

时尚美食馆

张家俊 双福 编 著



寿司制作大全

寿司制作妙招 美食达人必备

来自日本的经典料理

从街头快餐到高级料理



超值附送
寿司制作
VCD光盘



化学工业出版社

时尚美食馆

寿司制作大全

张家俊 双福 ©编著

一种美味，
传承一种文化，
而一种文化，
将代表一种感觉，
请将寿司卷入唇舌，
在那份清鲜感觉中，
体验一种文化的传承。



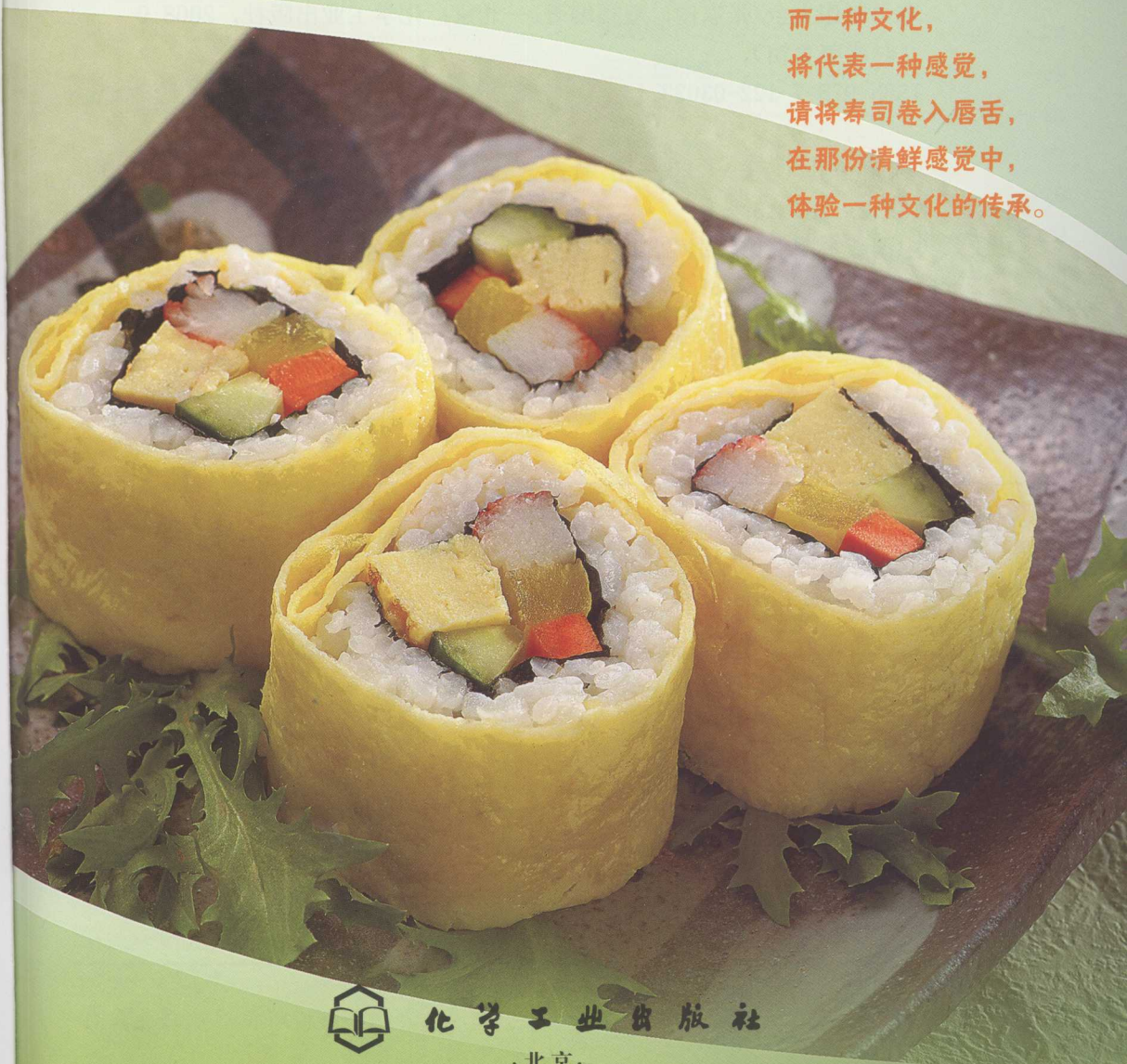
化学工业出版社

·北京·

寿司制作大全

张家俊 双福 ©编著

一种美味，
传承一种文化，
而一种文化，
将代表一种感觉，
请将寿司卷入唇舌，
在那份清鲜感觉中，
体验一种文化的传承。



化学工业出版社

·北京·

本书介绍了卷寿司、握寿司、饭团、手卷、军舰卷等几大类近百种日式经典寿司的做法及制作秘诀，同时介绍了寿司工具、寿司食材制作、寿司文化等相关知识，并特别赠送寿司制作VCD演示光盘。使您不仅能轻轻松松学做寿司，品味寿司，更能了解寿司的相关文化。

图书在版编目（CIP）数据

寿司制作大全/张家俊，双福编著. —北京：化学工业出版社，2008.9
（时尚美食馆）

ISBN 978-7-122-03022-1

I. 寿… II. ①张…②双… III. 食谱 —日本 IV.

TS972. 18. 13

中国版本图书馆数据CIP核字（2008）第076298号

责任编辑：李娜

责任校对：宋夏

摄影：双福 SF文化工作室
设计：www.shuangfu.cn

编 著：张家俊 双福

寿司制作：张家俊 商庆义

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 刷：北京画中画印刷有限公司

720mm × 1000mm 1/16 印张 4 3/4 字数 120 千字 2008 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：26.00 元

版权所有 违者必究

目录 Contents

Part 1 闻香觅踪——完美寿司准备

寿司历史.....	6
寿司制作工具.....	7
寿司制作食材.....	8
寿司制作技巧.....	10
寿司品尝秘诀.....	10
