

62种日本饭团·寿司



酱烤饭团、炸虾饭团、锦绣花寿司、蒲烧鳗鱼卷……

62种色香味俱全的日本饭团和寿司，带你进入和风的料理世界！



目录 CONTENTS

4 能够一手掌握的美味日式料理

6 Q软甘甜的天然美味米饭

7 米饭的健康魅力

8 好吃的饭团饭与寿司饭

11 创意饭团传承中国的米食文化

12 饭团的基本捏制法

16 甘露小鱼饭团

17 日式角煮饭团

18 熏肉奶酪饭团

19 蜜枣炒饭饭团

20 紫苏鲑鱼饭团

20 柴鱼梅肉饭团

20 综合水果干饭团

20 紫苏粉饭团

22 唐扬鸡肉块饭团

23 鲜虾美乃滋饭团

24 五谷米饭团

25 油饭饭团

25 榨菜樱虾饭团

26 酥蟹肉可乐饼

27 芥末鸡肉沙拉饭团

29 厚四方煎饭团

29 酥炸鲜虾

30 苹果肉卷

30 翠绿虾卵

31 香酥牛蒡

31 青葱牛排

32 炸虾饭团

33 比萨薄饼

34 酱烤饭团

34 田乐饭团

34 红豆麻糬饭团

36 牛蒡熏肉珍珠堡

36 姜汁猪肉珍珠堡

38 市面常见的口味

40 美味小常识

42 巧味寿司

44 日式高汤

44 寿司姜

45 厚蛋烧

46 香菇煮

47 红萝卜煮





- 47 干瓢煮
- 48 太卷
- 49 酪梨明虾卷
- 50 蒲烧鳗鱼卷
- 51 锦绣花寿司
- 52 鲑鱼蟹肉沙拉卷
- 53 黄金热狗卷
- 55 河童细卷
- 55 新香细卷
- 55 铁火细卷
- 55 干瓢细卷
- 55 梅肉紫苏山药卷
- 57 厚蛋烧握寿司
- 58 酪梨蛋黄握寿司
- 59 鲜虾握寿司
- 61 稻荷寿司
- 61 入味豆皮制作
- 62 魔芋煮握寿司
- 63 山药丝握寿司
- 65 鳗鱼坚果箱寿司
- 66 月见鳗鱼军舰寿司
- 67 鲑鱼沙拉军舰寿司
- 69 水果蛋糕寿司

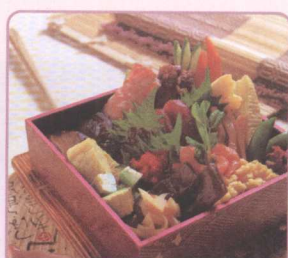
70 市面常见的口味

- 71 涮牛肉箱寿司
- 73 散寿司
- 75 酪梨蟹肉棒卷
- 77 综合手卷
- 78 虾手卷
- 79 鲑鱼卵手卷
- 79 铁火手卷
- 79 鳗鱼酪梨手卷
- 79 鲜嫩芦笋手卷
- 81 鲜蔬鸡肉沙拉手卷
- 83 香酥牛蒡手卷
- 85 鳗鱼坚果手卷
- 87 日式炸猪排手卷
- 88 鲜辣鲑鱼手卷

89 市面常见的口味

- 91 水果酸奶可丽饼
- 93 熏肉可丽饼手卷

95 美味小常识



能够一手掌握的 美味日式料理

随着哈日风潮如日中天，日式料理的身价也跟着水涨船高，但不论在日本还是中国，想吃到一顿好吃的饭团寿司料理，价位可不见得便宜呢！而且常常是花费宝贵的时间大排长龙等待，还不一定能尽兴而归，这时候你是不是觉得，如果在家就能悠哉游哉地享受一顿美食该有多好……



其实，在日本料理中，日本人最引以为代表的就是将米饭、生鱼片与其他料理材料的搭配臻于完美境地的饭团与寿司。饭团与寿司在日本饮食生活中的地位，有点类似我们中国的面点、意大利的比萨或美国的汉堡，是独树一帜、自身拥有丰富变化的餐点。

饭团料理不但在形状上可以随意变化，馅料也可以随心所欲，覆盖在外面，包裹在里面，或炸或烤或煎。常见的寿司料理有握寿司、卷寿司、散寿司、箱寿司以及稻荷寿司与手卷，搭配的材料也是变化多端，除了最常运用到生鲜海产及鸡蛋、鱼卵、虾卵和蔬菜之外，牛肉、鸡肉、水果、奶酪等也常拿来做求新求变的素材。



