

小小的寿司 妈妈的爱

(日) 驹 由——著

苏昊明——译

今日からできる! 飾り寿司レシピ





小小的寿司 妈妈的爱



(日) 驹 由——著

苏昊明——译

今日からできる! 飾り寿司レシピ



化学工业出版社

· 北 京 ·

憨态可掬的小鸭子、小熊、大象，萌萌的晴天娃娃、小肉垫、爱心，酷毙的小火车、直升飞机、公交车……这些形象都可以制成寿司！

本书按照难易程度编排，当您熟练掌握了初级篇所涉及的技巧，就可以尝试中级篇了。书中还介绍了适合在节假日和庆典时品尝的花式寿司，以及用来款待客人的花式寿司。不用担心，即使没有任何美术细胞，按照本书的提示，也能轻松做出漂亮的寿司。

图书在版编目（CIP）数据

小小的寿司，妈妈的爱 /（日）驹由著；苏昊明译．—北京：化学工业出版社，2016.11
ISBN 978-7-122-28214-9

I．①小… II．①驹… ②苏… III．①大米—食谱—日本 IV．① TS972.131

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 235425 号

今日からできる！飾り寿司レシピ

Copyright © EI PUBLISHING CO., LTD. 2015

Original Japanese edition published by EI PUBLISHING CO., LTD.

Chinese simplified character translation rights arranged with EI PUBLISHING CO., LTD.

Through Shinwon Agency Beijing Office.

Chinese simplified character translation rights © 2017 by Chemical Industry Press

本书中文简体字版由 EI PUBLISHING CO., LTD. 授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2016-0537

责任编辑：王丹娜 李 娜
责任校对：程晓彤

内文排版：北京八度出版服务机构
封面设计：周周設計局

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 装：北京东方宝隆印刷有限公司

889mm×1194mm 1/16 印张 5 字数 100 千字 2017 年 7 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：49.80 元

版权所有 违者必究

CONTENTS

目录

- 6 制作花式寿司所需要的工具
- 8 醋饭的做法
- 9 彩色醋饭的做法
- 10 基本准备
- 11 花式寿司的卷法
- 12 专栏 花式寿司Q&A

Part 1



花式寿司初级篇

- 14 郁金香寿司
- 16 小鸭子寿司
- 18 葡萄寿司
- 20 小熊寿司
- 22 小兔子寿司
- 24 小火车寿司



- 26 大象寿司
- 28 熊猫寿司
- 30 晴天娃娃寿司
- 32 房子寿司
- 34 爱心寿司
- 35 可爱山峰寿司
- 36 小肉垫寿司
- 38 专栏 花式寿司Q&A



Part 2



花式寿司中级篇

- 40 公交车寿司
- 42 小卡车寿司
- 44 瓢虫寿司



46 黑色猫咪寿司

48 杯子蛋糕寿司

50 套娃寿司

52 直升飞机寿司

54 音符寿司

56 专栏 花式寿司Q&A



Part 4

款待客人的花式寿司

74 罐沙拉寿司

1. 烤牛肉与水芹沙拉寿司

2. 熏鲑鱼与牛油果香草沙拉寿司

78 寿司酱汁

1. 豆浆蛋黄酱

2. 意大利热辣蘸酱

3. 奶酪酱汁

4. 橙子醋果冻

5. 牛油果酱汁

6. 梅酱酱汁



Part 3

快乐节假日 & 庆典的花式寿司

58 毕业·入学季——樱花寿司

60 生日——男孩女孩寿司

62 儿童节——鲤鱼旗寿司

64 圣诞节——圣诞老人&红靴子寿司

68 春节——松竹梅寿司

72 专栏 丰富多彩的每日便当!

