

简易寿司

作者 / Marlisa Szwillus



简易寿司

S

2.131

欧洲 GIU 出版社独家授权
天津科技翻译出版公司出版

经典厨房

简易寿司

作者 / Marlis Szwillus



简易寿司

S

2.131

欧洲 GIU 出版社独家授权
天津科技翻译出版公司出版

经典厨房

著作权合同登记号：图字：02-2001-220

图书在版编目 (CIP) 数据

简易寿司 / (德) 斯兹威尔厄斯 (Szwilius, M.) 编著；

杨婷琪 译. —天津：天津科技翻译出版公司，2003.1

(经典厨房系列丛书)

书名原文：SUSHI

ISBN 7-5433-1472-X

I. 简... II. ①斯... ②杨... III. ①食谱—日本

IV. TS972.183.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 008570 号

“SUSHI” copyright © 1998 by Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

Chinese translation copyright © 2000 by Classic Communications Co.

All rights reserved.

本书中文简体字版权属天津科技翻译出版公司。

出版：天津科技翻译出版公司

出版人：邢淑琴

地址：天津市南开区广开二道 244 号

邮政编码：300192

电话：(022)88010111

传真：(022)88010112

E-mail: tskj@tj.cn

印刷：天津科技翻译出版公司

发行：全

版本记录：880 印张 39 千字

2003 年 1 月第 1 版，2003 年 1 月第 1 次印刷

定价：6.80 元

装订问题：与出版社沟通



铺料、填馅或包卷起来的……

寿司，美味的日本米食，在欧洲也有越来越多的爱好者。您可以首先尝试用手捏成的握寿司或手卷，非常容易成功。

只要稍花些心思，也可以做出完美的卷寿司。寿司可做为餐前菜或两餐间的点心，用手或筷子蘸酱油吃。若喜欢辣，也可蘸些山葵。加入腌生姜可使风味更完美。



鳕鱼握寿司

传统寿司稍加变化,配上新鲜的生鱼片。

经济实惠

8份的材料:

青葱 1根

山葵粉 (Wasabi) 2茶匙

新鲜鳕鱼排 150克

寿司米 $1\frac{1}{2}$ 份 (见34页)

另外:

日本酱油

腌生姜

制作时间: 30分钟

每份热量: 约90kcal



用鳕鱼、海鲷、鲈鱼或鲟鱼也很美味。

1

清洗青葱,绿色的部分切成葱花,放进滚烫的盐水中煮沸一下。迅速冷却,沥干并轻轻将水拭干。

2

山葵粉用3茶匙水搅拌成稠酱后静置。

3

若鱼肉中还有刺,用镊子将其取出,将深色的部位及边缘切掉。刀与纤维垂直,将鱼肉斜切成8块大小约3cm × 5cm的薄片。

4

鱼片用厨房纸巾轻轻拭干。内面涂抹薄薄的山葵酱。用沾湿的手将1汤匙的寿司米捏成椭圆形的小饭团。鱼片涂抹山葵的内面朝上置于左手掌。将饭团放上去并轻压。

5

将寿司翻转并小心地从上面压成匀称的形状(见19页)。用葱花装饰并摆置于平盘子上。将食用酱油及剩余的山葵酱连同腌生姜一起上桌。



蔬菜卷寿司

喜食蔬菜者偏爱的寿司，用寿司竹卷制成，颇具装饰性。

素食

24 份的材料：

胡萝卜 1 个

黄瓜 100g

日本清酒 (Sake) 3 汤匙

糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙

盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙

海苔片 2 片

山葵粉 (Wasabi) 2 茶匙

寿司米 $\frac{1}{2}$ 份 (见 34 页)