寿司保存.....	10

Part 2 大展身手——完美寿司制作

寿司材料制作

寿司饭.....	12
厚蛋烧.....	12
香菇煮.....	12
干瓢煮.....	12
寿司虾.....	12



饭团

田乐饭团.....	13
芥末鸡肉饭团.....	14
鲜虾美乃滋饭团.....	15
炸虾饭团.....	16
梅子饭团.....	17
坚果饭团.....	18
烤鱼青菜饭团.....	19
火腿虾仁饭团.....	20
烤饭团.....	21



卷寿司

干瓢卷.....	22
纳豆卷.....	23
泡菜卷.....	24
三文鱼细卷.....	25
铁火细卷.....	26
梅子山药卷.....	27
鲜虾色拉卷.....	28
天妇罗虾卷.....	29
叉烧肉色拉卷.....	30
四喜卷.....	31
蛋皮卷.....	32
热狗卷.....	33
加州卷.....	34
葵花卷.....	35
太卷.....	36
锦绣花寿司.....	37
鳗鱼大卷.....	38



手卷

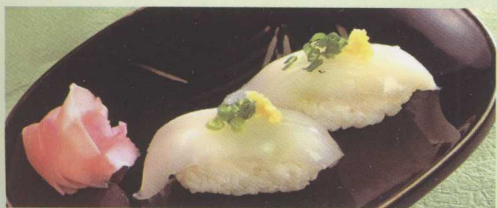
日式炸猪排手卷.....	39
鲑鱼籽手卷.....	40
鲜笋手卷.....	41
香酥牛蒡手卷.....	42

鲑鱼手卷.....	43	加吉鱼握寿司.....	62
大虾手卷.....	44	大虾握寿司.....	63
蟹籽手卷.....	45	八爪鱼握寿司.....	64
鳗鱼手卷.....	46	金枪鱼握寿司.....	65
烟肉手卷.....	47	三文鱼握寿司.....	66
铁火手卷.....	48	鳗鱼握寿司.....	67
		烟肉芝士握寿司.....	68
		山药梅肉握寿司.....	69



军舰寿司

鳗鱼军舰寿司.....	49
鲑鱼籽军舰寿司.....	50
蟹肉沙拉军舰寿司.....	51
蟹籽军舰寿司.....	52
海鲜军舰寿司.....	53
鲑鱼蜜瓜军舰寿司.....	54
虾仁色拉军舰寿司.....	55



握寿司

棒棒虾握寿司.....	56
魔芋煮握寿司.....	57
烤三文鱼握寿司.....	58
厚蛋烧握寿司.....	59
北极贝握寿司.....	60
花枝握寿司.....	61



