

寿司
笔记

*Sushi
Encyclopedia
For Gourmet*

[日]坂本一男 主编
李盛 译

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

寿司
笔记

*Sushi
Encyclopedia
For Gourmet*

[日]坂本一男 主编
李盛 译

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

SUSHI TECHO by Kazuo Sakamoto

Copyright © 2008 Kazuo Sakamoto

All rights reserved.

First original Japanese edition published by Tokyo Shoseki Co., Ltd., Japan.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Tokyo Shoseki Co., Ltd., Japan.

through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

Chinese language (in simplified character) copyright © 2015 by BPG Artmeida (beijing) Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

寿司笔记 / (日) 坂本一男主编 ; 李盛译. — 北京 : 北京美术摄影出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-80501-698-6

I. ①寿… II. ①坂… ②李… III. ①米制食品—制作—日本 IV. ① TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第222422号

北京市版权局著作权合同登记号 : 01-2013-4764

责任编辑: 董维东

特约编辑: 刘 佳

责任印制: 彭军芳

寿司笔记

SHOUSI BIJI

[日] 坂本一男 主编 李盛 译

出 版 北京出版集团公司

北京美术摄影出版社

地 址 北京北三环中路6号

邮 编 100120

网 址 www.bph.com.cn

总发行 北京出版集团公司

发 行 京版北美 (北京) 文化艺术传媒有限公司

经 销 新华书店

印 刷 北京国彩印刷有限公司

版 次 2015年4月第1版第1次印刷

开 本 90毫米×160毫米 1/64

印 张 1.875

字 数 150千字

书 号 ISBN 978-7-80501-698-6

定 价 29.90元

质量监督电话 010-58572393

ISBN 978-7-80501-698-6



9 787805 016986 >

定价: 29.90 元

◎ 目录

序言

本书的使用方法	12
---------------	----

鱼皮有光泽的鱼类

斑鲦	14
幼鲦（新子）	15
竹荚鱼	16
醋腌鲱	17
关鲱	17
醋腌青花鱼	18
沙丁鱼	19
秋刀鱼	20
针鱼	21

白肉鱼

真鲷	24
黄鲷幼崽（春子）（醋腌）	25
鳕鱼（白丁鱼）（配海苔）	26

鱮（醋腌）	27
鲈鱼	28
六线鱼	29
鲂鲋（绿鳍鱼）	30
鲋（牛尾鱼）	31
鬼鲇	32
喉黑（红鲢）	33
鲢	34
粗单角鲀	35
鲷	36
小鲷鱼	37
大琥珀鱼（间八）	38
黄尾琥珀鱼（平政）	39
白鲈	40
金眼鲷	41
石斑鱼（羽太）	42
石鲈	43
条石鲷	44
乌加吉鱼（黑鲷）	45

斑鲛鱼	46
鲔	47
虎豚	48
鱼白	49
鲆（比目鱼）	50
鲆（配海苔）	51
牙鲆边	51
黄盖鲽	52
鲽鱼边	53
星鲽	54

红肉鱼

本金枪鱼红肉	56
中肥	57
大肥	57
边肥	58
葱肥	59
腌肥	59
蓝鳍金枪鱼红肉	62

中肥	63
大肥	63
松鱼（最早上市的鲚鱼）	64

墨鱼·章鱼类

红墨鱼（红乌贼）	68
白墨鱼（白乌贼）	69
墨墨鱼（墨乌贼）	70
新墨鱼（新乌贼）（仔）	71
礁墨鱼	72
长枪乌贼（枪鲷）	73
太平洋褶柔鱼	74
萤鱿	75
章鱼	76
太平洋巨型章鱼	77

虾·蟹类

对虾	80
白虾	81

红虾（甜虾）	82
花纹虾	83
牡丹虾	84
虾蛄（皮皮虾）	85
堪加查拟石蟹	86

贝类

鲍鱼（活）	88
鲍鱼（蒸）	89
真高鲍鱼（蒸）	90
女贝鲍（蒸）	91
赤贝（玉）	92
赤贝（纽）	93
海扇贝（活）	94
海扇贝（蒸）	95
蛤蜊（青柳）	96
小柱	97
煮蛤	98

