

# 创意美式

# 寿司

续篇

张志宏◎编著

前菜 / 刺身 / 卷物 / 独门酱汁  
应有尽有的创意味觉盛宴

30 条大厨秘笈倾情分享  
22 款独门酱汁大公开  
近 200 例创意菜品图文示例



 中国纺织出版社

# 创意美式 寿司

续集

《创意美式寿司》由旅美20年，具有30余年厨艺经验的张志宏亲自执笔，是在传统日式寿司基础上，融入美国饮食文化风格的寿司图书，立意新颖，视角独特。本书着重于创意，图文并茂地勾勒出美式寿司显著特色。创意美式寿司作为一个全新的领域，是饮食文化结构高速发展的必然趋势，期待本书抛砖引玉的同时，能有更多的朋友持续关注、不断提高和分享。



微信公众平台：中国纺织出版社  
使用微信“扫一扫”功能  
关注“中国纺织出版社”  
更多惊喜，敬请期待

ISBN 978-7-5180-3160-3



9 787518 031603 >

定价：68.00元

# 创意美式

张志宏◎编著

# 寿司

续篇



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

创意美式寿司/张志宏编著. —北京: 中国纺织出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5180-3160-3

I. ①创… II. ①张… III. ①米制食品—制作 IV. ①TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第307514号

---

责任编辑: 韩 婧

责任印制: 王艳丽

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 9

字数: 157千字 定价: 68.00元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 序 言



中华文化博大精深，就连日本人引以为傲的国粹寿司也是起源于中国。时光推移，今天的日本饮食风靡全球，文化输出更是万众瞩目，令人刮目相看。于是韩国人又一次眼红了，他们推出自己发明的寿司，称之为“司寿”。芳香可口的“紫菜包饭”一下子征服了无数美食爱好者的胃口，红遍了中国的大江南北，为韩国人挣足了面子和金子。

与此同时，以大洋两岸的美国和中国为代表，一大批有志的中国人用勤劳和汗水，默默地以实际行动掀起了一场足以影响世界、影响饮食格局的更大寿司革命。颠覆传统、推陈出新！全新的《创意美式寿司》就这样应运而生，并很快征服了世界、席卷全球，成为当今欧美饮食时尚潮流的代名词；寿司再一次回归祖国的怀抱。

钓鱼岛是中国的、寿司同样也是！肩负着强烈的使命感，国际创意美式寿司交流协会和作者张志宏先生携手并进，强力推出《创意美式寿司》这本书，报效祖国，回馈社会，进一步帮助热爱美食的朋友及从业人员技术进步。这也是我们为什么不遗余力、积极参与推进的原动力。

**国际创意美式寿司交流协会**

# 自序



## 食无忌惮的美式创意寿司带你疯狂

喜欢美食的朋友，除了对色味俱佳的中国菜垂涎欲滴外，一定也想了解那些高大上的世界顶级美食。近几年引领欧美时尚潮流，席卷全球的“美式创意寿司”，想必大家多少有些了解，其实在美国，特别是在中国，大大小小的日式料理店，早已被吸睛的“美式”创意寿司所取代，作为追求时尚的你还不知道的话，那可就Out了。说穿了，美式创意寿司就是在传统寿司的基础上，融合西式和中式制作精华之大成，并结合当地人们的饮食习惯，可以开遍全球的创意食品品牌。

美国是一个高度发达的移民国家，她拥有来自世界各地不同族籍、风格各异的饮食文化。在越来越多的人追求高品质生活，对低糖、低脂、低盐等安全食品更为注重的同时，日本菜以其独有的清淡爽口，食材选料严谨，制作安全卫生，而深受广大美食爱好者的追捧。在品尝美食、品味日本文化的同时，积极进取的寿司艺厨，为了满足消费者的口欲，锐意创新，使用天然、鲜活的食材，把原本严谨精湛的寿司制作再度创新，诸如使用南美鳄梨、奶酪、美奈子酱汁等西餐中常用原料。在口味制作上也是独具匠心，百店百味，一菜多格。由于大胆的创意、安全可口的