创意寿司

匹萨寿司.....	70
鳗鱼压寿司.....	71
稻荷寿司.....	72

Part3余味不尽——寿司谐趣附录

日本料理历史.....	74
日本饮食礼仪.....	75
寿司食用的七大妙处.....	76

Part 1

闻香觅踪——

完美寿司准备

◎寿司历史

◎寿司制作技巧

◎寿司制作工具

◎寿司品尝秘诀

◎寿司制作食材

◎寿司保存



唯有良好的准备，
才能精制出诱人的美味，
让我们循着寿司的清香，
把历史、工具、食材、技巧、保存，
握成品尝之后，
久久难忘的回味！



去过日本或者对日本美食感兴趣的人，大概都会对寿司有所了解：寿司就是把金枪鱼或是鲑鱼等切成一口能吃下去的小薄片，然后用手把它攥在米饭团的上面……。而事实上，寿司有着令人意想不到的历史和内涵，这是很难用一两句话简单说清楚的。

寿司的“寿”字本来是“醋”，日语的发音都是“su”，意思是用醋泡过的鱼肉。寿司在公元927年完成的平安时代法典《延喜式》中就已有记载。当时的寿司指的是一种保存鱼的方式。在鱼身上抹上盐，用重物压紧，使之自然发酵。当产生酸味后，即可食用，其味甚佳。其实公元200年即东汉后期，中国就开始流传“寿司”这种食品，在辞典中的解释为以盐、醋、米及鱼肉制成的食品。宋朝年间，中国战乱频仍，寿司正好为逃难的充饥食品，而品种更多，有菜蔬类、鱼类、肉类，甚至贝类都有。公元700年，出外经商的日本商人将寿司带入日本。当时的日本人，用一些醋腌制过的饭团，加上一些海产或肉类，压成一块块小块，整齐地排列在一个小木箱之内，作为旅途的食粮。直到江户时代（1603~1867年），寿司才于日本广泛流传，成为一种普通的食品。

平时我们说的寿司是指“握寿司”，实际上，除握寿司之外，还有很多各式各样的寿司。在江户时代的延宝年间（1673~1680年），京都的医生松本善甫把各种海鲜用醋泡上一夜，然后和米饭握在一起吃。可以说这是当时对食物保鲜的一种新的尝试。在那之后经过了一百五十年，住在江户城的一位名叫华屋与兵卫的人于文政六年（1823年）简化了寿司的做法和吃法，把米饭和用醋泡过的海鲜握在一起，把它命名为“与兵卫寿司”，公开出售，这就是现在的握寿司的原型。

除握寿司之外，尚有“卷指”及“箱寿司”。卷指是把饭、青瓜、吞拿鱼、蛋及腌萝卜等材料用紫菜包着。箱寿司则先将饭放入木盒中，铺上各式配料加盖力压，然后把木盒寿司抽出切成一块块，由于状若箱子，因而得名。另外，在一般寿司店可以品尝的“手卷”，其实是卷指的一种。话说在18世纪，由于那些赌徒终日留连赌场，为解决肚饿问题，而又怕饭粒粘着扑克及手指，故用紫菜将之卷起来，方便食用，渐渐便成为今日的手卷了。

似乎是进入昭和时代以后，才开始有了吃寿司的各种规矩。这是在自称为“美食家”的人们当中慢慢形成的。但是回顾一下寿司的起点，可以看出，握寿司原是一种方便食品出现的。为此，“考证”得过多过细也许反而会显得繁琐。

寿司制作工具



刀：要比较快的，用来切菜、生鱼片和一般食物等。讲究的分牛刀、厚切菜刀、生鱼片刀。



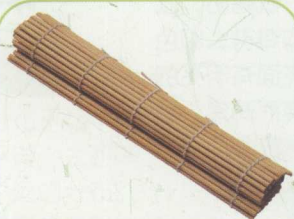
锅：用来炸制寿司虾和做香菇煮等。



灶：用来加热，避免油烟。



煎蛋锅：用来煎制厚蛋烧的工具。



竹帘：用来卷寿司。



铁架、烤肉网、微波炉：用来烤鱼等。



保鲜膜：做某些寿司时，用来垫用的。



竹签：用来串饭团等。



凉饭桶：做寿司饭用，配饭匙。

寿司制作食材

酱油



酱油 (SHOYO): 日本的酱油种类繁多, 主要可分为浓口酱油、淡口酱油、溜溜酱油和白酱油等。浓口酱油味道较重, 多作调味用途, 如蘸生寿司食用, 可突出食材的原味; 淡口酱油多用来烹调淡白鱼类或春天野菜; 溜溜酱油及白酱油则多用来调色。

