



星级酒店

姜涛 | 主编
常学军

精致寿司



Star Hotels
Exquisite sushi



化学工业出版社



23

星级酒店 精致寿司

姜 涛 常学军 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书介绍了握寿司、饭团、手卷、军舰卷、细卷、箱寿司等几大类近百种日式经典寿司的做法及制作秘诀,同时介绍了寿司历史由来、口味、种类等相关知识。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

星级酒店精致寿司 / 姜涛, 常学军主编. —北京: 化学工业出版社, 2011.6
(大厨必备系列)

ISBN 978-7-122-11064-0

I.星… II.①姜… ②常… III.大米—食谱—日本 IV.TS972.131

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第068821号

责任编辑: 李 娜

文字编辑: 焦欣渝

责任校对: 蒋 宇

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

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: 北京画中画印刷有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张7½ 字数243千字 2011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: 39.80元

版权所有 违者必究

寿司的种类 / 1

寿司的口味 / 2

三文鱼握寿司 / 3

鲍鱼寿司 / 4

加吉鱼握寿司 / 5

北极贝握寿司 / 6

章鱼握寿司 / 7

赤贝握寿司 / 8

金枪鱼握寿司 / 9

希鲛鱼寿司 / 10

蟹柳握寿司 / 11

鲜虾握寿司 / 12

烤三文鱼腩寿司 / 13

生虾寿司 / 14

比目鱼握寿司 / 15

烟熏葱花三文鱼寿司 / 17

鲈鱼握寿司 / 18

鱿鱼握寿司 / 19

天妇罗虾寿司 / 20

墨鱼握寿司 / 21

扒牛排握寿司 / 22

烟熏牛柳握寿司 / 23

炸猪排握寿司 / 25

炙烧鹅肝握寿司 / 26

腌渍偏口鱼握寿司 / 27

魔芋煮握寿司 / 28

秋刀鱼握寿司 / 29

贝柱寿司 / 31

鲭鱼寿司 / 32

蔬菜握寿司 / 33

鸡蛋卷寿司 / 34

鳄梨熟虾握寿司 / 35

鳗鱼握寿司 / 36

水果寿司 / 37

照烧薯饼握寿司 / 39

棒棒虾握寿司 / 41

鸣门鱼卷握寿司 / 42

山药梅肉握寿司 / 43

芒果鹅肝握寿司 / 44

熟帆贝握寿司 / 45

烤金枪鱼握寿司 / 46

天使虾寿司 / 47

明太鱼籽寿司 / 48

挪威之恋寿司 / 49

牡蛎寿司 / 50

三文鱼卵寿司 / 51

三文鱼籽海胆寿司 / 52

芝士蟹籽寿司 / 53

樱花鱿鱼寿司 / 54

鲱鱼籽寿司 / 55

辣味鱿鱼寿司 / 56

蟹柳沙拉寿司 / 57





黄金沙拉寿司 / 58

虾仁色拉寿司 / 59

月见葱鲑鱼寿司 / 60

月见蟹籽寿司 / 61

芒果三文鱼寿司 / 62

海胆军舰寿司 / 63

香汁八爪鱼军舰寿司 / 64

吞拿鱼军舰寿司 / 65

鳗鱼粒军舰寿司 / 66

海草军舰寿司 / 67

金枪鱼手卷 / 68

蟹籽手卷 / 69

三文鱼卵手卷 / 70

牛肉手卷 / 71

鳗鱼手卷 / 72

吞拿鱼沙拉手卷 / 73

鳄梨虾手卷 / 74

渍物手卷 / 75

