



今日寿司

〔日〕重信初江◆著 何凝一◆译

Sushi cook book

南海出版公司

今日寿司

〔目〕重信初江◆著 何凝一◆译



Sush
cook
boo

南海出版公司

2018·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

今日寿司 / (日) 重信初江著; 何凝一译. -- 海口: 南海出版公司, 2018.6
ISBN 978-7-5442-9221-4
I. ①今… II. ①重… ②何… III. ①食谱 - 日本
IV. ①TS972.183.13
中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第044185号

著作权合同登记号 图字: 30-2017-166

TITLE: [Sushi cook book すしレシピ]

BY: [重信 初江]

Copyright © Asahi Shimbun Publications Inc. 2016

Original Japanese language edition published by Asahi Shimbun Publications Inc. .

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Asahi Shimbun Publications Inc., Tokyo through NIPPAN IPS Co., Ltd. .

本书由日本朝日新闻出版社授权北京书中缘图书有限公司出品并由南海出版公司在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

JINRI SHOUSHI

今日寿司



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 李 伟

作 者: [日] 重信初江

译 者: 何凝一

责任编辑: 雷珊珊

排版设计: 王 青

出版发行: 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址: 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子信箱: nhpublishing@163.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京美图印务有限公司

开 本: 889毫米×1194毫米 1/16

印 张: 8

字 数: 95千

版 次: 2018年6月第1版 2018年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5442-9221-4

定 价: 49.80元

南海版图书 版权所有 盗版必究

04 目录

04 前言

06 寿司的基础

- 06 本书中所做的“寿司”
- 07 基本用具和模具
- 08 制作寿司米饭
- 10 煎蛋
 - 薄煎蛋
 - 鸡蛋丝
 - 滑蛋
 - 厚蛋皮
- 12 煮干物
 - 煮干香菇
 - 煮干瓢
 - 煮高野豆腐
- 14 煮虾、青菜
 - 水煮虾
 - 煮荷兰豆和扁豆
- 15 甜醋渍菜
 - 甜醋渍莲藕
 - 甜醋渍阳荷
- 16 醋腌姜片
 - 新姜片
 - 老姜片
 - 红白姜芽
- 18 各种作料、配料

21 卷寿司

- 22 七福惠方卷
- 24 特大卷
- 26 西雅图卷
 - 加利福尼亚卷
- 28 縄绳寿司
- 30 盐渍白菜卷
 - 盐渍野泽菜卷
- 32 紫菜包饭卷
- 34 细卷
 - 金枪鱼卷
 - 黄瓜卷
 - 干瓢卷
 - 芥末卷
- 36 创意细卷
 - 三角卷
 - 方卷
 - 泪滴卷
- 38 螺旋彩虹寿司
- 39 生春卷寿司
- 40 蛋皮海苔卷
- 41 炸海胆海苔卷
- 42 手卷寿司一览

45 箱寿司

- 46 鲷鱼箱寿司
- 48 什锦箱寿司
- 50 幽灵寿司
- 52 烤牛肉箱寿司
- 53 烟熏三文鱼奶酪寿司
- 54 软管寿司
 - 牛肉蛋黄酱沙拉
 - 金枪鱼玉米蛋黄酱沙拉
 - 蟹肉蛋黄酱沙拉
- 56 杯装寿司
- 58 布丁寿司
 - 肉碎+咖喱
 - 鳗鱼+滑蛋
- 60 方格寿司
- 61 蟹肉牛油果汉堡寿司
- 62 蛋糕寿司
- 64 肉冻寿司

Sushi cook book

67 包寿司、团寿司

- 68 手鞠寿司
- 70 茶巾寿司
袱纱寿司
- 72 寿司卷饼
炸猪排卷心菜
烤猪肉牛油果胡萝卜
- 74 牛肉包寿司
- 76 土佐农家寿司
煮魔芋
煮竹笋
甜醋渍大野芋
烤香菇
- 78 樱饼风包寿司
- 79 高菜饭团寿司
- 80 柿子叶寿司
醋腌竹筴鱼
醋腌三文鱼
- 82 稻荷寿司
- 84 烤稻荷寿司
芦笋姬菇拌腌鳕鱼子
香肠炒西葫芦
纳豆山药