扇贝	99
江珧（平贝）	100
姥蛤（北寄贝）	101
西施舌	102
粒贝	103
日本海峨螺	104
岩牡蛎	105
荣螺	106

鱼卵类

干青鱼子	108
鲑鱼子	109
马粪海胆	110
紫海胆	111
星鳎	112
醋拌冰头	113
银鱼	114

坂本老师的“鱼类杂学”

鱼鳍边

有缘也许能尝到 22

何谓江户前

不断拓宽的“江户前” 65

鯛之九道具

绝对想要拥有的几样宝贝 66

鱼的最佳食用时期

“错过最佳时期”也没必要沮丧 78

寿司
笔记

*Sushi
Encyclopedia
For Gourmet*

[日]坂本一男 主编
李盛 译

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

序 言

现代的手握寿司——江户前寿司已经成为足以代表日本的一种传统料理。据说，其源流要一直追溯到江户时代后期江户城市中出现的使用鱼贝制作的手握寿司。当时的食材主要是在江户前海中捕获的鱼贝等海产品，而现如今日本寿司的食材，已经不仅仅局限于日本海，而是从全世界的海域中捕获的。

本书介绍了现今日本具有代表性的手握寿司以及其所使用的食材，同时还列出了这些食材的旺季和产地。鱼贝等海产品往往会有多个产地，其中也会有一些是比较有名的，而我们选出的主要产地是基于鱼的上岸价、筑地市场的进货情况以及产地信息等进行考量的。需要说明的是，我们没有列出的产地，其鱼质未必就不好。通常情况下，“不同产地的鱼有着各自不同的美味之处，想要比较出个高低是很难的”。

大城市的市场，比如世界第一的鱼市场——筑地市场会聚集日本各地出产的海产品，但是在寿司食材中，有一些鱼是只能在其产地才能品尝到的

“地方鱼”。并且，即使是在都市中可以吃到的鱼，如果有机会到出产这种鱼的产地，也一定要在当地再尝尝看。在本书中，我们将这种鱼也叫作地方鱼。同样一种鱼，在当地吃又会别有一番美味。

将寿司摆在面前，同时关注一下食材选用的鱼和鱼的产地也是不错的。寿司师傅手中捏出的小小寿司，其中也包含了日本的历史与文化。

坂本一男

2008年8月吉日

◎ 目录

序言

本书的使用方法	12
---------------	----

鱼皮有光泽的鱼类

斑鲦	14
幼鲦（新子）	15
竹莢鱼	16
醋腌鲱	17
关鲱	17
醋腌青花鱼	18
沙丁鱼	19
秋刀鱼	20
针鱼	21

白肉鱼

真鲷	24
黄鲷幼崽（春子）（醋腌）	25
鳕鱼（白丁鱼）（配海苔）	26

鱧(醋腌)	27
鲈鱼	28
六线鱼	29
鲂鲱(绿鳍鱼)	30
鲷(牛尾鱼)	31
鬼鲉	32
喉黑(红鲑)	33
鲑	34
粗单角鲀	35
鲷	36
小鲷鱼	37
大琥珀鱼(间八)	38
黄尾琥珀鱼(平政)	39
白鲈	40
金眼鲷	41
石斑鱼(羽太)	42
石鲈	43
条石鲷	44
乌加吉鱼(黑鲷)	45

斑鲷鱼	46
鲔	47
虎豚	48
鱼白	49
鲆（比目鱼）	50
鲆（配海苔）	51
牙鲆边	51
黄盖鲽	52
鲽鱼边	53
星鲽	54

红肉鱼

本金枪鱼红肉	56
中肥	57
大肥	57
边肥	58
葱肥	59
腌肥	59
蓝鳍金枪鱼红肉	62

中肥	63
大肥	63
松鱼（最早上市的鲚鱼）	64

墨鱼·章鱼类

红墨鱼（红乌贼）	68
白墨鱼（白乌贼）	69
墨墨鱼（墨乌贼）	70
新墨鱼（新乌贼）（仔）	71
礁墨鱼	72
长枪乌贼（枪鲷）	73
太平洋褶柔鱼	74
萤鱿	75
章鱼	76
太平洋巨型章鱼	77

虾·蟹类

对虾	80
白虾	81