寿司三明治





小小的寿司 妈妈的爱



(日) 驹 由——著

苏昊明——译

今日からできる! 飾り寿司レシピ



化学工业出版社

· 北京 ·



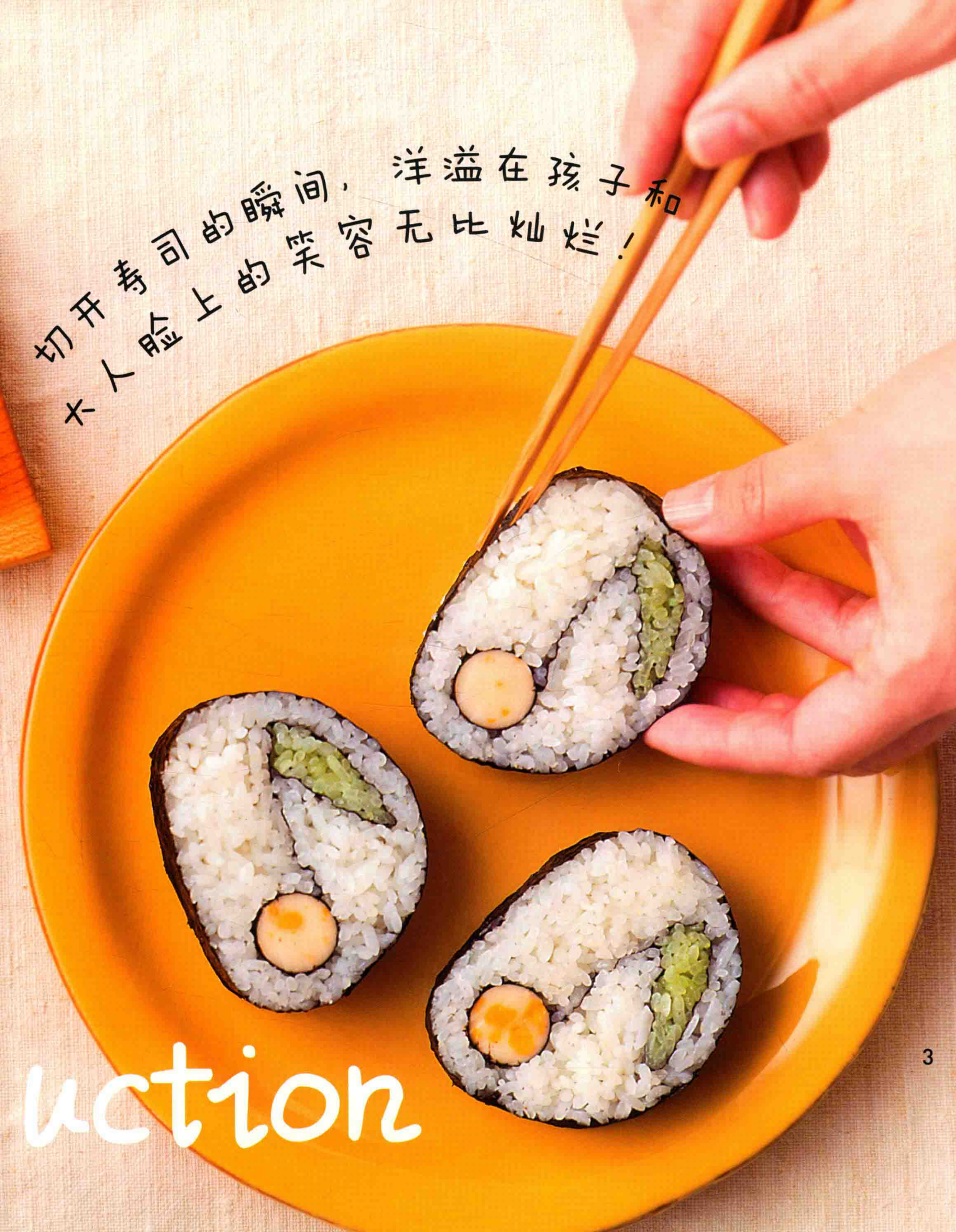
制作寿司的过程，能够让人体会到对于某件事最初的悸动、热爱，以及完成时想要跳起来的喜悦和满足感，就犹如完成一幅图画作品一样，美妙至极。