87 混合寿司、盖浇寿司

- 88 什锦寿司
- 90 柴鱼拌寿司
- 92 素食散装寿司
- 94 牛肉牛蒡散装寿司
- 95 干梭鱼散装寿司
- 96 笹渍小鲷菊花寿司
- 97 豆腐寿司
- 98 韩式海鲜散装寿司
- 100 西式散装寿司
- 102 咖喱肉松寿司
- 103 香橙寿司

104 蒸寿司

- 106 大阪风味鳗鱼蒸寿司
- 108 牡蛎寿司
- 109 樱花虾毛豆蒸寿司
- 110 鸡肉什锦蒸寿司
- 112 蔬菜玄米蒸寿司

114 与寿司搭配的人气汤品

- 蛋花汤
- 牛蒡汤
- 纳豆汤
- 蛤蜊西红柿味噌汤

116 汤的替代品——茶碗蒸

- 什锦茶碗蒸
- 浇汁茶碗蒸

118 开胃小菜

- 柠檬白菜拌盐渍海带
- 蛋黄酱萝卜拌鲑鱼子
- 黑芝麻菠菜拌滑蛋
- 盐渍牛蒡萝卜拌小杂鱼

120 握寿司的技法

- 手握寿司
- 军舰卷

122 手握寿司一览 1

124 手握寿司一览 2

126 寿司艺术家清田贵代的“卷寿司艺术”

* 计量单位为 1 杯=200mL, 1 大匙=15mL, 1 小匙=5mL, 1 合=150g。

* 微波炉的加热时间以 600w 为基准。请酌情增减时间。

今日寿司

〔目〕重信初江◆著 何凝一◆译



Sushi
cook
book

南海出版公司

2018·海口

■ 目录

04 前言

06 寿司的基础

06 本书中所做的“寿司”

07 基本用具和模具

08 制作寿司米饭

10 煎蛋

薄煎蛋

鸡蛋丝

滑蛋

厚蛋皮

12 煮干物

煮干香菇

煮干瓢

煮高野豆腐

14 煮虾、青菜

水煮虾

煮荷兰豆和扁豆

15 甜醋渍菜

甜醋渍莲藕

甜醋渍阳荷

16 醋腌姜片

新姜片

老姜片

红白姜芽

18 各种作料、配料

21 卷寿司

22 七福惠方卷

24 特大卷

26 西雅图卷
加利福尼亚卷

28 缙绳寿司

30 盐渍白菜卷
盐渍野泽菜卷

32 紫菜包饭卷

34 细卷
金枪鱼卷
黄瓜卷
干瓢卷
芥末卷

36 创意细卷

三角卷

方卷

泪滴卷

38 螺旋彩虹寿司

39 生春卷寿司

40 蛋皮海苔卷

41 炸海胆海苔卷

42 手卷寿司一览

45 箱寿司

46 鲷鱼箱寿司

48 什锦箱寿司

50 幽灵寿司

52 烤牛肉箱寿司

53 烟熏三文鱼奶酪寿司

54 软管寿司

牛肉蛋黄酱沙拉

金枪鱼玉米蛋黄酱沙拉

蟹肉蛋黄酱沙拉

56 杯装寿司

58 布丁寿司

肉碎+咖喱

鳗鱼+滑蛋

60 方格寿司

61 蟹肉牛油果汉堡寿司

62 蛋糕寿司

64 肉冻寿司

Sushi cook book

67 包寿司、团寿司

- 68 手鞠寿司
- 70 茶巾寿司
袱纱寿司
- 72 寿司卷饼
炸猪排卷心菜
烤猪肉牛油果胡萝卜
- 74 牛肉包寿司
- 76 土佐农家寿司
煮魔芋
煮竹笋
甜醋渍大野苣
烤香菇
- 78 樱饼风包寿司
- 79 高菜饭团寿司
- 80 柿子叶寿司
醋腌竹筴鱼
醋腌三文鱼
- 82 稻荷寿司
- 84 烤稻荷寿司
芦笋姬菇拌腌鲱鱼子
香肠炒西葫芦
纳豆山药