食材和精细的做工，美式寿司由此应运而生，并且深受消费者的青睐，一度成为引领时尚，高端美食的代名词。

毫不夸张地说，令人耳目一新的创意美式寿司，是勇敢智慧的中国人对世界饮食文化的又一巨大贡献！这也是我为什么要发扬传统、勇于创新饮食格局，再次编写创意美式寿司续集的重要原因。美式寿司作为全新的饮食风格迅速崛起，即将风靡全球。我希望这部书能够给广大美食爱好者起到抛砖引玉的作用，倘若能调动美食达人们的积极性，把中国的饮食文化再次传播到全世界的每一个角落，让越来越多的朋友们了解并热爱中华文化，便更能一偿海外侨胞的初衷。

---

#### 张志宏

张志宏，现任美式寿司国际交流协会名誉会长。从1983年在中国开始学习并从事烹饪工作。1998年至今定居美国，从事亚洲餐和日本寿司的制作研发，足迹踏遍大半个美国，是席卷全球的美式寿司积极推广者。其娴熟的技法、精湛的厨艺，深受广大美食爱好者好评。近著《时尚创意美式寿司》一书风靡世界。

---

# 目 录

## Part I

### 大厨秘笈

- 2 / ① 基础知识小问答
- 2 / ② 让“辣妹子”为之疯狂的火警 119 卷
- 3 / ③ 风靡世界的多种美式焗酱
- 4 / ④ 长话短说奶酪酱
- 5 / ⑤ 味道是灵魂：调味三步骤四准则
- 6 / ⑥ 三言两语“狮子王”
- 6 / ⑦ 浅说火炙“喷烤”
- 7 / ⑧ 告诉你“摩托罗拉卷”是怎样炼成的
- 8 / ⑨ 不同的食材包裹，选用哪种纸？
- 9 / ⑩ 简说活鱼离水后怎么保鲜
- 9 / ⑪ 简单易行：常见鱼肉保存法
- 10 / ⑫ 刺身中的新宠——海参
- 12 / ⑬ 大名鼎鼎的章鱼小丸子
- 12 / ⑭ 寿司饭的保管究竟应该处于什么样的状态好
- 14 / ⑮ “寿司”与“司寿”——细数日本寿司和韩国寿司
- 16 / ⑯ 如何应对樱花粉受潮结块
- 16 / ⑰ 木盆调拌的寿司饭究竟好在哪儿
- 17 / ⑱ 寿司制作中火焰的颜色掌握技巧
- 17 / ⑲ 舰船寿司和手卷究竟怎样做才好吃
- 18 / ⑳ 仙雾缭绕：寿司制作中怎样保管使用干冰
- 19 / ㉑ 制作刺身时冰块摆放注意事项
- 19 / ㉒ 切过的萝卜丝怎么放才能更持久
- 20 / ㉓ 寿司饭的调味、温度、空气和保藏时间之间的关系
- 21 / ㉔ 聊一聊寿司中常用的米
- 22 / ㉕ 浅说天妇罗糊粉和天妇罗面脆的调制方法
- 22 / ㉖ 浅说美式寿司各种搭配
- 27 / ㉗ 扒一扒美国餐厅经营必胜攻略
- 31 / ㉘ 揭秘紫菜在寿司应用中的真相
- 32 / ㉙ 美式刺身、寿司摆盘设计之我见
- 35 / ㉚ 几种常见基础美食制作







## Part2

### 独门酱汁

- 38 / 猕猴桃酱
- 38 / 超级美味酱汁
- 38 / 凯伯内美乃滋酱汁
- 38 / 香辣美乃滋
- 39 / 119 酱汁
- 39 / 香茅酱汁
- 39 / 越南蒜蓉辣酱“是拉差”
- 40 / 寿司米调料汁
- 40 / 奥叻酱汁
- 40 / 抹茶美乃滋酱汁
- 40 / 朝鲜风味酱汁
- 41 / 迷迭香柠檬醋
- 41 / 芒果酱汁
- 41 / 蓝莓酱汁
- 41 / 辣根鸡尾酒酱汁
- 42 / 牛油果酱汁
- 42 / 山葵酸橘酱汁
- 42 / XO 顶级香辣酱
- 43 / 海胆酱
- 43 / 自制泰式辣酱
- 44 / 和风山葵沙拉汁
- 44 / 山葵雪菜酱汁