本书将为您详细介绍制作花式寿司的方法。要做成什么颜色，做成什么形状，全由您个人的喜好来决定。如果您不喜欢黑猫，那就做成花猫的样子；不喜欢八分音符，就用漂亮的花朵代替。只要您的灵感闪现，就能体会到制作花式寿司的无限乐趣。

即便是做出的图案歪了一点也没关系，同样不失可爱。一定不要被自己想象的困难吓到，放松心情，让我们充分地发挥想象吧。这才是制作花式寿司的最高境界！

驹由

Introd



切开寿司的瞬间，洋溢在孩子和
大人脸上的笑容无比灿烂！

action

CONTENTS

目录

- 6 制作花式寿司所需要的工具
- 8 醋饭的做法
- 9 彩色醋饭的做法
- 10 基本准备
- 11 花式寿司的卷法
- 12 专栏 花式寿司Q&A

Part 1



花式寿司初级篇

- 14 郁金香寿司
- 16 小鸭子寿司
- 18 葡萄寿司
- 20 小熊寿司
- 22 小兔子寿司
- 24 小火车寿司



- 26 大象寿司
- 28 熊猫寿司
- 30 晴天娃娃寿司
- 32 房子寿司
- 34 爱心寿司
- 35 可爱山峰寿司
- 36 小肉垫寿司
- 38 专栏 花式寿司Q&A



Part 2



花式寿司中级篇

- 40 公交车寿司
- 42 小卡车寿司
- 44 瓢虫寿司



46 黑色猫咪寿司

48 杯子蛋糕寿司

50 套娃寿司

52 直升飞机寿司

54 音符寿司

56 专栏 花式寿司Q&A



Part 4

款待客人的花式寿司

74 罐沙拉寿司

1. 烤牛肉与水芹沙拉寿司

2. 熏鲑鱼与牛油果香草沙拉寿司

78 寿司酱汁

1. 豆浆蛋黄酱

2. 意大利热辣蘸酱

3. 奶酪酱汁

4. 橙子醋果冻

5. 牛油果酱汁

6. 梅酱酱汁



Part 3

快乐节假日 & 庆典的花式寿司

58 毕业·入学季——樱花寿司

60 生日——男孩女孩寿司

62 儿童节——鲤鱼旗寿司

64 圣诞节——圣诞老人&红靴子寿司

68 春节——松竹梅寿司

72 专栏 丰富多彩的每日便当!

寿司三明治



制作花式寿司所需要的工具

首先为您介绍制作花式寿司所需要的一些工具，以及工具的基本使用方法，要记住哦。



1 寿司帘

寿司帘一般用来卷粗卷寿司。使用时一定要保持寿司帘处于干燥的状态，制作的时候将寿司帘相对更绿一些的一面朝上。塑料寿司帘只要用毛巾擦一下就可以变干，使用起来也非常方便。