87 混合寿司、盖浇寿司

- 88 什锦寿司
- 90 柴鱼拌寿司
- 92 素食散装寿司
- 94 牛肉牛蒡散装寿司
- 95 干梭鱼散装寿司
- 96 笹渍小鲷菊花寿司
- 97 豆腐寿司
- 98 韩式海鲜散装寿司
- 100 西式散装寿司
- 102 咖喱肉松寿司
- 103 香橙寿司

104 蒸寿司

- 106 大阪风味鳗鱼蒸寿司
- 108 牡蛎蒸寿司
- 109 樱花虾毛豆蒸寿司
- 110 鸡肉什锦蒸寿司
- 112 蔬菜玄米蒸寿司

114 与寿司搭配的人气汤品

- 蛋花汤
- 牛蒡汤
- 纳豆汤
- 蛤蜊西红柿味噌汤

116 汤的替代品——茶碗蒸

- 什锦茶碗蒸
- 浇汁茶碗蒸

118 开胃小菜

- 柠檬白菜拌盐渍海带
- 蛋黄酱萝卜拌鲱鱼子
- 黑芝麻菠菜拌滑蛋
- 盐渍牛蒡胡萝卜拌小杂鱼

120 握寿司的技法

- 手握寿司
- 军舰卷

122 手握寿司一览 1

124 手握寿司一览 2

126 寿司艺术家清田贵代的“卷寿司艺术”

* 计量单位为 1 杯=200mL, 1 大匙=15mL, 1 小匙=5mL, 1 合=150g。

* 微波炉的加热时间以 600w 为基准。请酌情增减时间。

对于日本人而言，寿司是必不可少的食物。由方便保存发展而来的寿司文化，如今不仅在日本，在海外也是备受欢迎，成为日式料理的代表。我出门旅行时发现，不只是亚洲国家，在法国、美国也能找到不少寿司店，甚至在超市里都能看到整齐摆放着的五颜六色的寿司。

从我儿时起寿司便是常伴身边的食物。一旦遇到什么值得庆贺的事，母亲和外婆都会用大量的煮干香菇制作散装寿司。父亲在世时，每年都会为年纪尚小的我和弟弟当几次“寿司师傅”，这些都是美好快乐的回忆。一大排配料摆放在桌上，万事俱备。听到我们说“你好，我要一个腌鲑鱼子寿司”“我要一个粗卷”时，他都会回答“好的”，然后得意地为我们制作。

现在大家聚在一起，大都会尝试配料丰富的简单手卷寿司；或者是用多次烹煮的油豆腐制作出山形的稻荷寿司；又或是选择在韩国学会的方法，用芝麻油制作出富有光泽的紫菜包饭，作为送人的简单伴手礼。雪白的新姜上市后，还会急促地盼望着什么时候能制作醋腌姜片。寿司就这样不时地出现在生活里。

想要在家里完成手鞠寿司的难度比较大，但是卷寿司、混合寿司、箱寿司、包寿司等还是相对较简单的。本书向大家介绍了日本人常吃不厌的基本款寿司、地域性极强的农家寿司以及任何人都可以制作的充满玩味的寿司。不要觉得制作寿司很难，只要认真翻看一下每页的内容，你也能掌握制作的要领，爱上制作寿司。

不仅在于吃，制作的过程也充满乐趣，这才是寿司的魅力。

重信初江



寿司的基础

■ 本书中所做的“寿司”