## Part3

### 前菜·刺身·卷物

- 46 / 烟云飘渺
- 47 / 逝水沉香
- 48 / 川上无波
- 48 / 素笔浅唱
- 49 / 红尘陌上
- 49 / 云水相拥
- 50 / 一霞落去
- 51 / 悠然于馨
- 52 / 巴山夜雨
- 53 / 亢龙有悔
- 55 / 沉鱼落雁
- 56 / 夕阳含羞
- 57 / 一帘幽梦
- 58 / 近水楼台
- 59 / 龙行天下
- 60 / 红颜盛宠
- 60 / 痴情花语
- 61 / 星月为凭
- 62 / 柔情深种
- 63 / 春天故事
- 64 / 低眉静婉
- 65 / 曲颈向天
- 66 / 花开似锦
- 66 / 一波云来





67 / 淡笺轻描  
 67 / 悠悠岁月  
 68 / 静守纤尘  
 69 / 一世欢颜  
 70 / 无垠浪漫  
 71 / 栽种心田  
 72 / 静夜眷恋  
 72 / 花开富贵  
 73 / 绝美无双  
 73 / 半阙暖香  
 74 / 花好月圆  
 75 / 春宵一刻  
 76 / 荷塘月色  
 77 / 心有灵犀  
 78 / 隔窗数星  
 79 / 十指相扣  
 80 / 情满人间  
 80 / 心事旖旎  
 81 / 一曲红尘  
 81 / 那季嫣然  
 82 / 阡陌含烟  
 83 / 不离不弃  
 84 / 风花雪月  
 85 / 花香袭人  
 86 / 一见钟情  
 87 / 默然相伴  
 88 / 白首不离  
 88 / 一袭洒脱  
 89 / 阳春白雪  
 89 / 仙桃献瑞

90 / 云水香缘  
 91 / 寂寞如烟  
 92 / 细风轻露  
 92 / 东篱采菊  
 93 / 情深意浓  
 93 / 情投意合  
 94 / 一阙相思  
 95 / 西施浣纱  
 96 / 交相辉映  
 96 / 春水东流  
 97 / 岁月静好  
 97 / 时光隧道  
 98 / 去留无意  
 99 / 现世安康  
 100 / 水墨丹青  
 100 / 万丈红尘  
 101 / 云卷云舒  
 101 / 桑荫未移  
 102 / 一言相识  
 103 / 莫失莫忘  
 104 / 斜风细雨  
 104 / 闲茶清赋  
 105 / 浓墨挥洒  
 105 / 低眉含笑  
 106 / 沧桑心路  
 107 / 现世安稳  
 108 / 红尘桑田  
 108 / 青云直上  
 109 / 轻拥入梦  
 109 / 挑灯看剑

110 / 绿野仙踪  
 110 / 岁月如歌  
 111 / 云霞蝶舞  
 111 / 红霞落日  
 112 / 云水禅心  
 113 / 半世情缘  
 114 / 费城故事  
 114 / 飞黄腾达  
 115 / 寂静欢喜  
 115 / 加州旖旎  
 116 / 善感笔墨  
 117 / 千帆过尽  
 118 / 晓露痴缠  
 118 / 诗情画意  
 119 / 浅醉清欢  
 119 / 风吹成诗  
 120 / 深情迷醉  
 121 / 雨落成曲  
 122 / 明月半盏  
 122 / 细雨如帘  
 123 / 红尘摆渡  
 123 / 望穿秋水  
 124 / 荷塘曲苑

## Part4

### 美厨秀秀



*Part 1*



**大厨秘笈**



## 1 基础知识小问答

**问：调味制作时需提前准备食材吗？**

**答：**在日常生活中，许多朋友都会遇到这样的问题，在食材调味制作的时候，是早些准备好，还是现做现用好呢？比如说：在调拌辣金枪鱼时，有人说要现做现吃更新鲜味美，而提前做的存放久了食材会变味甚至是变质。那么问题来了，到底应该怎么办才好呢？

毫无疑问，事先准备食材不仅入味省时，还可以有效防腐，应该更好。因为其优点显而易见：其一，基本调味需要足够时间，才能够真正的腌制入味，发挥最大的效果；其二，大多数调味料，多少会含有人工或天然的防腐剂，特别是在炎热的夏天，恰到好处地提前调味有助于加强保鲜功效；其三，可以显著缩短出餐时间。然而凡事不能绝对，值得一提的是，超过保质、保鲜期的调拌是不可取的，不仅食用不健康，甚至能引发疾病，要坚决反对。