味醂



味醂: 俗作味淋, 是一种类似米酒的调味料。味醂中富含的甘甜及酒味, 能有效去除食物的腥味。味醂的甜味能充分引出食材的原味, 是照烧类料理时不可或缺的调味料。味醂具有紧缩蛋白质, 使肉质变硬的效果。烹调时加入味醂还能增添光泽, 使食材呈现更可口的色泽。

海苔



海苔 (Nori): 是条斑紫菜的商品名, 也是日本家庭料理中必不可少的食材, 富含维生素、矿物质, 低脂肪、低热量。质量好的海苔, 颜色乌紫或乌黑, 表面有明亮的光泽, 质地脆爽而润泽, 闻起来香气扑鼻, 放入口里很快溶化, 鲜香满口。



紫苏

紫苏 (SHISO): 原产于中国, 五千年前传到日本, 分有青、红两色。青色紫苏常用作刺身、寿司装饰, 包裹酥炸及作香辛料; 红色紫苏者则多作红梅干及各类渍物泡菜着色之用。

芥末



芥末 (Mustard): 即山葵, 又称芥子末、芥辣粉, 是用芥菜的成熟种子碾磨成的一种辣味调料, 辣味强烈, 有开胃、增强食欲作用, 同时它还具有很好的解毒功能, 能解鱼蟹之毒, 故食用有生鱼片的寿司时经常会配上芥末。

苦苣



苦苣: 苦苣别称花苣、花叶生菜等, 是菊科菊苣属中以嫩叶供食的品种。苦苣有皱叶苦苣和平叶苦苣两种, 皱叶类型叶片深裂, 叶面多皱褶, 叶片抱合, 内部叶色由绿渐变浅绿至黄色 (如重瓣菊花), 极美观, 故称花叶生菜 (或菊苣)。原产于印度和欧洲南部, 是西方国家的重要生食蔬菜。苦苣的嫩叶含多种矿物质及维生素, 其中以维生素A和铁质含量较高, 并含有苦味物质。具有促进食欲、助消化、健胃等功效。

米



米 (RICE): 一般来说, 只要是含水量多、带有黏性的米, 都可以用来制作寿司饭, 而从超市购买的专用寿司米, 是精制而成的, 米粒较白且短小, 含水量大, 黏性大且口感软。

寿司制作食材

昆布



昆布：昆布，也就是我们俗称的海带。海带营养丰富，尤其是含碘量很高，多食海带能防治多种疾病，还能预防动脉硬化，降低胆固醇与脂肪的积聚。除食用外，海带还可以制海带酱油、海带酱、味粉。日本人用海带磨成粉，作为红肠等食物的添加剂，把海带茶作为表示喜庆的高贵食品。

三文鱼



三文鱼：是一种生长在加拿大、挪威、日本和美国等高纬度地区的冷水鱼类，肉质细嫩、颜色鲜艳、口感爽滑，近年来成了家庭餐桌上的美味佳肴。三文鱼具有很高的营养价值，除了是高蛋白、低热量的健康食品外，还含有多种维生素以及钙、铁、锌、镁、磷等矿物质，并且还含有丰富的不饱和脂肪酸。

金枪鱼



金枪鱼：是大洋暖水性洄游鱼类，主要分布于低中纬度海区，在太平洋、大西洋、印度洋都有广泛的分布。向来是日本人最爱的海鲜料理之一，尤其是金枪鱼生鱼片，堪称生鱼片之中的极品。