虽然都统称为“寿司”，但种类却是五花八门。本书将为大家介绍多种在家里即可制作完成的美味寿司。

卷寿司

用寿司米饭包住配料，卷起来。基本都是用寿司帘卷好。除了用海苔制作的粗卷和细卷，还有用泡菜或保鲜膜卷等多种方法。



左起
七福惠方卷 (p22)
盐渍白菜卷、盐渍野泽菜卷 (p30)
细卷 (p34)

箱寿司

将寿司米饭和配料放到模具里，压紧后制作而成的寿司。从前使用的是木质模具，如今还有布丁形、蛋糕形等，成品形状多种多样。



左起
什锦箱寿司 (p48)
布丁寿司 (p58)
蛋糕寿司 (p62)

包寿司

有多种方法，比如用配料包住寿司米饭；用鸡蛋、薄片肉、腌菜等包住掺入配料的寿司米饭；用普通的叶子包住寿司米饭和配料等。



左起
手鞠寿司 (p68)
高菜饭团寿司 (p79)

团寿司

具有代表性的便是稻荷寿司。用甜辣味的酱油煮一下油炸豆腐，之后在其中塞入寿司米饭。另外，还有一种改良口味，即把寿司米饭塞入烤过的油炸豆腐中。



左起
稻荷寿司 (p82)
烤稻荷寿司 (p84)

混合寿司

配料混入寿司米饭中，或是制作成散装的寿司。配料包括海鲜、肉、蔬菜、鸡蛋、煮干物等，多种多样。基本上都是选用日式食材，有时也会用到西餐食材。



左起
什锦寿司 (p88)
素食散装寿司 (p92)
牛肉牛蒡散装寿司 (p94)

盖浇寿司

配料放到寿司米饭上，可直接食用，也可以自己混合后再食用。有时候也会在掺入配料的寿司米饭上加一层装饰用的配料。



左起
笹渍小鲷菊花寿司 (p96)
咖喱肉松寿司 (p102)

蒸寿司

寿司米饭放入容器里，加上配料后用蒸锅蒸熟而制成的热寿司。配料选用加热后也同样美味的食材，避免使用蔬菜叶和刺身。



左起
大阪风味鳗鱼蒸寿司 (p106)
蔬菜玄米蒸寿司 (p112)

■ 基本用具和模具

下面向大家介绍传统家庭制作寿司时所用到的工具，也可以用其他工具代替。注意，工具齐备后才会充满干劲，也有利于技术的发挥。

寿司桶、盛饭勺



寿司桶是制作、混合寿司米饭时使用的浅桶。一般用桧木制作，具有调节米饭温度和水分的作用，能让米饭更美味。也可以用做盛放寿司的容器，直接放到饭桌上。盛饭勺是混合米饭或寿司米饭时所用的工具。与寿司桶一样，推荐木质的。两种工具在使用前都要用醋水稍稍浸湿，然后再使用。



团扇

制作寿司米饭时，可以用来给寿司米饭降温。用团扇扇一下，可以排除米饭中多余的水汽和刺鼻的醋味，让米饭更富有光泽。



毛巾

防止做好的寿司米饭变干，可在寿司桶上盖一块毛巾。其特点是透气、速干。先用水浸湿，再拧干后使用。还可以用来擦刀、擦寿司桶或包裹蒸锅的锅盖等，用途非常广。

寿司帘



用棉线将细长、整齐的竹棍编织在一起。除了可在制作寿司卷时使用以外，还可以用来调整创意细卷的形状、厚蛋皮的形状以及滤干水煮青菜的水汽。

方形托盘



可以将准备好的材料倒入其中，也可以冷却调配好的配料，是寿司制作过程中的必备工具。托盘尺寸大小不一，最好是大、中、小号备齐。材质分为搪瓷和不锈钢两种，可按个人的喜好选择。



保鲜膜

制作卷寿司时与寿司帘一起使用，制作箱寿司时用于防止寿司米饭粘到模具上，制作包寿司时也可以用。另外，为了防止准备好的材料、分装的配料变干，也可以在上面敷一层保鲜膜。

