

在家自己做丸子，荤素搭配最营养，不用油炸，不用淀粉，两种做法，一种外焦里嫩，一种香糯可口，家里两个娃，一人包一盘，越吃越上瘾！

要说这丸子，经常做饭的妈妈们都并不陌生，家里有孩子，总会做点丸子形状的食物给孩子吃，但每个孩子的喜好还不一样。比如我们家吧，老大爱吃蒸的糯米丸子，老二呢，却更爱吃外焦里嫩的炸丸子。不过不管她们怎么挑嘴，我都有办法应对。

一种是↑上图的珍珠丸子，也叫糯米丸子，是在丸子外面裹了一层糯米，再上锅蒸熟的，又香又糯，好吃不上火，是我家大女儿多多的最爱，每次做这个丸子她自己都能吃掉十来个，从她开始吃肉丸子起，我都不记得做了多少回这种珍珠糯米丸子了。

另一种是下图↓中的炸丸子，说是炸丸子，其实就用了一点点的油，是把煮熟的丸子，刷了一层食用油，放到空气炸锅里炸一遍，使丸子表面焦黄发脆，从而外焦里嫩，比较像油炸出来的丸子，但这种做法的炸丸子用油少，更健康。给孩子蘸着番茄酱吃，也特别合适。

首先来看看我家大女儿爱吃的糯米珍珠丸子的做法，做这个丸子，需要提前浸泡糯米，一般要泡2小时以上；

## 【糯米珍珠丸子】

【准备原料】：糯米、猪肉、胡萝卜、西兰花、鸡蛋、五香粉、盐、白糖、生抽酱油；

【使用工具】：食物处理器、蒸锅；

2、把猪肉块、胡萝卜块、西兰花放到食物处理器里，也就是我们常说的绞肉机；

4、打开盖子，碗里的食材已经混合成了细腻的馅料；当然，没有绞肉机的小伙伴也可以选择用刀剁或者其它处理食物的方式，只要把蔬菜和肉打的细碎即可；

6、用筷子顺着同一个方向搅拌上劲，也可以用手抓，更快速，很快肉馅就会发黏；

8、把丸子在糯米上滚一圈，丸子表面就会裹上糯米；

10、上锅蒸30分钟左右，确保糯米和肉丸熟透即可出锅食用。又香又糯，软软的蔬菜肉丸子，加上香糯米粒，非常好吃。

下面再来介绍另一种丸子的做法，这种丸子外焦里嫩，跟上面的糯米丸子虽然是同一种馅，但是口感却完全不一样，做法也不一样。来仔细看一下吧！

1、把肉块、西兰花、胡萝卜块放到食物处理器里，启动机器，绞成馅料，取掉刀头，放进鸡蛋、白糖、盐、生抽酱油、五香粉，用筷子顺着一个方面搅拌上劲，使肉馅发黏即可；

3、丸子煮熟以后，用漏勺捞出，沥去多余的水分；

5、空气炸锅180度，10分钟，中途翻个面使丸子受热均匀。炸好的丸子外面焦黄，表皮微微发脆，里面却是嫩嫩的；

两种丸子的做法，您学会了吗？家里有孩子，丸子不能少，用这种蔬菜和肉混合做出来的丸子，可以蒸，可以煮，可以少油空炸，也可以放到油锅里炸，想怎么吃就怎吃，不过我更推荐少油的空炸法和蒸的方法，更营养更健康，也适合孩子们吃。喜欢的话，就动手试试吧！

感谢您的阅读，我是多妈，喜欢分享自己的原创食谱和美食寻访经历，在家可以用简单、常见的食材制作健康、营养的家常美味，让厨房更有家的味道；出去能够寻找大街小巷的美食店铺，品尝各种不同的地方美味，让平凡生活充满更多乐趣！