2 平盘

平盘是用来盛放分成小份的醋饭、备好的食材、或者是卷好的寿司小部件的。由于寿司制作过程中，有一些小部件是细长形状的，所以平盘比普通的普通盘子要更加适用。

3 带有刻度的砧板

有了这样带有刻度的砧板的话，无论在任何需要把配料切整齐的时候，还是根据刻度来铺平醋饭的时候都非常方便。当然如果没有，也可以用普通的砧板和刻度尺来代替。

4 小镊子

小镊子是用来处理用海苔制作的眼睛、嘴之类的小部件的。小的海苔比较容易破碎，所以用尖头的镊子处理起来会比较容易。



5 电子秤

花样寿司的醋饭有时候需要以10g、5g为单位分成小份，这个时候就需要有电子秤帮忙。通过使用电子秤精准地称量醋饭的重量，可以让寿司图案更加漂亮。



6 毛巾

湿润的毛巾不仅可以用来擦拭手和砧板，还可以在切寿司的时候擦拭刀身，让刀身变湿润。在需要擦掉粘在刀身上的饭粒时，毛巾也会是个好帮手。



7 一次性压纹手套

如果不太会处理粘手的米饭，那推荐使用不粘饭粒的一次性压纹手套。当然如果没有手套的话，可以用手轻轻沾一下放入醋的水，然后再进行操作。

8 碗

制作寿司的过程中有时需要准备很多种带颜色的醋饭，因此需要事先多准备几个碗。尤其是制作基础醋饭时，不要忘记准备一个大号的碗。

9 海苔压花盒

在制作动物面部五官的图案时，可以使用海苔压花盒。当然，也可以用剪刀剪出各种形状。

醋饭的做法

快速地打松刚刚蒸好的米饭，然后放入寿司醋搅拌。做好后，为了不让米饭失去水分，记得要盖上湿润的毛巾，这样醋饭就完成啦！

米	水	蒸出量	寿司醋		
			醋	砂糖	盐
150g	180ml	多于 300g	22.5g	9g	6g
300g	360ml	多于 600g	45g	18g	12g
450g	540ml	多于 900g	67.5g	27g	18g
600g	720ml	多于 1200g	90g	36g	24g
750g	900ml	多于 1500g	112.5g	45g	30g

1 称量寿司醋配料的重量

把碗放在电子秤上，将调料边称重量边放进碗内。这样的话，不用使用羹匙，也可以准确地称量重量。



2 打匀寿司醋

不停搅拌，一直到砂糖和盐溶化为止。



3 洒在米饭上

将刚焖好的米饭放入较大的碗或饭盒中。然后将步骤2中的醋来回均匀地撒进米饭中。



4 搅拌米饭

用木勺将米饭打散，不停搅拌，让米饭和醋混合均匀。



5 盖上湿润的毛巾

为了防止米饭水分蒸发，将湿润的毛巾盖在碗上。



彩色醋饭的做法

彩色醋饭是用白米饭混合其他带颜色的食材或拌饭料制作而成的。



红色

食材：梅酱或红色的梅干等



茶色

食材：鲣鱼干、鲣鱼拌饭料等



黄色

食材：蛋皮丝（切碎）、炒鸡蛋（块不要大，要碎）、煮鸡蛋的蛋黄（切碎，或者用细筛过一下）等



绿色

食材：海苔粉 + 少量的蛋黄酱、切碎的焯水后的青菜叶等



黑色

食材：黑芝麻末等



粉色

食材：寿司樱花粉、樱花鱼松粉、咸鳕鱼子、大马哈鱼肉末等

使用“彩色拌饭料”， 上色更加轻松！

如果想简单地给白米饭添加颜色，那么推荐您使用通常被叫做“彩色拌饭料”的食材。颜色还包含用普通食材不容易做出的蓝色和紫色哦。



基本准备

要顺利地卷好寿司，首先就要准备好大小合适的海苔，还有分量适当的食材和醋饭。

不要弄混
正反面哦！



处理长方形的海苔：将较长的边对折，快速地撕开。或者也可以用菜刀放在折痕上向下按压。还有另外一种方法，就是用剪刀剪开，但是这样比较容易剪歪，要注意哦。



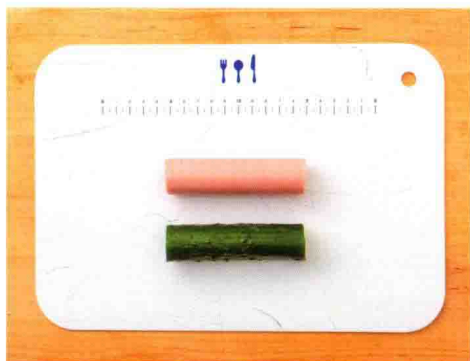
1 半枚海苔作为基础尺寸 事先准备好大小符合需要的海苔

将一枚（19cm×21cm）大小的海苔分为两半，本书中使用的海苔均以半枚海苔为一张（也可以用来制作手卷寿司）。在做寿司的时候，一般将海苔粗糙的一面朝上，然后将醋饭和材料铺在上面。因为花样寿司中的细小部分一般都是用较窄的海苔来卷的，所以事先要准备好大小合适的海苔。