蒸锅

制作蒸寿司时使用的工具。分为不锈钢材质以及用竹、木制作而成的日式蒸笼和中式蒸笼，可按照自己的喜好选择。无论哪一种，使用的时候都要盖上锅盖。



制作箱寿司时使用的工具。过去所用的箱寿司木框包括大、中、小三种型号，可根据所做寿司的大小选择。另外，本书中还用到肉冻模具、蛋糕形模具、布丁形模具、饼干模具等。也可以用杯子或冰格充当。

模具



■ 制作寿司米饭

想要制作寿司，首先需要掌握的便是寿司米饭的制作方法。制作出美味的米饭，已经是寿司成功的一半了。可以用于所有寿司的制作。

材料 2 合的用量

米…………… 2 合^{*}

海带…………… 6 ~ 8cm

调和醋

醋…………… 1/4 杯

砂糖…………… 1½ 大匙

盐…………… 1 小匙

^{*} 合，一种日本计量单位。

1 合大米约为 150g，蒸好后约为 340g。



1



米淘净后倒入滤网中，静置 30 分钟左右，滤干水后倒入电饭锅里，加水至 2 合的刻度处，用湿毛巾擦一下海带，放入锅里，正常煮饭即可。

7



用盛饭勺切分，将米饭混合均匀。不要使用搅拌的方式，否则米饭容易变黏、变软。



制作调和醋。将醋倒入碗中，加入砂糖和盐。



用勺搅拌均匀，使砂糖和盐化开。



调和醋制作完成。此分量对应的是2合的米。



步骤1的米饭煮好后取出海带。寿司桶用醋水浸湿后，将米饭倒入其中，直接将电饭煲的内胆翻转即可。



迅速浇上步骤4的调和醋，混合。同时用盛饭勺将米饭打散。



整体混匀后用团扇扇一下，冷却的同时让米饭更有光泽。



毛巾浸湿后拧干，盖在寿司桶上。



直接将毛巾盖在寿司桶上，防止米饭表面变干。

用锅煮饭时……

米淘好后静置30分钟，滤干水后倒入锅中，再注入360mL水。海带用湿毛巾擦一下，放到上面。盖上锅盖，用较强的中火加热，煮沸后再调至小火煮12分钟，最后调至较强的大火煮20~30秒，使水汽蒸干。关火后再焖10分钟。

调和醋的“醋”是以下食材

调和醋中所用的醋通常都是“米醋”，但根据搭配的食材和风味不同，调出的“酸味”也各不相同。



a 柚子汁 想要一些柚子的清香时可以选择，酸味不浓。

b 梅子醋 想要颜色略带粉红，味道酸爽，带有梅子的香味时可以选择。

c 葡萄酒醋 与西餐食材搭配，需要味道浓郁醇厚时可以选择。

d 柠檬 想要加入柠檬的香气，让味道更清爽时可以选择。还可以把柠檬皮擦碎后加入其中。

e 腌姜片的汤汁（甜醋渍姜片的甜醋） 想要加入一点姜的香味时可以选择。

煎蛋

煎蛋是寿司中不可或缺的元素，颜色和味道不同，适合制作的寿司种类也不同。此处向大家介绍本书中常用的4种制作鸡蛋的方法。这4种方法制作的煎蛋都带有一些甜味，与寿司米饭搭配恰到好处。

