

高级厨师
张瑞文◎著



家常

在家做出健康美味
轻松享受完美生活



日式饭团寿司

63种



汕头大学出版社



张瑞文◎著

家常

日式饭团寿司

63种



图书在版编目(CIP)数据

家常日式饭团寿司 63 种 / 张瑞文著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2008.6

(妙手家常菜精选)

ISBN 978-7-81120-323-3

I. 家… II. 张… III. 食谱—日本 IV. TS972.183.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 062080 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。



出品策划:

网 址: [http:// www.xinhuabookstore.com](http://www.xinhuabookstore.com)

家常日式饭团寿司 63 种

作 者: 张瑞文

责任编辑: 胡开祥 米海鹏

封面设计: 王 勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/24

版 次: 2008 年 7 月第 2 版

印 次: 2008 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 49.00 元 (全 5 册)

ISBN 978-7-81120-323-3

责任技编: 姚健燕

排版制作: 蒋宏工作室

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 10

字 数: 100 千字

发行 / 广州发行中心 通讯地址 / 广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A

邮编: 510075

电话 / 020-37613848 传真 / 020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

目录

日式饭团寿司

美味日式料理	2
天然美味米饭	3
好吃的饭团与寿司饭	5

创意饭团



饭团的基本捏制法	8
紫苏鲑鱼饭团	10
综合水果干饭团	10
柴鱼梅肉饭团	10
紫苏粉饭团	10
甘露小鱼饭团	11
蜜枣炒饭饭团	11
油饭饭团	12
五谷米饭团	12
榨菜樱虾饭团	12
中华味饭团	13
洋葱牛肉堡饭团	13
日式角煮饭团	13
市面常见的口味	14
炸虾饭团	15
比萨薄饼	15
厚四方煎饭团	16
苹果肉卷	16
酥炸鲜虾	17
翠绿虾卵	17
香酥牛蒡	17
青葱牛排	17

酥蟹肉可乐饼	18	铁火细卷	31
芥末鸡肉沙拉饭团	18	梅肉紫苏山药卷	31
唐扬鸡肉块饭团	19	干瓢细卷	32
熏肉奶酪煎饼	19	稻荷寿司	32
鲜虾美乃滋饭团	20	入味豆皮制作	32
红豆麻薯饭团	20	市面常见的口味	33
市面常见的口味	21	握寿司捏法	34
酱烤饭团	22	厚蛋烧握寿司	34
田乐饭团	22	鲜虾握寿司	35
牛蒡熏肉珍珠堡	23	酪梨蛋黄握寿司	35
姜汁猪肉珍珠堡	23	魔芋煮握寿司	36
美味小常识	24	山药丝握寿司	36

巧味寿司

日式高汤	26	月见鳗鱼军舰寿司	37
厚蛋烧	26	鲔鱼沙拉军舰寿司	37
寿司姜	27	鳗鱼坚果箱寿司	38
红萝卜煮	27	水果蛋糕寿司	39
香菇煮	27	涮牛肉箱寿司	39
干瓢煮	27	散寿司	40
太卷	28	综合手卷	40
锦绣花寿司	28	鲑鱼卵手卷	41
酪梨明虾卷	29	铁火手卷	41
蒲烧鳗鱼卷	29	虾手卷	41
鲔鱼蟹肉沙拉卷	30	鳗鱼酪梨手卷	42
黄金热狗卷	30	鲜嫩芦笋手卷	42
河童细卷	31	日式炸猪排手卷	43
新香细卷	31	鲜辣鲑鱼手卷	43
		水果酸奶可丽饼	44
		熏肉可丽饼手卷	44

[日式饭团寿司]

随着哈日风潮的到来，日式料理的身价也跟着水涨船高。但无论在日本还是在国内，想吃到一餐好吃的饭团寿司料理，价钱可不见得便宜呢！这时候你是不是觉得，如果在家就能享受一顿美食该有多好……



美味日式料理

Liaoli

随着哈日风潮的到来,日式料理的身价也跟着水涨船高。但无论在日本还是在国内,想吃到一餐好吃的饭团寿司料理,价钱可不见得便宜呢!这时候你是不是觉得,如果在家就能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、生鱼片与其他材料搭配到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,有点类似中国的面点、意大利的比萨和美国的汉堡。

饭团料理不但在形状上可以随意变化,而且馅料也可以随心所欲。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,除了经常用到的生鲜海产、鸡蛋、鱼卵、虾卵和蔬菜之外,牛肉、鸡肉、水果、奶酪等也常被拿来当做求新求变的素材。

