

荣获「烹饪书界的奥斯卡」

世界美食图书大奖！

我是饭团君

手把手教你做

55款
爱心饭团



〔日〕稻田早苗

著 张思捷

译

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

【日】稻田早苗——著 张思捷——译

我是饭团君

手把手教你做
55款
爱心饭团



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

·北京·

本书作者稻田早苗是一位极具创作精神美食达人。这50余款爱心饭团皆是她别具匠心的得意之作，从传统的酸梅干饭团到充满童趣的微笑饭团，从极具日本特色的金枪鱼蛋黄酱饭团到充满异国情调的泰式罗勒肉碎饭团，不一而足，无论烤着吃、蒸着吃、热着吃、凉着吃，都别具风味。

本书从教您煮一锅松软可口的米饭开始，超详尽、全方位地展示了成功制作饭团的每个细节和关键点。书中还有启发您无限创意的小贴士，掌握了基本方法后，您还可以自由搭配食材，创造出属于自己的原创饭团！

小小的饭团，满载着浓浓的爱意，可作为早餐、下午茶、夜宵、便当，给爱人、给孩子、给闺蜜、给自己一份温暖而平实的小幸福。

图书在版编目（CIP）数据

我是饭团君：手把手教你做55款爱心饭团 / [日] 稻田早苗著；张思捷译．—北京：化学工业出版社，2016.8

书名原文：Simply onigiri: fun and creative recipes for Japanese rice ball
ISBN 978-7-122-27478-6

I. ①我… II. ①稻… ②张… III. ①大米-食谱 IV. ①TS972.131

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第146785号

Simply onigiri: fun and creative recipes for Japanese rice balls, edition/by Sanae Inada
ISBN 978-981-4351-17-1

Copyright © 2012, Marshall Cavendish International (Asia) Pte Ltd. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, or stored in any retrieval system of any nature without the prior written permission of Marshall Cavendish International (Asia) Pte Ltd.

Authorized translation from the English language edition published by Marshall Cavendish Cuisine

本书中文简体字版由Marshall Cavendish Cuisine 授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media（本书中文简体版权经由锐拓传媒取得 Email: copyright@rightol.com）
北京市版权局著作权合同登记号：01-2016-0541

责任编辑：王丹娜 李 娜
责任校对：程晓彤
封面设计：尹琳琳

文字编辑：李锦侠
装帧设计：北京八度出版服务机构

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：北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张9³/₄ 字数180千字 2016年10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

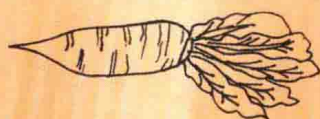
献词



我开朗和体贴的父母亲，感谢你们放手让我去做自己喜欢的事情，正是你们开明的教育造就了这个独立而富有创造性的女儿。



前言



有没有这么一种美味，简单易学，却让您难以在餐厅里寻觅其踪？这里要介绍的日式饭团就是其中的一员。饭团是日本的灵魂食品，从这个米饭球中，您可以领略到日本文化的风味和四季流转的意趣。它的馅料里通常会加入时鲜，一些品种也会体现出鲜明的地方特色。比如一种叫“天结”的饭团，这种饭团用的馅料是天妇罗虾，是名古屋市的特产，而另一种用午餐肉作食材的饭团，在它风靡列岛之前曾是冲绳县的地方名吃。

我希望这本书可以启发您创造属于自己的原创饭团，助您跨出日式料理之旅的第一步。本书列举的所有食材都能很方便地在您家附近的超市或网络商店中购买到，在保证轻松上手（那些食材种类较多的也不例外）的同时，让您可以足不出户享用最原汁原味的日本风味。您可以自由调配食材来适应自己的口味。每个人都会有自己的偏爱，所以您不妨把这本烹饪书介绍的料理方法当作指南和建议，但无论如何，为了做出美味的饭团，请一定要把下面三个基本要点牢记在心：

第一，要用纯正的短粒粳稻米；

第二，要用纯正的海盐；

第三，请在饭团中加入爱。

现在，让我们系上围裙，卷起袖子，洗净双手。

准备好了吗？

Sanae（稻田早苗）







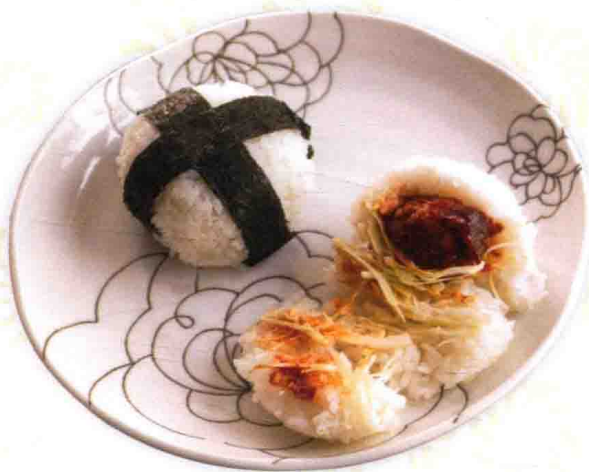
目录

C O N T E N T S

Part 1

开始准备做饭团吧

- 2 什么是饭团?
- 5 让我们煮一锅松软可口的米饭
- 6 制作一个最简单的饭团



Part 2

让我们往饭团里加馅料吧

- 10 酸梅干饭团、鲣节饭团和三文鱼饭团
- 12 鳕籽饭团
- 14 肉圆饭团
- 16 炸猪排饭团
- 18 炸鸡块饭团
- 20 金枪鱼蛋黄酱饭团
- 22 海苔山葵饭团
- 24 三文鱼山葵饭团
- 26 长葱味噌饭团
- 28 酸梅干泡菜饭团
- 30 红烧肉饭团
- 32 石锅饭团
- 34 关于饭团的一段小历史