烤鳗鱼



烤鳗鱼：鳗鱼加酱油、白糖等烤制而成，营养丰富，在寿司制作中经常使用。

木鱼花：由鲣鱼加工而成，要经过蒸晒加工。鲣鱼肉质特别坚硬，食用前用刨子将鱼肉刨成刨花，所以叫木鱼花。

木鱼花



寿司姜



寿司姜：将嫩姜切片后，去除苦涩味，放入用醋和砂糖煮制的甘醋汁中浸泡而成，用来佐食寿司，可以更爽口，去除寿司鱼腥，也可起到杀菌的作用。

寿司制作技巧

1. 制作寿司醋时，醋要烧一下，但不可烧开，以免酸度降低。
2. 米饭煮好后约20~25分钟，趁热一点一点地加入寿司醋。
3. 寿司饭在搅拌时须力求均匀，否则置久后没拌到醋的饭会变硬。搅拌均匀后，须置于通风处或用电风扇吹冷。
4. 寿司饭若有剩余，用两条干净湿布盖住即可。接触饭面之湿布不要太湿，略湿即可。
5. 用糯米做饭，不要太软，因为没法切。温度不要太热，太热会使海苔变形。
6. 弄饭前双手沾些冷水，才不会粘满手饭粒。
7. 紫菜分正反面，光滑的一面朝下，在粗糙的一面上均匀地涂上米饭；海苔有丝缕，要顺着海苔丝缕来包，一般海苔上会有帮助切割的刀印，可以根据辅助刀印来确定海苔摆放的位置。
8. 平铺米饭时，米饭可能会太黏，那样可用勺沾点水，米饭就会比较好弄。
9. 卷寿司时，手指按住馅料，拇指把竹帘卷起来。当竹帘边碰到米饭的时候紧紧按一下，慢慢卷，边卷边按紧。快卷到底的时候，在空出的海苔边缘涂点水再卷，让它的边缘贴得更牢。
10. 切寿司时，每切一次，要用混合了醋的水把刀擦一下，因为米饭发黏，会粘在刀上。



寿司品尝秘诀

每一种寿司在食用的方式上略有不同，一般说来，卷寿司与散寿司因为材料大多已经调味，所以直接食用即可，十分方便。而手卷则要在上桌之后趁新鲜吃完，因为手卷所用的海苔通常是经过烘烤的，所以如果不能在短时间内食用的话，就会软掉而影响口感。

至于握寿司，因为在制作时只是将在盖住醋饭团那面的生鱼片抹上适量的芥末而已，通常没有任何调味，因此在食用时需要蘸取少许酱油后再入口，而且尽可能一口吃下去。要特别注意的是，蘸取酱油要用生鱼片的侧面去蘸，千万不要用醋饭团去蘸，以免饭团吸入大量的酱油而变得太咸或松散。其实，寿司最正确的吃法是用手食用，因为这样才能掌握醋饭与材料之间的整合性，不会在还未入口前或蘸酱油时就散掉了。拿的时候要用大拇指和中指夹住寿司两端，食指按在上面。如果用筷子夹，要横向将整个寿司一下夹起。

吃寿司时，可预先准备好一碟酱油，日本人吃寿司是不蘸芥末的，因为寿司里已经加入了芥末，只是蘸些酱油，体味寿司的原汁原味，并且寿司要一口吃完。

几碟鱼生下肚，一定要喝大麦茶，去掉口中的余味，才能再来吃寿司。



寿司保存

1. 不宜放置于太阳照射及高温的地方。
2. 储存寿司宜放于2~5℃的雪柜内，而不可放在冰格内。
3. 只适宜当天食用。

Part2

大展身手——

完美寿司制作

◎饭团

◎军舰寿司

◎卷寿司

◎握寿司

◎手卷

◎创意寿司



寿司等于艺术品，
很多艺术品的制作，
是呕心沥血的智慧。

寿司，
只要你依着我们的步骤，
瞬间之间，
就做出了艺术品般的美味！



寿司饭

原料

大米适量，蜂蜜半匙，寿司醋（白菊醋150毫升，白醋150毫升，盐60克，白糖125克，昆布2片）。

做法

1. 将制作寿司醋的所有材料放入锅中小火加热至糖完全融化即可，然后放凉即成寿司醋。
2. 将大米洗数遍，至大米表面光滑，加半匙蜂蜜，加水蒸熟。
3. 在蒸熟的米饭中趁热倒入适量寿司醋，用木制饭勺斜着切入饭中，一层层削打（保持米粒完整），搅拌均匀，让汁味充分吸收，拌匀放凉即成。