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了。现在,我们不但会告诉你如何煮出好吃的米饭来制作饭

团与寿司,还要教你做出63种色香味俱全的创意饭团与寿司,让你不用上馆子就能大啖日式饭团与寿司料理,一尝观感与味觉的双重飨宴。



天然美味米饭

Liaoli

米饭是大地的恩惠，带着大自然的芬芳，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，无论做任何变化、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，米饭有着绝大的影响力。什么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

为了维持身体的健

康，摄取均衡的营养自然是非常重要的事。现代人的饮食生活有太多的问题，高热量、高脂肪、低纤维……甚至为了减肥而不当节食，这些都会影响身体的健康，实在需要我们去改善。

想要改善你的饮食生活，可以从吃“饭”开始做起。究竟米饭有何神奇之处？现在就来告诉你吧！

生命活动的热量来源

日常生活饮食中，不可或缺的营养要素可经由四大类群食物来摄取，以维持人体每日营养所需。这四类食物分别是：第一



类，蛋、奶类；第二类，鱼贝、肉、豆类；第三类，蔬菜瓜果类；第四类，糖、壳、油脂类。而米饭正属于第四大类，它专门提供脑部与身体活动必须的能源——糖类。

在第四大类中，米饭无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多，所以米饭可算是在均衡营养上贡献很多的健康主食。

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。

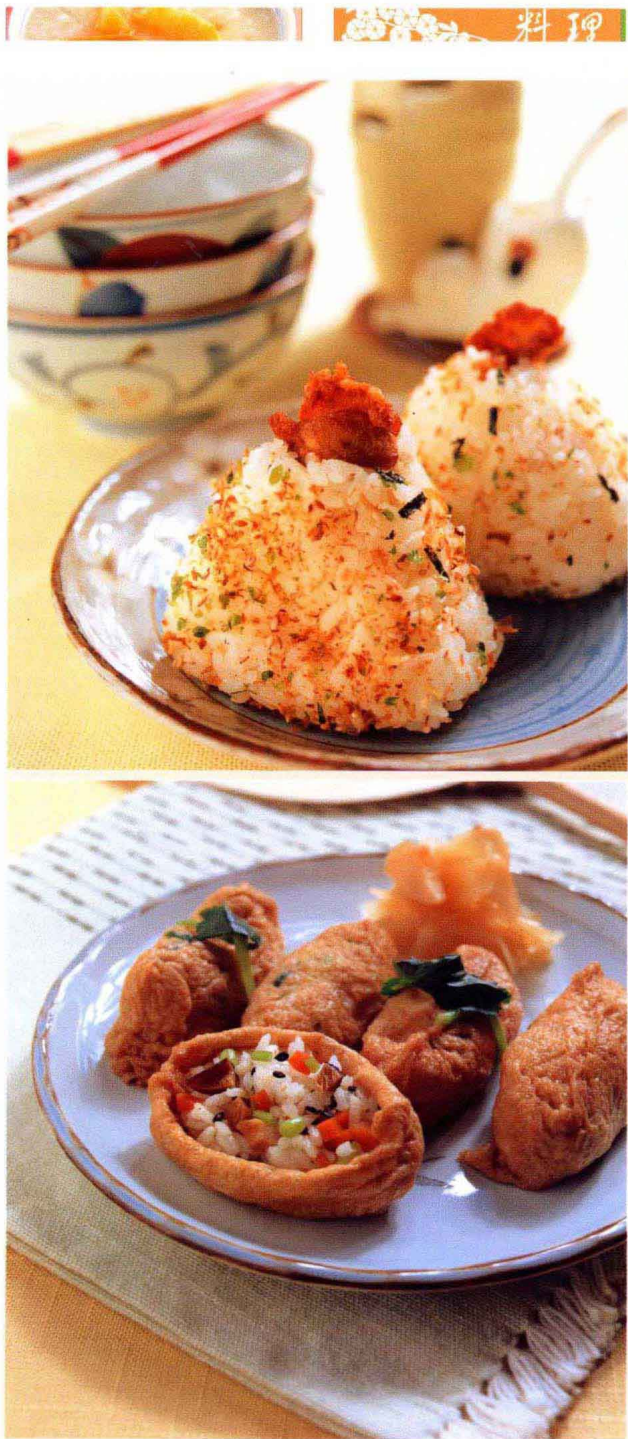
米饭除了糖类之外还有很多营养素，能促进胰岛素的产生。只要在吃饭的时候多嚼几下再吞下去，不但能帮助消化吸收，而且容易让自己有饱腹感，因而可以防止吃过量或是正餐之外再吃零食，可算是最健康自然的减肥好帮手。

生活疾病的预防

现代人的饮食中充满了大鱼大肉，往往使自己在不知不觉中摄取过量的胆固醇与脂肪，成为动脉硬化的高危险族群。

米饭中含有一种能帮助排出体内多余脂肪与胆固醇的淀粉酵素，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。