芦笋手卷 / 77

锦绣卷 / 78

葵花卷 / 79

金龙卷 / 80

双色卷 / 81

樱花卷 / 83

加州卷 / 84

大阪卷 / 85

木子卷 / 86

芒果海鲜卷 / 87

蛋皮培根卷 / 88

鳗鱼花卷寿司 / 89

青瓜细卷 / 90

炸虾细卷 / 91

三文鱼细卷 / 92

铁火卷 / 93

鳗鱼卷 / 94

牛肉卷 / 95

衣若卷 / 96

海草卷 / 97

四喜卷 / 98

鲜虾梅子卷 / 99

三色卷 / 100

花寿司 / 101

水滴寿司 / 102

吞拿鱼卷寿司 / 103

太卷寿司 / 104

纳豆寿司 / 105

鳗鱼箱压寿司 / 106

三文鱼箱寿司 / 107

虾仁箱形寿司 / 108

三文治箱寿司 / 109

千色箱寿司 / 110

三文金枪箱寿司 / 111

蛋糕寿司 / 112

烤鳗鱼青菜饭团 / 113

三文鱼饭团 / 114

田乐鸡肉饭团 / 115

梅子饭团 / 116



寿司的种类

寿司必需的材料是米饭。正宗日式寿司用的是肥小而稍带甜味的日本珍珠米。米饭煮熟后，加入适量的寿司醋、糖、盐等调味，待降温后才用来制作寿司。

太卷/是直径比较长的一种卷寿司，通常有数种配料。

细卷/顾名思义，就是比较幼细的，通常只含一种配料。

手卷/把寿司卷成圆锥体状（类似冰淇淋甜筒），比较难用筷子夹，所以通常用手吃。

里卷/反过来用海苔裹着最中心的配料，再裹米饭。最外面撒一层芝麻、鱼籽、蟹籽等。

军舰卷/米饭用海苔裹成椭圆形状，配料放上面。

箱式寿司/又称做木条寿司或一夜寿司，主要流行于日本关西，是用长型小木箱（押箱）辅助制作寿司。制作者先把配料铺在押箱的最底层，再放上米饭，然后用力把箱的盖子压下去。做成的寿司会变成四方形，最后切成一口块。

握寿司/(日本江户时代兴起)制作者用手把米饭握成一口块，涂上一层山葵（日本芥末），最后铺上配料。在日本，若不加说明的话，“寿司”一词多是指握寿司。

稻荷寿司/用配料装着米饭。常见配料是油炸豆腐皮、煎鸡蛋、高丽菜（椰菜）等。

散寿司/与之前所描述的寿司稍有不同。常见于关东地区，配料撒在盛在碗里的米饭上。

五目散寿司/常见于关西地区，配料拌进盛在碗里的米饭上。

Sushi



寿司的口味

以简单为美味，以自然为美味，日本料理之所以逐渐在世界各地蔚然成风，受到越来越多人的喜爱，原因在此。而这其中，寿司尤其是这种美食简约哲学的极致表现。然而，吃寿司的门道却并不简单。

比起单单切片、蘸酱油与山葵生食的生鱼片来，同样以活生鱼鲜为最主体表现的寿司，加上醋饭、山葵以及揉捏、卷切等功夫，依旧是简，却更多了耐人咀嚼的层次、丰富性与艺术性，魅力无敌。尤其深冬季节，所有鱼类为抵抗寒冬，周身积蓄起一层厚厚鱼脂，美味更是不同凡响。回忆印象中所经历的好寿司，从外表上看，一致干干净净漂漂亮亮，微微闪烁着清朗的光泽。入口后，随着饭粒与美味在口里的缓缓四散，仿佛犹带生猛活力、新鲜甘美的生鱼，清新微酸、捏得结构松紧恰到好处醋饭，以及画龙点睛般巧妙扮演着提味提鲜功能的山葵、姜葱末等调味料，逐渐交织成清鲜、肥腴、软嫩、香滑、微酸、甜美、沁凉、辛辣……种种看似对立冲突却又彼此和谐共鸣的滋味口感，在舌齿间相互激荡交欢，奇妙感受难以言喻。

寿司的配料已用上各种刺身，“握指”即是现今最受欢迎的寿司。其实，除“握指”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。另外，在一般寿司店可以品尝的“手卷”，其实是“卷指”的一种，话说在公元800年间，由于那些赌徒终日流连赌场TEKKABA，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，渐渐便演变成为今日的手卷了。