另外：

日本酱油

腌生姜

制作时间：40 分钟

每份热量：约 30kcal



若在馅料中撒炒过的芝麻，蔬菜寿司会散发栗子般的香味。

1

胡萝卜与黄瓜削皮。黄瓜对半纵切并去籽。胡萝卜与黄瓜切成约 0.5cm 厚的长条。

2

将日本清酒、2 汤匙水、糖及盐于平底锅中煮沸，放入胡萝卜条并加盖，用小火煮 1 分钟。将平底锅从炉火上移开，放入黄瓜条，与胡萝卜一起于汤汁中冷却。

3

在这段时间，不沾锅中不需放油，用中火烘烤一片片海苔，不必翻面，直到香味飘出。将海苔片取出冷却，各切成两半（最好用厨房剪刀）。

4

山葵粉用 3 茶匙水搅拌成稠酱后静置。

5

用寿司竹卷将准备好的材料制作成卷寿司（见 18 页）。切好的小卷寿司切面朝上摆设。将食用的酱油及剩余的山葵酱与腌生姜一起上桌。



四喜寿司饭

最简单的寿司形式：混合的材料置于碗中的米饭之上。

轻易完成

4人份的材料：

干燥完整的香菇 6个
糖 3 平汤匙及 1 茶匙
酱油 2 汤匙
米酒 1 汤匙〔可用雪莉酒 (Sherry) 代替〕
胡萝卜 1 个
甜椒 100g
盐 1 茶匙
熟虾或煮熟的鸡胸肉丁 200g
寿司醋 2 汤匙
寿司米 1 份 (见 34 页)

制作时间：30 分钟

浸泡时间：1 小时

每份热量：约 356kcal



四喜寿司常以点缀着自然洞型图案的莲藕片装饰。

1

香菇用250mL的沸水浇淋并浸泡1小时。

2

香菇倒入一细筛网中，留下浸泡的水。香菇彻底冲洗，去蒂，切片。

3

将浸泡香菇的水、3汤匙糖、酱油及米酒一起煮沸。香菇放入汤汁中煮10分钟，偶尔搅动后，倒入筛网并沥干。

4

在这段时间，胡萝卜削皮，清理甜椒。首先将胡萝卜纵切成片，然后切成4~5cm长的细条，甜椒亦切成细长条。两者放入煮沸的盐水中烫2分钟，再放入冰水中，冷却后沥干。

5

将虾或鸡胸肉与米醋、1茶匙糖及盐混合，腌浸2分钟。

6

寿司米放入一个大碗或4个小碗中，上面用香菇、胡萝卜、甜椒、虾或鸡胸肉作摆饰。

依个人喜好，可将酱油与山葵酱一起上桌。



鳕鱼卵军舰寿司

这种杯状寿司几乎都包鱼卵。

高贵

8 份的材料:

海苔片 2 片

鳕鱼或鲑鱼卵 50g

寿司米 $\frac{1}{2}$ 份 (见 34 页)

黄瓜 1 小块 (约 30g)

另外:

腌生姜

制作时间: 35 分钟

每份热量: 约 80kcal



也可以用便宜的鱼子酱, 染成红色的鱼子酱比黑色的看起来较吸引人。

1

不沾锅中不需放油, 用中火烘烤海苔, 不需翻面, 直到香味飘出。将海苔片取出冷却, 并切成 8 条 3cm 宽的长带。

2

鳕鱼或鲑鱼卵放入筛网并小心地冲洗, 然后充分沥干。

3

用沾湿的手将 1 汤匙的寿司米捏成球状小饭团。取一条海苔带, 光滑面向外, 环绕饭团, 向上边预留高度约 1cm 的开口, 向下边的海苔片向内折, 形成杯状 (见 19 页)。

4

将海苔杯中的米饭略压紧密, 于上方开口填入鱼卵。

5

清洗黄瓜, 斜切下 4 片约 0.5cm 厚的黄瓜片。黄瓜片再切半, 带皮的那端切出细致的扇叶状。用黄瓜扇叶装饰寿司。

在平盘子上摆置寿司, 并和腌生姜一起上桌。



虾握寿司

值得享用的寿司：用调过味的盐水虾特别美味。

宴客

8 份的材料：

新鲜未去壳的大虾 8 个

山葵粉 (Wasabi) 2 茶匙

寿司醋 2 汤匙

米酒 2 汤匙〔可用雪莉酒 (Sherry) 代替〕

寿司米 $\frac{1}{2}$ 份 (见 34 页)