**问：使用锡箔纸烧烤有什么技巧吗？**

**答：**大家都知道锡箔纸有不同的两个面，那究竟是使用亮面好，还是雾面好呢？实践告诉我们，一般来说雾面较易吸热，因此应该将雾面朝向光热处，才会发挥效果。比如说：焗寿司，应将亮面包食物，雾面对着炭火，这样食物才容易烤熟。若是将铝箔纸当成遮阳板，就得将亮面朝向光源，将光和热折射，充分降低温度，提高清凉度。

## 2 让“辣妹子”为之疯狂的火警119卷

古往今来，是什么寿司卷可以让辣妹子为之疯狂呢？没错，答案一定是风靡中国的火警119卷。这是一道极具本土化、紧贴地气，以超级辛辣味道为主的寿司。我们从使用的主副原料和调料（指朝天椒、黄椒酱和韩国辣椒酱），就不难猜到取名“火警119卷”寿司卷的由来，意思是辣到要叫119来救火的程度，进一步突出此菜的不同凡响——火辣，吸引喜辣的年轻人。

**【制作】**寿司饭铺在一张海苔上，撒上芝麻；饭在帘上，皮面放1根辣条和香肠、2个指天椒、海南黄椒酱、黄瓜条，当然也少不了滋阴补肾壮阳固精的韭菜，再挤上喜之家韩国辣椒酱卷成寿司卷，表面放一层红烧椒，铺盖保鲜膜，将它包起来，而后用寿司帘固定，淋辣鲜露、水果粒和美国辣椒仔即可。

### ／ 温馨提示 ／

- ❶ 韩国辣椒酱需要提前加盐、香油、沙拉酱调匀中和。
- ❷ 红烧椒有种烟熏味可增加口感色泽和风味，制作时一般把鲜椒放到明火上直接烧制成烧椒，也有人用喷枪烧烤。
- ❸ 火辣辣的爆款寿司卷，属18岁以下禁止享用的美食。

## 3 风靡世界的多种美式焗酱

焗烤作为一种特色风味的烹饪方法，用于美式寿司上更是相得益彰。从烤制方法上说，通常焗卷的酱料烤制有四种方式。前两种首先在烤盘涂上牛油（或者美乃滋酱），再把切好的卷整齐摆放其上。

第一种方法是以单一的辣美乃滋（辣蛋黄酱）为主（或调入其他原材料为辅），浇盖在半成品卷上，入170℃左右的烤箱中3~5分钟（视烤箱功率大小决定时间长短）。烤至香味浓郁、膨胀、颜色金黄取出，浇淋酱汁即可。

第二种方法是将鲜贝、虾仁、蟹柳等剁碎，入平锅煎熟透、芳香四溢（或者水煮沥干），拌入美乃滋（可放香辣）等，铺盖在切好的半成品卷上烤制。

第三种方法是将第二种方法的酱料直接入烤盘，烤至表面金黄，香味浓郁，倒出铺盖在切制好的卷上，点缀鱼蛋、青葱等即成。

第四种方法是使用奶酪（起司cream cheese）或者奶酪酱铺盖在卷上，入烤箱烤至表面金黄（或者用火枪喷），使奶酪融化芳香浓郁，然后浇淋酱汁，点缀鱼蛋、青葱等即成。

### ／ 温馨提示 ／

值得注意的是，前三种无论是哪一种方式，烤制的时间和温度一定要掌握好，常见的问题是酱汁在烤制的过程中稍微呈金黄色就容易泄油，解决的方法是在美乃滋中适当添加生蛋黄，这样就可以有效克服上述现象。第四种火枪喷烤要注意远近距离，避免焦糊。如果从酱料的调制上来说，也可以分为以下几种方法。

#### • 美式方法1

原味丘比（蛋黄酱）500克，生蛋黄2个，白酱油、白胡椒粉各5克。

【制作】把蛋黄酱、生蛋黄、胡椒粉、白酱油倒到大盆里，顺时针搅拌均匀即可。

【成品特点】芳香扑鼻，色泽金黄艳丽。

### • 美式方法2

辣蛋黄酱（辣美乃滋）500克，生蛋黄2个，白胡椒粉5克，香油、海盐各少许。

【制作】把辣蛋黄酱、生蛋黄、海盐、胡椒粉、香油倒入容器，顺时针搅拌均匀即可。

【成品特点】芳香浓郁，色泽橘红艳丽。

### • 美式方法3

奶酪酱（芝士酱）。详细请参考“长话短说奶酪酱”