2 将醋饭分成不同分量

要制作不同图案的寿司，还会需要很多小的部件，即便是需要醋饭的量比较小，最好也要用电子秤称一下分量，这样做出的图案才会更漂亮。为了防止使用的时候产生混乱，要将醋饭按大小分开摆放。



3 切好食材

卷入寿司中的食材要切成和海苔同样的长度。在制作不同的图案的时候，有时会需要用刀将鱼糕、奶酪、香肠等切出不同的形状，这些准备要在卷寿司前做好。

花式寿司的卷法

制作花式寿司最经常用的就是整体卷法，
接下来还要介绍一下细卷、水滴形、四方形的卷法。

1 将醋饭做成最基本的形状，放到海苔上

先将醋饭做出一个大致的形状，之后的操作会更加顺利。如果要做三角形的话，那先将醋饭做成三角形的长条后放在海苔上。

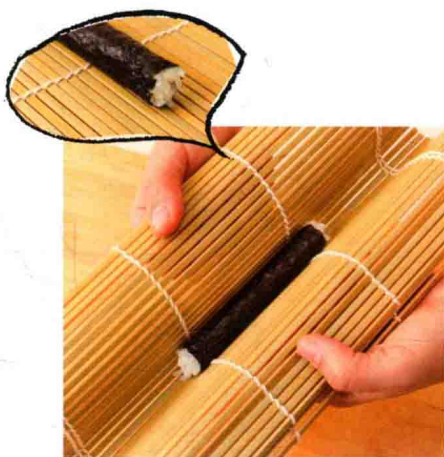


2 用手托起寿司帘，一边确认图案一边卷

首先从海苔没有空余的一边卷起，海苔有空余的一边一般在上面。整体卷的时候，用手托起寿司帘，在保证图案不走形的情况下卷起。

3 卷大的寿司要在放置的状态下进行

比较大的寿司、平的寿司形状容易坏，所以要把寿司帘放在砧板上卷。一边从侧面确认图案，一边将寿司帘沿着寿司的上面慢慢整理寿司的形状。



4 细卷的卷法

把醋饭做成长条放在海苔上，海苔不要留出空余，将海苔的一边和寿司帘的一边对齐，然后卷起来。卷好后，让卷好的细卷在寿司帘上来回滚动，又直又漂亮的寿司卷就做成啦。

5 水滴形的卷法

和卷细卷时一样，将醋饭均匀地铺在海苔上，不要留出空余。卷起后，再放到砧板上，然后按压寿司卷的一侧，让这一侧变尖。

6 四方形的卷法

将醋饭大致弄成四方形长条，放在海苔上，用寿司帘让海苔沿着四方形醋饭的形状卷起。再用寿司帘调整出四方形各个角，漂亮的四方形就做成啦。

小问题答疑！ 花式寿司Q & A

无论是简单的问题，还是技术上的烦恼，我们都通过Q&A来为您解答。

首先是关于孩子的问题。

Q

花式寿司看起来好难啊，
可以和孩子一起做吗？

A

当然可以！
做寿司还可以培养孩子的想象力，
可以作为**大脑体操**来做哦！

与其说花式寿司是料理，倒不如说是一项工作。让孩子充分发挥想象力，制作葡萄图案的时候要做几颗葡萄？枝叶的部分要怎么制作呢？怎么组合才能做出葡萄的样子？这些都可以引导孩子想象着整体的图案来做寿司。做寿司的时候，大脑和手都需要非常专注地操作，不仅培养了孩子的想象力，还可以锻炼孩子集中注意力。