酥炸蟹肉可乐饼、熏肉奶酪薄饼、酪梨明虾寿司、鲜辣鲑鱼手卷、水果蛋糕……你是否吃过这些另类美味的日式饭团与寿司？不管你吃过与否，光看这些名字就已经让人垂涎三尺，忍不住想大快朵颐一番。现在，我们将一圆你所愿。本书不但告诉你如何煮出好吃的米饭来制作饭团与寿司，还要一改你对寿司的刻板印象，教你62种色香味俱全的创意饭团与寿司做法，让你不用上馆子也一样能大啖日式饭团与寿司料理，一尝观感与味觉的双重飨宴。



米饭

的天然美味

Q软甘甜

米饭，这个出自于大地的恩惠，有着大自然的芬芳，也是我们一年四季都能吃到的自然美味。咀嚼时Q软的口感与天然的甘甜，不论做任何变化、搭配任何菜肴，都能增添料理的整体风味。

而米饭在制作饭团与寿司时所扮演的，绝对是挑大梁的主角，因为饭团与寿司的好吃与否，米饭占了绝对的影响力。怎样的米饭才适合制作饭团与寿司？要如何才能做出好吃的米饭？接下来就让我们带领你进入米饭的美味世界吧！

米饭的健康魅力

为了维持身体健康，摄取均衡的营养是非常重要的，现代人的饮食生活充斥着太多的问题，高热量、高脂肪、低纤维……甚至为了减肥而不当节食，这些都会影响身体健康，实在需要我们去改善。

你恐怕不知道，想要改善你的饮食生活，是可以从吃“饭”开始做起的。究竟米饭有何神气之处？现在就来告诉你吧！

脑部与身体活动的热量来源

日常饮食中不可或缺的营养要素可经由四大类群食物（1. 蛋、奶类；2. 鱼贝、肉、豆类；3. 蔬菜瓜果类；4. 糖类、壳类、油脂类）来摄取，以维持人体每日所需。而米饭正属于第4大类，专门提供脑部与身体活动必须的能源——糖类。

在第4大类中，米饭不论是糖类还是维生素、蛋白质、食物纤维的含量，都比其他同类食物要来得多，所以米饭可算是在均衡营养上贡献良多的健康主食。

健康减肥的好帮手

提到米饭，一般人的第一印象就是觉得它能提供的营养素只有糖类，是减肥者的大敌，其实这是不正确的。

米饭除了糖类之外还有很多营养素，并能刺激促进体内消化吸收作用的胰岛素产生。只要吃饭时多嚼几下再吞下去，既能帮助消化吸收，也容易有饱腹感，防止吃过量或是正餐之外再吃零食，可算是最健康自然的减肥好帮手。

生活疾病的预防

在大鱼大肉充斥的饮食习惯下，往往使自己在不知不觉中摄取过量的胆固醇与脂肪，成为血管动脉硬化的高危险族群。

米饭中含有帮助体内多余脂肪与胆固醇排出的淀粉酵素，具有和食物纤维相同的效果，能促进肠胃消化吸收、预防便秘，对人体大有帮助。

总之，米饭的营养价值对健康有极大的贡献，因而能稳坐主食之位几千年。

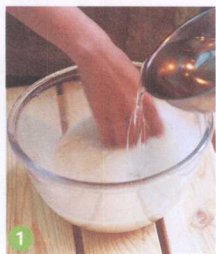


好吃的饭团饭与寿司饭

最常见也最普遍的米可分为三类：糯米、在来米（粳米）、蓬莱米（籼米）。糯米的米粒不论长、圆、黏性都比其他米种要来得大，适合做年糕、汤圆、米糕、粽子等。在来米的米粒较细，口感稍微有点松硬，多拿来制成米粉，或成为碗粿和肉圆等食品的材料。蓬莱米的米粒较圆，口感比较软且有点黏性与弹性，是我们平常吃饭最普遍的米。

一般来说，只要是含水量多、带有黏性的米，都可以用来制作饭团与寿司，而市面上所販售的寿司米，是去壳糠、胚芽与杂质精制而成，米粒较白且短小，含水量多，黏性大且口感Q软，所以不论是拿来制作饭团还是寿司饭都非常适合。

