

狮子头的秘密



一般常见狮子头的做法，以油炸定型、红烧的方式较为常见，但清蒸作法不仅较为简便，而且吸饱了汤汁的狮子头另有一番清甜的口感，也符合现代人少油、少盐的健康需求。最特别的是今天教大家做的狮子头是用 Miele 蒸炉烹饪的，味道鲜美，口感绝佳！

马上就是马年了，我们今天介绍的这道菜也和“马”有关。你一定想不到狮子头和马有什么关系吧，狮子头和肉丸子有个很大的区别，就在于狮子头中多了一种原材料---马蹄。马蹄又称荸荠，口感甜脆，营养丰富，可以生吃，也可以用来烹调，可制淀粉，还可作中药。狮子头是七分瘦肉三分肥肉，怎么说都有些腻，放上马蹄增加爽脆口感，可以解油腻，平衡营养。所以说做狮子头，马蹄是必不可少的。



微信号: Miele_wx



美诺中国 Miele China

上海总公司 Shanghai Head Office

上海市静安区石门一路82号
No. 82 Shi Men Yi Road
Jing An District
Shanghai 200040, PRC.

Tel: +86 21 6157 3500
Fax: +86 21 6157 3511
Email: mielehouse@cn.miele.com

www.miele.cn

北京分公司 Beijing Branch Office

北京市朝阳区光华路1号嘉里中心南塔3楼
3F South Tower, Kerry Center
No. 1 Guang Hua Road, Chao Yang District
Beijing 100020, PRC.

Tel: +86 10 5783 2688
Fax: +86 10 5783 2600
Email: bjvip lounge@cn.miele.com

广州分公司 Guangzhou Branch Office

广州市天河区天河路385号太古汇一座2105室
Suite 2105, TaiKoo Hui Tower 1
385 Tianhe Road, Tianhe District
Guangzhou 510620, PRC.

Tel: +86 20 3868 2666
Fax: +86 20 3868 2900
Email: gzvip lounge@cn.miele.com

原材料

猪五花 450g、葱 1 支、姜末 5g、蒜末 5g、马蹄末 25g、太白粉 5g、娃娃菜 6-8 颗、鸡蛋 1 颗。

调味料

胡椒粉少许、五香粉少许、绍兴酒 15g、盐少许、酱油 10g、香油少许。

烹饪方式

- 1、将猪五花肉切成片状、条状、剁成肉泥。
- 2、将葱、姜、蒜、马蹄（荸荠）切成末。
- 3、将肉泥与葱、姜、蒜、马蹄末一起搅拌，加入少量胡椒粉、五香粉、盐、太白粉，以手一边混和翻拌，再陆续加入绍兴酒、香油提味，加入全蛋增加滑嫩度，最后以少许酱油上色。
- 4、翻拌均匀后，以手抓起肉泥甩入容器中，「甩肉」时间约五分钟，目的在使肉泥能更紧密扎实。
- 5、以手抓肉泥成肉丸（每颗约 75-80g），在手掌上轻抛滚动，让狮子头表面呈现圆润、油亮。
- 6、将娃娃菜洗净，加水放入 Miele 蒸炉以 100°C 蒸五分钟后备用。
- 7、将成型肉丸放入 Miele 电子炉煮至沸腾的水中煮 1-2 分钟定型。
- 8、陶锅以娃娃菜铺底，摆入狮子头，再倒入高汤。
- 9、放入 Miele 蒸炉以 100°C 蒸 20 分钟即成。

Tips :

- 1、狮子头可用猪五花绞肉，如果要求口感，可用猪五花加上梅花肉。
- 2、为节省时间可直接购买猪绞肉制作，但仍需「甩肉」避免狮子头蒸后松垮。
- 3、注入高汤时可依个人喜好加入干贝、蛤蜊等增加鲜甜，加入少量绍兴酒可增加香气，加入全蛋可增加狮子头的滑嫩口感。
- 4、制作狮子头时加入适量酱油可增加红润色泽，但切勿过量以免过咸。



美诺中国 Miele China

上海总公司 Shanghai Head Office

上海市静安区石门一路82号
No. 82 Shi Men Yi Road
Jing An District
Shanghai 200040, PRC.

Tel: +86 21 6157 3500
Fax: +86 21 6157 3511
Email: mielehouse@cn.miele.com

www.miele.cn

北京分公司 Beijing Branch Office

北京市朝阳区光华路1号嘉里中心南塔3楼
3F South Tower, Kerry Center
No. 1 Guang Hua Road, Chao Yang District
Beijing 100020, PRC.

Tel: +86 10 5783 2688
Fax: +86 10 5783 2600
Email: bjvip lounge@cn.miele.com

广州分公司 Guangzhou Branch Office

广州市天河区天河路385号太古汇一座2105室
Suite 2105, TaiKoo Hui Tower 1
385 Tianhe Road, Tianhe District
Guangzhou 510620, PRC.

Tel: +86 20 3868 2666
Fax: +86 20 3868 2900
Email: gzvip lounge@cn.miele.com



真蒸美味的极致境界

德国美诺 Miele 蒸炉独特的蒸制方式，是 100%真正蒸汽烹调，完美保持了食物本身的香味、质感、色泽和营养，让汤汁更鲜美、口感更佳，达到美味的极致境界。有别于传统放入水中烹煮或隔水蒸食的做法，Miele 蒸炉将食物放置在蒸盘上，直接以高温蒸汽蒸制。Miele 蒸炉独有的外置蒸汽元件与蒸炉内部分开，蒸汽通过高科技配置充分循环在蒸炉内部，恰到好处地烹饪每种食材。



美诺中国 Miele China

上海总公司 Shanghai Head Office

上海市静安区石门一路82号
No. 82 Shi Men Yi Road
Jing An District
Shanghai 200040, PRC.

Tel: +86 21 6157 3500
Fax: +86 21 6157 3511
Email: mielehouse@cn.miele.com

www.miele.cn

北京分公司 Beijing Branch Office

北京市朝阳区光华路1号嘉里中心南塔3楼
3F South Tower, Kerry Center
No. 1 Guang Hua Road, Chao Yang District
Beijing 100020, PRC.

Tel: +86 10 5783 2688
Fax: +86 10 5783 2600
Email: bjvip lounge@cn.miele.com

广州分公司 Guangzhou Branch Office

广州市天河区天河路385号太古汇一座2105室
Suite 2105, TaiKoo Hui Tower 1
385 Tianhe Road, Tianhe District
Guangzhou 510620, PRC.

Tel: +86 20 3868 2666
Fax: +86 20 3868 2900
Email: gzvip lounge@cn.miele.com