薄煎蛋

材料 直径24cm的平底锅，3张的用量

鸡蛋…………… 2个
淀粉…………… 1小匙
砂糖…………… 1小匙
盐…………… 少许
水…………… 1小匙
色拉油…………… 适量



*手卷寿司使用的四方形薄煎蛋需要用煎蛋器。

*制作茶巾寿司的薄煎蛋要用直径22cm的平底锅，要煎得稍微厚一些。



将淀粉、砂糖、盐、水倒入碗中，混合。



在步骤1的碗中打散鸡蛋，继续搅拌均匀。



用滤网过滤步骤2的蛋液。



中火加热平底锅，用厨房用纸蘸色拉油后涂在锅底。由于步骤3中的淀粉会沉淀，所以这里再混合一下。



将1/3的蛋液倒入步骤4的平底锅中，摊成薄片状。



用小火煎1~2分钟，蛋皮变干后用竹杆稍微挑起四周。



用手捏住蛋皮边缘，翻面后再煎5秒钟左右。



厨房用纸浸水后拧干，或把毛巾铺在托盘里，然后把煎好的蛋皮铺在上面。用同样的方法再制作2张蛋皮。

鸡蛋丝

材料 直径24cm的平底锅，3张的用量

薄煎蛋（见上）…………… 3张



把3张薄煎蛋重叠后放到砧板上，纵向3等分切开。



再将步骤1横放重叠，从顶端开始切成细丝。

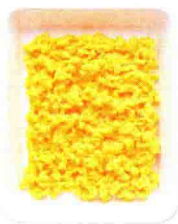
滑蛋

材料 鸡蛋 2 个的用量

鸡蛋…………… 2 个

砂糖…………… 1 小匙

盐…………… 少许



在碗中打散鸡蛋，加入砂糖和盐，搅拌均匀。



将步骤 1 蛋液倒入特氟龙涂层的平底锅中，小火加热。然后用筷子搅拌 30 秒。



先关掉火，用硅胶刮刀搅拌，使鸡蛋受热均匀。



开小火，边用筷子搅拌边翻炒，加热至半熟的程度。



关火，用硅胶刮刀继续混合，利用余温加热，使鸡蛋受热均匀。



再次开火，边用筷子搅拌边翻炒，炒出富有光泽、香嫩的滑蛋。

厚蛋皮

材料 鸡蛋 4 个的用量

鸡蛋…………… 4 个

砂糖…………… 2½ 大匙

盐…………… 少许

色拉油…………… 适量



鸡蛋倒入碗中打散，加入砂糖、盐。



用筷子来回搅拌，混合均匀。



中火加热煎蛋器，用厨房用纸蘸色拉油后涂在锅底，然后注入步骤 2 中 1/3 的蛋液，迅速搅拌。



煎至半熟后，从外向内折叠 3 次。



折叠好的蛋皮移到外侧，锅底再涂上一层薄薄的色拉油，把剩余的一半蛋液倒入锅中。



用筷子夹起外侧的鸡蛋，使蛋液流到下方。



煎至半熟后，从外向内折叠 3 次。



剩余的蛋液也用相同的方法注入锅中，折叠。



趁热移到寿司帘上。



用寿司帘包好，调整形状。冷却后再切开。

■ 煮干物

粗卷、茶巾寿司、素菜寿司等传统寿司中不可或缺的食材便是煮干物。非常适合与寿司米饭搭配，能提升寿司的醇味。

煮干香菇

材料 适量

干香菇…………… 4朵(约24g)
泡干香菇的汁…………… 1/2杯
清酒…………… 1大匙
酱油…………… 1大匙
砂糖…………… 1大匙



用水快速地清洗一下干香菇，放入保鲜袋中，再加入1杯水。此步骤放在碗里比较容易操作。



扎紧保鲜袋的袋口，放到冰箱里冷藏一晚，使干香菇慢慢泡发。



经过一晚后泡发的干香菇。将泡干香菇的汁和干香菇分开。



泡干香菇的汁会用于制作汤汁，用量杯取1/2杯。



将香菇的伞与柄切开。香菇伞切成薄片。



除去香菇柄较硬的部分，切成薄片。



泡干香菇的汁、清酒、酱油、砂糖倒入锅中，开火煮沸。



加入步骤5和6中切好的香菇片，用中火煮6~7分钟，至汤汁沸腾。



不时搅拌一下，撇去浮沫。



最后开大火煮1~2分钟，汤汁差不多收干即可。