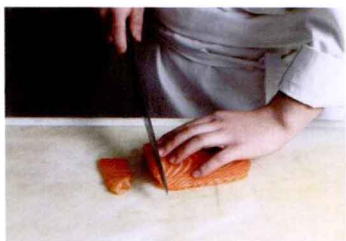
材料 Materials

新鲜三文鱼柳.....100g
寿司饭.....60g
绿芥末.....少许



三文鱼握寿司

做法 Practice



1 将三文鱼柳切成大小适中的薄片。



2 洗净双手，蘸凉开水，取20克左右寿司饭攥成饭团（枣核形）。



3 把切好的三文鱼片放在手掌上，抹上调好的芥末。



4 放上饭团轻压翻转。



5 造型。

心得

选择三文鱼腹为佳，三文鱼含有丰富的不饱和脂肪酸，营养丰富，口感鲜美。



材料 Materials

- 寿司米饭100g
新鲜鲍鱼 1只
生鱼酱油少许
绿芥末少许

鲍鱼寿司

做法

Practice



1 用勺子将鲍鱼肉从壳中取出。



2 从鲍鱼体内摘除内脏去掉沙袋。



3 留下内脏，洗净鲍鱼切成薄片。



4 把攥好的饭团上轻涂一层绿芥末，放上鲍鱼内脏。



5 放上鲍鱼片即可，食用时配生鱼酱油。

心得

鲍鱼中层作为寿司食材为佳。



材料 Materials

寿司米饭 100g
新鲜加吉鱼 适量
柠檬片, 寿司姜 少许
绿芥末 少许



加吉鱼握寿司

做法 Practice



1 将新鲜的加吉鱼除内脏用清水洗净；将加吉鱼柳切成2cm×6cm的薄片。



2 洗净双手蘸凉开水。



3 取20g寿司饭捏成饭团。



4 涂绿芥末。



5 放上鱼片即可（食用时佐柠檬片、寿司姜味道更美味）。

心得

处理加吉鱼时去掉鱼头，鱼骨；从鱼身尾部起刀去掉鱼皮。



材料 Materials

寿司饭	100g
冰鲜北极贝	2只
绿芥末	少许
海苔条	适量

北极贝握寿司

做法 Practice



1 将北极贝从中间片开洗净。



2 洗净双手蘸凉开水，取20g寿司饭捏成饭团（枣核形）。



3 把北极贝内侧涂上少许芥末。



4 放饭团上即可。



5 裁好的海苔条从中间部包好即可。

心得

食用时佐寿司姜、生鱼酱油。



材料 Materials

寿司饭.....100g
章鱼腿.....1只
酱油.....少许
芥末.....少许



章鱼握寿司

做法 Practice



1 将章鱼腿用波浪刀斜切成2mm厚的片。



2 洗净双手蘸凉开水。



3 将20g寿司饭捏成枣核形的饭团。



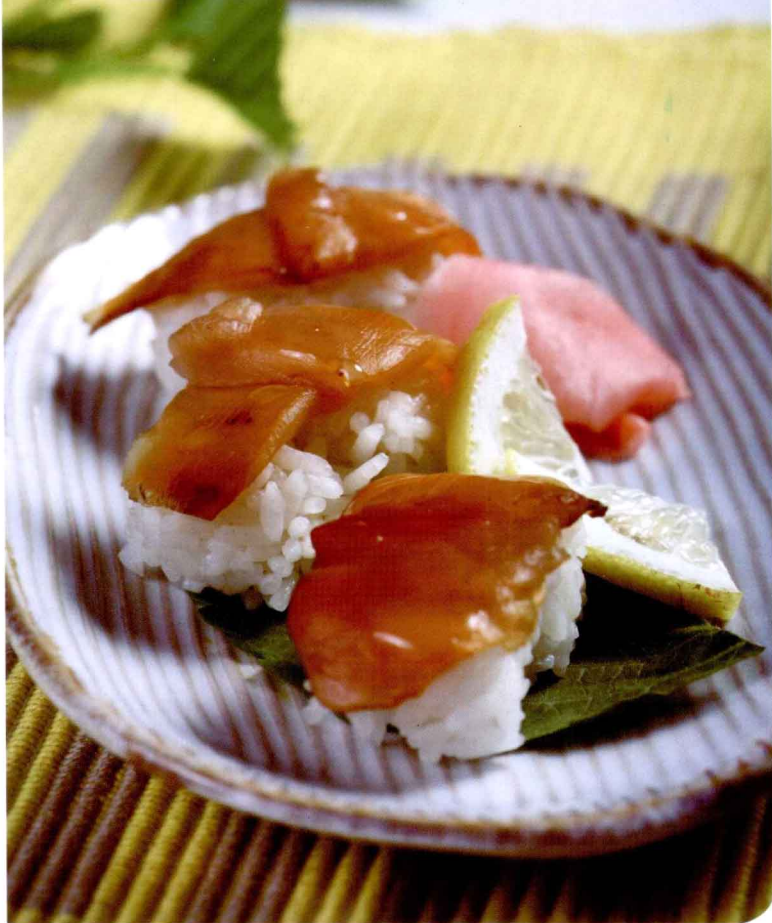
4 在切好的章鱼片上涂上芥末。



5 把涂好芥末的章鱼片放在寿司饭上轻压翻转造型。食用时配少许酱油。

心得