好吃的饭团饭做法：



取适量米放置盆内，用水冲洗。水倒入时，用手快速轻轻搅拌米粒，冲洗过后的洗米水立刻倒掉，如此重复2次。



倒入少许水，用左手顺着一定方向慢慢转动盆子，右手则轻轻均匀抓搓米粒。



将米放到筛网上沥干水分，静置30分钟~1小时。



将米放入电饭锅中，水量与米量的比例为1:1，即可开始炊煮。

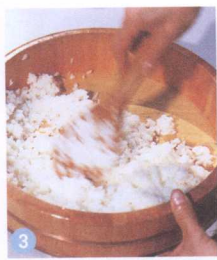
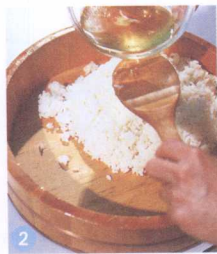


煮好的米饭先不要开盖，再焖10~15分钟，使米粒的口感更能发挥出来，这样一锅好吃的饭就做好啦！等到饭稍凉时就可以捏制饭团了。

寿司醋饭，顾名思义是醋与寿司混合制作而成的，这是因为醋具有防腐、杀菌的作用，且寿司常与生鱼片、鱼卵等生冷的东西搭配食用的缘故。现在医学研究亦发现，醋具有预防动脉硬化与高血压的功效。

未用完的饭团饭或寿司醋饭不可以放入冰箱冷藏，以免饭粒变硬，无法再用来制作饭团或寿司。最好的保存方式是用干净的湿布（纱布或毛巾）覆盖在饭上，放置阴凉处即可。夏天约可保存3天，冬天则可保存4~5日。

好吃的寿司饭做法：



将适量米按照前页的步骤煮成白饭，趁热盛到大盆中（因为热的饭在拌醋时才能入味）。

调制寿司醋（米醋150ml、砂糖90g、盐30g混合而成），按照1杯米配25ml寿司醋的比例倒入寿司醋。

将饭勺以平行角度切入饭中翻搅，让饭充分吸收醋味。

待醋味充分浸入后，将米饭用扇子扇凉冷却即可。





创意饭团

传承中国的米食文化

在 外来饮食文化中，日系饮食的人气总是居高不下，这或许是因为同处于亚洲地区，饮食文化有着极深的历史渊源，所以饮食风格自然就比较能为中国人所接受。

不说你可能不知道，饭团其实是中国远古就有的食品，只是中华料理种类繁多、博大精深，使得单纯的饭团淹没其中，较不为人所重视，后来经往来中日的商人传入日本，并且发扬光大，成为日式料理的代表之一。

在日本，不论上班或上学，并不像我们可以蒸便当或微波便当，所以制作简单、携带方便、冷热皆可食用且美味如一的饭团，自然就成了带便当的最佳选择。而近年来便利商店积极推广所谓的日式饭团，经济实惠且饶富口味变化，广受上班族与学生的喜爱，饭团文化才开始流行起来。如果你吃腻了家常便当、三明治与面包，不妨考虑一下自制美味的饭团，让生活换换新口味吧！



饭团的基本捏制法

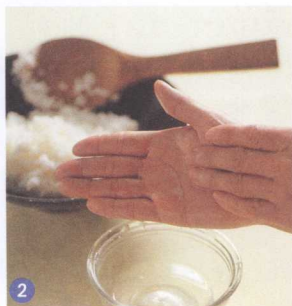
一般提到饭团，马上会联想到的形状就是三角形。其实饭团的基本形状除了三角形之外，还有圆形与圆柱形。在日本，三角饭团可算是全国的主流，但是中部地方仍较常见圆形的饭团，而西部的广岛等地则因为圆柱形的饭团容易入口，所以最受欢迎。现在，就来教大家这三种基本形状的捏制法。