总之，米饭的营养价值对健康有着巨大的贡献，因而能稳坐主食之位几千年。



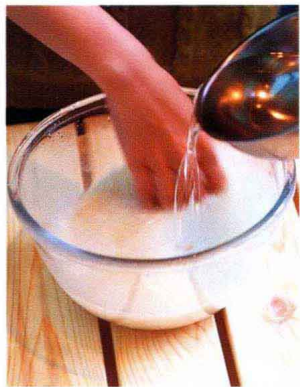
好吃的饭团与寿司饭

Liaoli

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,而市面上销售的寿司米,是去壳糠、胚芽与杂质精制而成的,米粒较白且短小,

含水量多,黏性大且口感Q软,所以无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



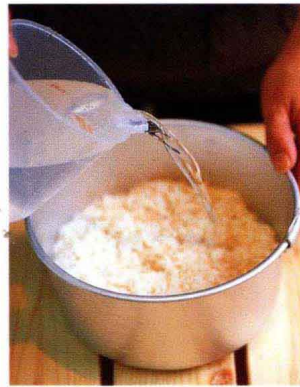
1. 取适量米放置盆内,用水冲洗。水倒入时,用手快速轻轻搅拌米粒,冲洗过后的洗米水立刻倒掉,如此重复2次。



2. 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。



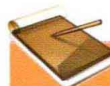
3. 将米放到筛网上沥干水分,静置0.5~1小时。



4. 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。



5. 煮好的米饭先不要开锅,让饭再焖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出炉啦!等到饭稍凉时就可以捏制饭团了。



小贴士

- ★ 搓米时不可太用力,时间也不可过长,否则会破坏米中的维生素B₁和纤维素。
- ★ 水量与米量的比例,可依个人喜欢饭的软硬程度自行增减。
- ★ 也可以使用纱布来沥干米的水分。

寿司醋饭

寿司醋饭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,也是因为寿司常与生鱼片、鱼卵等生冷的东西搭配食用的缘故。现在医学研究发现醋也具有预防动脉硬化与高血压的功效。

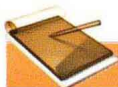
未用完的饭团饭或寿司醋饭不可以放入冰箱冷藏,以免饭粒变硬,无法再用来制作饭团或寿司。最好的保存方式是用干净的湿布(纱布或毛巾)覆盖在饭上,放置阴凉处即可。夏天约可保存3天,冬天则可保存4~5日。



好吃的寿司饭做法



1. 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)。
2. 调制寿司醋(米醋150毫升、砂糖90克、盐30克混合而成),按照1杯米配25毫升寿司醋的比例倒入寿司醋。
3. 将饭勺以平行角度切入饭中翻搅,让饭充分吸收醋味。
4. 待醋味充分浸入后,将米饭用扇子扇凉即可。



小贴士

- ★ 搅拌寿司饭时,饭勺千万不可以垂直搅拌,否则会造成米饭过度松散。
- ★ 未用完的寿司醋可放置阴凉处保存,留待下次使用。
- ★ 使用中的饭团饭或寿司醋饭记得要用干净的湿布(纱布或毛巾)覆盖,这样可以保持饭的温度与湿度,避免饭粒变干而无法捏制成饭团和寿司。



[创意饭团]

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大众所接受。

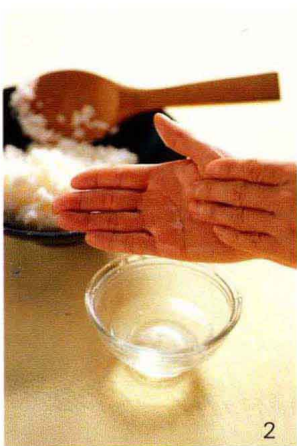
不说你可能不知道,饭团其实是中国古代便拥有的食品,只是中华料理种类繁多、博大精深,使得单纯的饭团淹没其中,不为人所重视,后来经由中日往来的商人传入日本,并且被发扬光大,成为日式料理的代表之一。

饭团的基本捏制法

Liaoli

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，但是中部地区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。这样在捏制时才不会粘黏米饭，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形成圆形即可。