章鱼食用前冰镇30分钟为佳。



材料 Materials

寿司饭	60g
大活赤贝	2只
绿芥末	少许

赤贝握寿司

做法 Practice



1 将贝肉从带壳的赤贝中剔出。



2 去除贝肉两边的杂物。



3 挑出内脏。



4 洗净双手取20g寿司攥成饭团，抹上绿芥末。



5 把收拾好的贝肉切花刀，放饭团上造型即可。用柠檬片、生姜装饰。

心得

清洗贝肉时加上少许精盐。



材料 Materials

寿司饭..... 70克
金枪鱼柳..... 100克
绿芥末..... 少许
寿司姜片..... 少许



金枪鱼握寿司

做法 Practice



1 看清鱼肉的纹理，然后切成16克左右，0.5厘米厚的鱼片。



2 洗净双手蘸凉开水。



3 将20g寿司饭捏成枣核形的饭团。



4 将切好后的金枪鱼肉涂上绿芥末。



5 放在攥好的饭团上，修饰一下即可。

心得

食用时蘸酱油，酱油里可稍加一点萝卜汁，或佐姜片更鲜美。



材料 Materials

- 寿司饭……………70克
 希鲮鱼……………60克
 (红, 黄各30克)
 绿芥末……………适量

希鲮鱼寿司

做法 Practice



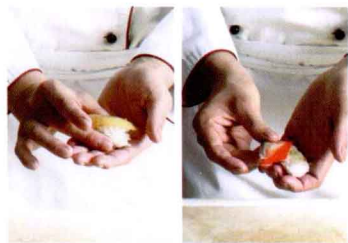
1 把红希鲮鱼切成0.5厘米厚薄片待用。



2 把黄希鲮鱼切成0.5厘米厚薄片待用。



3 洗净双手攥好饭团,涂上绿芥末。



4 把饭团放在鱼上翻转造型即可。

心得

食用时加入少许酱汁为佳。



材料 Materials

寿司饭..... 70克
蟹肉棒..... 160克
海苔条..... 适量
绿芥末..... 少许



蟹柳握寿司

做法 Practice



1 蟹肉棒切成适当大小的段待用。



2 蟹肉棒段放在案板上用刀平面压扁。



3 洗净双手，蘸凉开水，用右手攥好饭团（枣核形）。抹上绿芥末。



4 将蟹肉棒放在饭团上，轻轻压紧成型。



5 用海苔条捆牢。

心得

挤上适量美乃滋味道更佳。



材料 Materials

寿司饭	70克
斑节虾	3只
竹签	3根
清酒	少许
绿芥末	少许

鲜虾握寿司

做法 Practice



1 捞起3只大小一致的大虾，用竹签从下从虾尾部沿脊背贯穿定形。



2 将穿好的虾串放入开水中煮熟，取出放入冷水中冷却后抽去竹签去壳，去头，取虾线，从虾腹部剖开。



3 洗净双手用右手攥好饭团。



4 左手握好切好的虾涂上芥末。



5 把右手攥好的饭团放在虾上翻转造型即可。

心得

煮虾时少放一点清酒。