利用双手捏制饭团



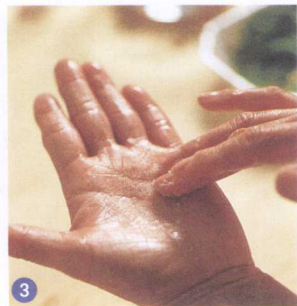
1

从饭锅中取出适量的饭。一个正常大小的饭团，大约是一小碗的分量。



2

用水沾湿双手。这样在控制时才不会沾黏米饭，影响捏合度。



3

涂抹适量的盐，可以使没有味道的饭沾上一层薄薄的咸味，增加口感。



4

捏制三角形饭团。利用左手大拇指的手掌厚肉固定，并利用右手大拇指的手掌厚肉、食指与中指，整形成三角形即可。



5

捏制圆柱形饭团。利用双手手掌将饭团搓成圆条，然后利用左手大拇指的手掌厚肉与右手大拇指、食指与中指，将饭团旋转形成圆柱形即可。



6

捏制圆形饭团。与三角形相同，先捏出锥形，然后用左手掌托住饭团，并利用右手的食指与中指以及大拇指手掌厚肉将饭团旋转整形成圆形即可。



利用模型制作饭团：

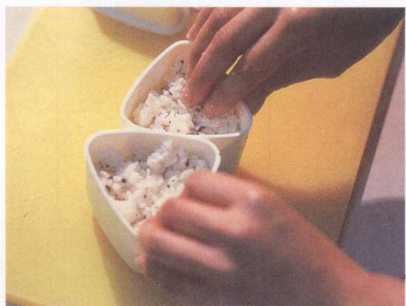
1. 将模型过水沾湿，这样可以防止米饭的沾黏，比较好脱模，然后将准备好的饭填满模型。
2. 将准备好的饭填满模型凹槽，再将模型的盖子对准凹槽盖上，用力往下压实。
3. 将模型倒扣，取出成形的饭团即可。

1

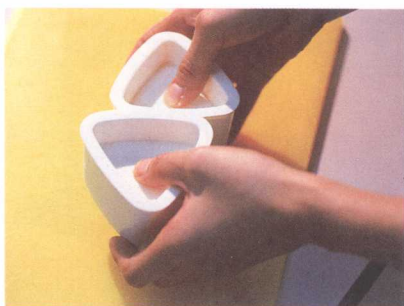
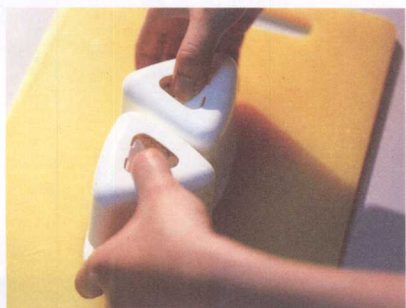


▲ 三角形

2



3



利用模型制作饭团：

1. 模型过水沾湿，将饭填满模型凹槽，再将另一半模型对准凹槽盖上。
2. 两手拇指用力往下压住模型，其余手指将模型外壳往上拉出，取出成形的饭团即可。

制作小诀窍

包有内馅的饭团，可以先利用小碗将馅料包入，再用双手或模型整形。

圆柱形



1



2



甘露小鱼饭团

Gan lu xiao yu fan tuan

材料

银鱼 100 克
山椒粉 适量
杏仁角 20 克
青辣椒 1 条
白饭 适量
铝箔纸 1 张

调味料

水 100ml
柴鱼素 1/2 小匙
砂糖 40 克
酒 50ml
味醂 3 大匙
酱油 50ml

制作小诀窍

1. 甘露小鱼也很适合配稀饭或白饭直接食用。
2. 使用铝箔纸盖的优点：可使煮汁蒸发缓慢、防止食物翻滚、帮助对流，使材料入味均匀。

做法

1. 将银鱼汆烫，去除多余盐分与腥味，再沥干水分备用。
2. 将调味料全部混合（成甘露酱汁）并且煮沸，转小火，将沥干的银鱼放入，将铝箔纸撕小洞后盖上，煮至收汁后熄火，撒上山椒粉略为搅拌即成甘露小鱼。
3. 青辣椒洗净后切开去籽，放入烤箱中略烤（或在锅中略煎），然后切细丁备用。
4. 杏仁角放入锅中炒香备用。
5. 将青辣椒丁、杏仁角、甘露小鱼一起加入白饭中混拌均匀，然后捏成饭团即可。

备注： 1 小匙 = 5ml 1 大匙 = 15ml



日式角煮饭团

Ri shi jiao zhu fan tuan

材料

带皮五花肉猪肉 200 克
水 300ml
冰糖 30 克
酱油 3 大匙
沙拉油 1 大匙

砂糖 1 大匙
黄芥末酱 适量
白饭 适量
铝箔纸 1 张

制作小诀窍

加少许白饭煮五花肉，
可以让白饭吸收五花
肉本身的油脂，口感
不会太腻。

做法

1. 五花猪肉加水与少许白饭一起煮约 20 分钟即可捞起，冲水洗净后沥干。
2. 热油锅，将砂糖炒至融化成焦糖浆后，放入五花肉煎至变色时转小火，加入水 300ml、冰糖、酱油，然后盖上撕有小洞的铝箔纸煮至五花肉软化收汁即可取出，切成一口大小的肉块备用。
3. 双手沾盐水，将少许白饭置于掌心并涂抹少许黄芥末酱，放一块肉，再在肉上涂抹黄芥末酱，然后覆盖少许白饭捏成饭团即可。

