油，再封好保鲜膜，避免面团的表皮风干，然后放在一边醒面25分钟。

3、25分钟过后，先把盘子上面刷上一层食用油，再把红薯面团取出，放在掌心揉成均等的小丸子，放入盘中备用。

4、起锅倒入食用油，等油温至4成热时，也就是120度左右，先从锅边下入丸子，避免热油溅出，然后开成小火慢炸，丸子最好一个一个的下入锅中，避免粘连，等丸子全部下完以后，用筷子翻动几下，使丸子均匀受热。

5、炸至丸子外皮呈金黄色时，用漏勺捞出控油，炸丸子的时间大概要3分钟，然后把丸子装入盘中，就可以上桌食用了。

七、【清蒸韭菜丸子】

食材清单：1、准备韭菜一小把，去掉根部，切成韭菜碎，放入盆中，洗净的西红柿两个，先去掉根部，再切成小块，放入小盆中，再把西红柿放入棉纱布里面，挤去里面的汁水，和韭菜放在一个盆中。

2、盆里打入两个鸡蛋，加入食盐2克，胡椒粉1克，蚝油3克提鲜，用筷子搅拌均匀，加入面粉适量，面粉要分次加入，搅匀以后，再加入适量的玉米面，用筷子搅成硬一些的馅料，没有干面粉就可以了。

3、准备一个蒸锅烧水，摊上蒸笼布备用，手上抹一些植物油，把馅料团成丸子的形状，再一个一个地放入蒸锅中，盖上锅盖，开大火，水开后计时，连续蒸15分钟就可以了。

4、在蒸制的这个时间，我们调一下蘸料汁，准备一个蒜臼子，放入几粒大蒜，加入一勺食盐，捣成蒜泥，挖到小碗里面，加入生抽，陈醋，香油，辣椒油各适量，用勺子搅拌化开调料。

5、15分钟过后关火，掀开锅盖，取出蒸好的韭菜丸子放入盘中，再摆上刚才调好的料汁，就可以上桌食用了。

八、【水晶萝卜丸子】

食材清单：1、先准备一下食材：白萝卜1个，胡萝卜1个，大葱1根，生姜1块，午餐肉1块，先把白萝卜切成薄片，再改刀切成细丝，胡萝卜也同样先切成薄片，再切成细丝。

2、午餐肉先切成薄片，再切成长条，最后再改刀切成丁，放入盘中，生姜切成姜末，大葱切成葱花，和肉丁放在一起备用，盆里加入一勺（3克）食盐，用手拌匀，腌制10分钟左右，腌好以后控去水分，再加入食盐2克，胡椒粉1克，少许芝麻油增香，再倒入姜末，葱花和肉丁。

3、加入适量干淀粉，用手拌匀，再倒入少许鸡蛋液，加入30克面粉拌一下，加入面粉可以使丸子更容易团在一起，然后用手团成大小均等的丸子，放在盘中（盘底要刷上一层食用油，避免丸子粘连）。

4、起锅烧水，放上篦子，等水烧开后，把团好的丸子放入锅内，盖上锅盖，开大火连续蒸8分钟左右，即可关火取出。

5、接下来再取1片青菜叶切碎，用来配色，另起锅，添入1勺清水，下入青菜叶，加入食盐2克，味精1克，熬至汤汁沸腾，勾入少许水淀粉，用勺子不停地搅拌，等汤汁变得粘稠起大泡时，再淋入少许明油和芝麻油，即可关火起锅。最后再把熬好的汤汁，均匀地浇在蒸

好的丸子上。

九、【茴香小丸子】

食
材清

单：1、准

备洗净的小茴香一小

把，用刀切碎，放入拌菜盘中。盆里加入

食盐1克，十三香0.5克，鸡粉0.5

克，，芝麻油2克

，加入芝麻油可以锁住小茴香里面的水分，然后用手拌匀，化开调料。

2、再打入一个鸡蛋拌匀，加入适量面粉，用手搅拌，加入面粉可以增加丸子的粘性，面粉要分次加入，继续搅拌成硬一些的馅料备用，起锅倒入食用油，等油温烧至四成热时，改成小火，用左手虎口挤出丸子，再用勺子挖出丸子，下入油锅中，如果油温过高，可以先撤火，这样可以避免丸子生熟不一致。

3、等丸子全部下完以后，继续上火慢炸，用勺子轻轻翻动，使丸子受热均匀，炸至丸子外皮微黄酥脆时，即可捞出控油，这个过程大概要三分钟左右，准备一个西红柿，切成薄片，摆入盘中，再放上少许葱丝，用来点缀装饰，然后把炸好的丸子，均匀的装入盘中就可以上桌食用了。

无论是甜丸子还是咸丸子，无论是肉丸子还是素丸子，自己动手做的丸子，不仅健康还省钱，老人小孩少吃添加剂，身体更加健康。

关注，让您和您的家人吃得更加营养健康省心，记得点赞加关注，谢谢大家。