另外：

日本酱油

腌生姜

制作时间：30 分钟

每份热量：约 80kcal



可以尝试非典型日本风味的绿水芹酱 (Green Cress)。将 40g 水芹搅碎，与 $\frac{1}{2}$ 茶匙山葵酱、50mL 蔬菜高汤、1 茶匙糖及 1 汤匙米醋一起拌匀。

1

将新鲜或解冻的大虾彻底洗净。将 100mL 的水于锅中煮沸，放入虾，以小火煮 4~5 分钟。取出后用冰水冷却。

2

山葵粉用 3 茶匙水搅拌成稠膏后静置。

3

虾去壳，但保留尾部。从背部将肠线剔除。虾由腹部纵切，但尾部仍相连。

4

寿司醋与米酒混合，放入虾，腌浸 2 分钟。

5

将虾拭干并弯成环状，内面涂抹一层薄薄的山葵酱。

6

用沾湿的手将 1 汤匙的寿司米捏成小饭团，将虾小心地压在饭团上。

摆置寿司，将食用酱油及剩余的山葵酱与腌生姜一起上桌。



酪梨香菇握寿司

经典寿司，铺上新式的素食材料。

素食

8 份的材料：

芝麻 2 茶匙
大小相同的新鲜香菇 4 朵
油 1 汤匙
山葵粉 (Wasabi) 2 茶匙
白酱油 1 汤匙
成熟酪梨 $\frac{1}{4}$ 个
柠檬汁 1 茶匙

装饰用：

细葱叶 8 根
寿司米 $\frac{1}{2}$ 份 (见 34 页)

另外：

日本酱油
腌生姜

制作时间：35 分钟

每份热量：约 80kcal



可再加上切成细片的白萝卜或小红萝卜 (Radish)，用山葵、盐及寿司醋调味。

变化：除了酪梨，可用嫩指栉瓜 (Zuccino) 代替。

1

平底锅中不需放油，将芝麻拌炒至金黄色，取出后置于一旁。

2

清理香菇并切片。油倒入平底锅中加热，香菇放入略煎。将锅自炉火上移开，倒入白酱油，使香菇放凉。

3

酪梨削皮，果肉首先切片，然后再切成相同大小的花样，立刻淋上柠檬汁，使其不会变黑。

4

山葵粉用 3 茶匙水搅拌成稠酱后静置。细葱洗净并充分拭干。

5

用沾湿的手将 1 汤匙的寿司米捏成球状小饭团。将饭团略微压平，表面涂抹薄薄的一层山葵酱。

6

饭团上面铺酪梨块及香菇片加以装饰。寿司上撒炒过的芝麻及细葱点缀。将食用酱油与腌生姜一起上桌。



虾手卷

理想的开胃菜，因为可以很方便地用手取食。

宴客

16 份的材料：

海苔片 4 片

煮熟的去壳虾 150g

山葵粉 (Wasabi) 2 茶匙

米酒 2 汤匙 [可用雪莉酒 (Sherry) 替代]

熟酪梨 2 片

柠檬汁 1 茶匙

小型指栳瓜 (Zuccino) 1 条 (约 100g,

可用黄瓜替代)

寿司米 $1\frac{1}{2}$ 份 (见 34 页)

另外：

腌生姜

制作时间：40 分钟

每份热量：约 50kcal



快速的寿司宴会：将所有准备好的手卷材料摆设成自助餐，这样每位客人就可以自行组合配料并卷成手卷。

1

不沾锅中不需放油，用中火烘烤一片海苔，不需翻面，直到香味飘出。将海苔片取出冷却，并切成四等份。

2

山葵粉用 3 茶匙水搅拌成稠酱后静置。

3

虾剁碎并与米酒混合。酪梨片切条，淋上柠檬汁，使其不会变黑。

4

清理指栳瓜，洗净后，不需削皮，切成细条。

5

将海苔片的光滑面朝下置于左手掌，并涂抹少许山葵酱。上面放些寿司米并压紧，摆上酪梨、指栳瓜及虾，轻压。

6

海苔片与填入的材料一起紧密地绕成小锥形。于海苔片边缘内面涂抹少许山葵酱并粘紧。

寿司需立刻食用，否则海苔片会变软。腌生姜也一起上桌。