利用模型制作饭团

★三角形



1. 将模型过水沾湿，这样可以防止米饭的粘黏，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。



★圆柱形



1. 模型用水沾湿，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。



小贴士

★ 包有内馅的饭团，可以先利用小碗将馅料包入之后再利用双手或模型整形。



紫苏鲑鱼饭团

材料

新鲜鲑鱼肉：100 克
紫苏叶：2 片
盐：少许
白饭：适量
海苔片：2 片



做法

1. 将鲑鱼肉洗净并沥干水分，撒上盐，放入烤箱烤熟后弄碎。
2. 紫苏叶切丝，与碎鲑鱼肉混拌备用。
3. 将做法 2 的材料包入饭中，捏成饭团，贴上海苔片即可。

柴鱼梅肉饭团

材料

梅肉酱：2 大匙
味霖：1 小匙
酱油：少许
细柴鱼片：1 小包(约 5 克)
白饭：140 克
海苔片：2 片



做法

1. 将梅肉酱、味霖、酱油一起混合均匀。
2. 再将细柴鱼片混入做法 1 的材料中拌匀，然后包入白饭中，捏成饭团即可。

综合水果干饭团

材料

朗姆酒：20 毫升
柠檬汁：少许
柠檬皮：适量
白饭：适量
市售糖渍综合水果干：60 克



做法

1. 将柠檬皮切成细末备用。
2. 将综合水果干加入朗姆酒、柠檬汁与柠檬皮细末一起腌渍，使之入味。
3. 将腌渍好的综合水果干与白饭混拌均匀，捏成饭团即可。

紫苏粉饭团

材料

市售紫苏粉：适量
白饭：适量

做法

将少许紫苏粉与白饭混拌均匀，捏成饭团，再将表面沾上一层紫苏粉即可。



小贴士

- ★ 贴海苔片时，平滑光亮的一面才是正面，要朝外面。
- ★ 捏饭团前，记得双手要沾盐水（水 100 毫升、盐 2 克）。
- ★ 味霖是日本料理中最常用的调味料，在日商百货公司都能买得到。

甘露小鱼饭团

■材料

鲷仔鱼：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

■甘露酱汁

水：100 毫升
柴鱼素：1/2 小匙
砂糖：40 克
酒：50 毫升
味霖：3 大匙
酱油：50 毫升



■做法

1. 将鲷仔鱼汆烫去除多余盐分与腥味，再沥干水分备用。
2. 将甘露酱汁材料全部混合并且煮沸，转小火，将沥干的鲷仔鱼放入，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搅拌均匀，然后捏成饭团即可。

注：1 小匙=5 毫升 1 大匙=15 毫升



蜜枣炒饭饭团

■材料

市售无籽黑枣梅：4 粒
松子：20 克
洋葱：1/2 个
盐、胡椒粉：各适量
红酒：50 毫升
枸杞：适量
香菜：适量
白饭：适量

■做法

1. 将黑枣梅浸泡红酒 20 分钟；枸杞泡水使之饱满；松子用烤箱烤酥（或用锅煎炒）备用。
2. 洋葱切末，香菜切末备用。
3. 热油锅，将洋葱末放入炒软，再加入白饭炒至松散，再加入盐、胡椒粉调味，并且将枸杞、松子、酒渍黑枣梅一起加入拌炒均匀后熄火，然后加入香菜末，将黑枣梅包入中心捏成饭团即可。



小贴士

- ★ 甘露小鱼也很适合配稀饭或白饭直接食用。
- ★ 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。

油饭饭团

材料

糯米：2杯
 虾米：10克
 色拉油：适量

里脊肉：100克
 海苔片：数片
 干燥香菇：5朵(约10克)

调味料

A. 酱油、酒：各1/2大匙
 胡椒粉：少许

B. 酱油、砂糖、酒：各1大匙
 盐：少许

做法

1. 糯米洗净后泡水4小时，然后沥干，以水量与米量1:1的比例放入电饭锅中炊煮，煮好之后继续焖5~10分钟再打开备用。
2. 里脊肉切小丁，与调味料A拌匀腌渍备用。
3. 虾米用温水浸泡0.5~1小时再切细丁备用；干香菇用冷水泡软切成小丁备用。
4. 锅烧热后倒入色拉油，放入做法2的里脊肉丁炒至颜色改变后，再加入虾米丁、香菇丁一起拌炒，然后转小火，加进调味料B煮至入味收汁即可熄火。
5. 将做法4的材料与糯米饭搅拌均匀，捏成饭团，外侧再贴上海苔片即可。



五谷米饭团

材料

白米：1杯
 五谷米：1杯
 芹菜：少许
 盐：少许

做法

1. 将白米洗净沥干水分静置30分钟以上备用。
2. 五谷米洗净后泡水4小时，然后沥干水分。
3. 混合白米与五谷米，以水量与米量1:1的比例放入电饭锅中炊煮，煮好之后继续焖5~10分钟再打开，待冷却后备用。
4. 芹菜汆烫后，将梗切细丁，与煮好的五谷饭混合均匀，取适量捏成饭团即可，适合搭配酱菜一起食用。



榨菜樱虾饭团

材料

榨菜：60克
 干燥樱虾：20克
 白饭：适量

做法

- 榨菜洗净后切细丁，再与樱虾、白饭一起混拌均匀，然后捏成饭团即可。