### • 中式方法

大版酱：原味丘比沙拉酱500克，生、熟鸡蛋黄各5个，生油3勺，糖1勺，盐、白胡椒粉各小半勺。

【制作】把蛋黄、生油、糖、盐、白胡椒粉倒入1/3的沙拉酱搅拌均匀，然后再倒入剩余的沙拉酱顺时针搅拌均匀即可。

【成品特点】色泽深红，芳香袭人。

## ／ 温馨提示 ／

① 糖的化学成分是碳水化合物（酱油中也含有糖分），在焗的过程中会出现大量水分蒸发，使食物比较容易碳化焦糊，影响口味和美观。② 如果在焗酱中混入海杂拌，一定要煎至熟透、并控干水分。③ 芝士酱焗烤，除可以添加海鲜外，可酌情使用九层塔、橄榄、培根、欧芹等增加风味特色。④ 有的焗烤完成后，还需要配合火炙进一步对表面喷烤，以期增加风味和色泽。

## 4 长话短说奶酪酱

马苏里拉奶酪酱对于追求品味、讲究质感的朋友们来说并不陌生，今天我们就一起看看香气浓郁奶酪酱的用途，以及它究竟是如何炼成的。简单来说，细腻柔滑的奶酪酱香气扑鼻，冷的多用配沙拉，热的多用来焗烤。

【原料】40克黄油，40克面粉，600毫升牛奶，120克切达奶酪或其他奶酪，肉豆蔻粉、盐、白胡椒粉、柠檬汁各适量，丁香（可选）、月桂（可选）、半个洋葱切碎（可选）。

### 【制作】

- ① 把黄油切小块放在煎锅文火融化。
- ② 放入面粉，搅打和黄油融合；持续搅打至面粉味消失，保持低火。

③ 在煎锅中加入冷牛奶，慢慢持续搅打混合物至糊状（如果黄油面粉混合物是热的，就加冷牛奶；如果混合物是冷的，就加热牛奶。冷热相交，达到适中的温度为最佳口感）。

④ 关火，搅打5~10分钟，把混合物变得浓稠细腻。

⑤ 用肉豆蔻粉、盐和胡椒调味（还可以加丁香、月桂、洋葱碎），需在加入奶酪前把混合物中的粗渣滤掉。

⑥ 文火再炖10分钟，不断搅拌。搅拌得越耐心，奶酪酱会越细腻。

⑦ 把切碎的奶酪放在单独的容器中，挤一些柠檬汁。柠檬汁类的酸性物质能防止奶酪拉丝（让奶酪温度与室温相同，再进行融合）。

⑧ 把切碎的奶酪加入煎锅均匀混合。用最小的火来融化奶酪（温度要刚好能融化奶酪，不能过高或过低）。

⑨ 再搅打5分钟，让所有混合物变成细腻柔滑的奶酪酱，即可享用。

### ／ 温馨提示 ／

在制作焗烤中，可酌情添加橄榄、培根、迷迭香等原料，增加风味。

#### 【简易芝士酱制作】

烹调用高脂奶250毫升，普通牛奶250毫升，混合煮匀。再放入芝士碎20克，盐、胡椒粉各5克，黄油20克，煮到黄油融化，最后用炒香的面粉勾厚芡即可（或者使用淀粉勾芡）。

## 5 味道是灵魂：调味三步骤四准则

所谓的调味三步骤是烹制前调味，也叫基本调味，是对食材初步加工的初步调味，这种调味在鲜活原料制作中应用广泛。我们把在烹调过程中的调味又称之为烹中调味，或决定调味，这个方法应用在厨房熟制品比较多。而我们把烹煮过后的食材再次调整、调味，又称为辅助调味，这个方法在寿司中应用也不少。总之，无论是走到哪里，配什么餐，味道是菜肴的灵魂，这个主题永恒不变。那么调味过程到底要注意什么呢？接下来的调味四准则手把手教会你。