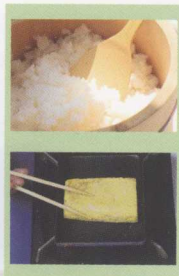
厚蛋烧

原料

日式高汤100毫升，细砂糖50克，酒20毫升，鸡蛋4个，盐、色拉油各适量。

做法

1. 将鸡蛋打散后，加入日式高汤、酒、盐、糖，搅匀成蛋液备用（不可有泡沫）。
2. 锅面涂一层薄薄的色拉油，舀取适量蛋汁倒入，布满锅面，以中火慢煎，有气泡膨胀的部分则用筷子戳破。等到蛋汁半熟时，将蛋皮对折移至前方锅边。
3. 空出来的锅面重新涂一层色拉油，舀起适量蛋液并稍微掀起锅边的蛋皮，让蛋汁流入下方，确实布满整个锅面。然后煎至半熟时，再次折移至锅边，如此重复直到蛋汁煎完为止。



香菇煮

原料

干香菇适量，日式高汤200毫升，味醂30毫升，砂糖25克，酱油30毫升，铝箔纸1张。

做法

1. 将香菇洗净泡软，去菇柄，放入日式高汤中煮汤。
2. 转小火，加入味醂、砂糖、酱油，将铝箔纸张撕小洞后盖上，焖煮至略为收汁即可。



干瓢煮

原料

日式高汤50毫升，干葫芦条50克，味醂、酱油各35毫升，酒30毫升，砂糖30克，铝箔纸1张。

做法

1. 葫芦条洗净泡软，用滚水煮20~30分钟后沥干。
2. 将沥干的葫芦条放入日式高汤中煮沸。
3. 转小火，加入酒、味醂、酱油、砂糖，盖上撕有小洞的铝箔纸，焖煮至略为收汁即可。



寿司虾

做法

1. 将虾洗净，去虾肠，然后用竹签从虾尾部分沿背脊贯穿、定形。
2. 将虾串放入开水锅中，小火煮5分钟，放入冷水冷却后抽出竹签去壳，将水分沥干即可。





【田乐】饭团

【原料】

白饭200克，鸡绞肉90克，味醂50毫升，砂糖30克，酒、色拉油各1大匙，竹签2支，酱油、山椒粉、海苔碎各适量。

【做法】

1. 锅烧热，倒入色拉油，将鸡绞肉炒散，再加入砂糖、酒、味醂、酱油一起搅拌炒匀，转小火煮至水分收干，制成肉酱；将白饭50克捏成圆形饭团。
2. 将捏好的圆形饭团，两个一串，稍微压扁后放入烤箱微烤后取出。
3. 在饭团上涂做好的肉酱，再放入烤箱烤至微焦，食用前撒上山椒粉与海苔碎即可。

【美味驿站】

肉酱腴嫩鲜香，米饭晶莹，上面粘附的山椒粉、海苔碎犹如繁星点点，点缀着饭团的勾人食欲，喜欢的美味饭团！



无酱不香啊



【芥末鸡肉】饭团



金针菇藏头藏脑?

【原料】

白饭400克，鸡脯肉300克，金针菇150克，美乃滋50克，淡奶油15克，绿芥末5克，盐、胡椒粉、海苔各适量。

【做法】

1. 将鸡脯肉煮熟放凉，撕成鸡丝；金针菇切段，用热水煮熟备用。
2. 将美乃滋、芥末、淡奶油、盐、胡椒粉全部加在一起拌匀，再放入鸡丝、金针菇、白饭混合均匀。
3. 然后捏成三角形饭团，贴上海苔即可。

【美味驿站】

鸡脯肉的鲜美，加上金针菇的软嫩，在米饭的包容中，伴随唇舌舞动，清香的气息必将散发，一款让人食指大动的美味！



【鲜虾美乃滋】饭团

【原料】

寿司虾4只，哈密瓜、美乃滋各50克，白饭、柠檬汁、海苔、盐、胡椒粉各适量。

【做法】

1. 将寿司虾、哈密瓜切成小丁。
2. 将虾丁、哈密瓜丁、美乃滋、盐、胡椒粉、柠檬汁一起拌匀，最后加入白饭拌匀。
3. 将拌好的米饭捏成三角形，贴上海苔条即可。

【美味驿站】

哈密瓜的香甜，柠檬汁的酸劲，还有胡椒粉的麻辣、虾丁的鲜美，尽在饭团中融合，挑动你的味觉。



漂亮的色彩