### • 口味拿得准

即下手之前应先心里有数，这样才能够确保想要达成的目的，不会走样。

### • 比例投得准

准确无误的调料配制比例，是能否出好餐的决定因素，因此至关重要，所以一定要照章办事，千万不要随心所欲。

### • 次序放得准

调料的次序投放通常是先放液体、后放晶体，先放无色后放有色。因为无色的挥发性比有色的要低许多，也不会把颜色沾染到有颜色的调料上；另外液体的调味料可以在最短的时间溶解晶体调料。如果是杂乱无序，调出的味道也不会好。

### • 时间定得准

不难理解，在操作过程中时间即不能早，也不能晚，要在什么时间做什么事。比如说：基本入味过早，原料的新鲜度可能会大打折扣；相反，如果过晚、各种调料之间来不及整合，就不能更好地入味。所以要因地制宜，正确掌握投放时间。

## 6 三言两语“狮子王”

还记得动画片里的那只勇敢的“狮子王”吗？而我们今天说的可不是可爱的“辛巴”，而是借其大名，令无数美食爱好者为之疯狂的寿司“狮子王”。说到这，我们有必要先简单剖析一下“狮子王”大致的制作过程。

其实所谓的“狮子王”，就是在加洲卷（或者类似于加洲卷）制作的基础上，卷上美乃滋，入烤箱焗制而成的一种寿司。一般来说，成品色泽金黄（颜色浅的，是使用原味美乃滋），而色泽橘红的，大多是使用了辣美乃滋。另外一种是在焗酱中加入了酱油、糖等易烤制上色调料，呈现色彩深红的效果。除此以外，还有一种更美味的芝士酱焗狮子王，是在切好的卷上铺盖档次更高的奶酪酱（芝士酱），添加橄榄、培根等焗烤的寿司，成品色泽金黄，香气浓郁令人难忘。

### ／ 温馨提示 ／

总之，前三种无论是哪一种酱料的配方，等焗烤好后成品均需要再一次浇淋酱汁，并点缀青葱花和鱼蛋（或者是香菜、墨西哥辣椒等）；最后奶酪酱方式无需浇淋酱汁，点缀可酌情处理。

## 7 浅说火炙“喷烤”

火炙喷烤，作为寿司制作过程中的一种特色手段，使越来越多的美食爱好者为之着迷。

### • 火炙的作用

经过喷枪烤过的鱼生，不仅是令消费者耳目一新，增加了鱼生特殊的风味，也可以起到去腥解腻、



杀菌消毒甚至是延长贮存保管期。

### • 火力的选择

在制作过程中，除了我们要足够了解原料，对火候的选择也是至关重要。大家都知道，喷射出的火焰可分为前端最热的外焰，中间温度稍差的内焰，以及最末端更低的心焰。由此可见，正确掌握方法事半功倍，使用外焰温度高、可以速成，但容易焦糊。而使用内焰喷烤既可速成，又能保证质量，是不二方法，其他的都是浮云。

### ／ 温馨提示 ／

在喷烤中，究竟要注意什么呢？答案是一定要注意不能盯着一个地方烤，要有规律，快速地不停移动火枪，这样喷过的食材才会均匀，不会整体或局部僵硬，保证色彩稳定艳丽。对于一些表面粘上易焦糊原料的食材，一定要循序渐进一带而过，只烤表面，且不可停留时间过长。其次，不要忘记对喷烤的食材进行表面去水气处理，这样可以有效节省操作时间。

## 8 告诉你“摩托罗拉卷”是怎样炼成的

在中国，大名鼎鼎的摩托罗拉卷的诱惑，让多少铁杆粉丝为之倾倒。接下来我们就要揭开它神秘的面纱。

**【原料】**金枪鱼，三文鱼肉，生菜丝，牛油果，蟹肉沙拉，飞鱼蛋，葱花，米饭，丘比沙拉酱。

**【制作】**

- ① 将金枪鱼、三文鱼肉等用寿司皮直接包成细卷，炸制成“摩托心”。
- ② 生菜丝、摩托心、蟹肉沙拉，饭在外包裹成卷。
- ③ 卷上铺满牛油果，切成片后浇淋丘比沙拉酱即摩托汁。
- ④ 点缀飞鱼蛋、葱花即可。