Part3

让我们往米饭里加料吧

- 38 鲣鱼片和奶酪饭团
- 40 裙带菜饭团
- 42 牛蒡饭团
- 44 正樱虾干生姜饭团
- 46 天津鲣鱼片饭团
- 48 肉末饭团
- 50 毛豆饭团
- 52 阳荷姜黄瓜饭团
- 54 莲藕鸡肉酱饭团
- 56 大蒜培根饭团



- 58 泰式罗勒肉碎饭团
- 60 紫苏叶三文鱼饭团
- 62 菜饭饭团
- 64 苦瓜豆腐炒鸡蛋饭团
- 66 羊栖菜饭团
- 68 选好大米的种类

Part4

来装点我们的饭团吧

- 72 简易味噌饭团
- 74 香松饭团
- 76 天结
- 78 熏三文鱼饭团
- 80 蛋包饭团
- 82 午餐肉饭团
- 84 烤牛肉饭团
- 86 炸土豆片和黑胡椒饭团
- 88 牡丹饼饭团
- 90 微笑饭团
- 94 酸梅干的功效



Parts

一起来烤饭团吧

- 98 酱油烤饭团和味噌烤饭团
- 100 胡麻味噌鸡肉烤饭团
- 102 香菇烤饭团
- 104 玉米奶酪烤饭团
- 106 奶酪鲑鱼片烤饭团
- 108 御好烧饭团
- 110 暖人心的敬语



Part6

来煮一锅特别的米饭做饭团吧

- 114 盐海带炒饭团
- 116 干咖喱饭团
- 118 虾干鱼露五目饭团
- 120 加药五目饭团
- 122 生姜五目饭团
- 124 栗子五目饭团
- 126 红薯饭团
- 128 鸡饭饭团
- 130 糙米红豆饭团
- 132 如何保存大米和米饭



- 134 制作饭团常用的食材
- 140 后记
- 143 鸣谢
- 144 计量换算说明

part1

开始准备做饭团吧





什么是饭团？

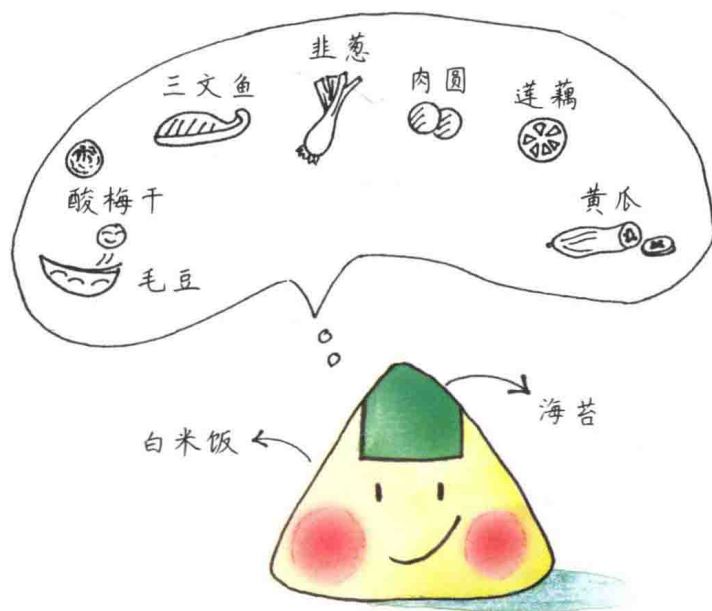
饭团是一种米饭球，有多种形状，并且可以在里面塞进各种馅料。

饭团可以是每天的早餐，也可以是闲暇的茶点，还可以把它们装进便当盒，在郊游时拿来野餐。这么看来，饭团有点像是日本自己的三明治或康沃尔肉馅饼。每个日本人都有自己偏爱的饭团，日本各地也都有各具特色的饭团。我最爱的是母亲亲手做的梅干饭团和鳕籽（盐渍鳕鱼籽）饭团。

几个世纪以来，饭团一直在日本人的家常食谱中占有一席之地。日本人相信这个朴素的米饭球可以映射出饭团制作者身处的时代、地域、家庭情况以及料理哲学，而且这一切都会传达给那些品尝饭团的人。



传统做法，捏饭团必须赤手，并且把饭团捏成型时必须趁热。即便自己的手被高温的米饭烫得通红，也不能叫苦！这听起来似乎很滑稽，但做出美味饭团的关键正在于此。捏白米饭时先要把手打湿，从手掌至指尖均匀地撒上一层薄薄的细盐末，当烫手的米饭被抓在手中时，盐分会伴随水分一起蒸发，形成一层薄薄的盐膜覆盖在米饭球的表面。这层盐膜可以有效地隔绝饭团内外的水分和空气，同时也能防止微生物滋生繁殖。这也就解释了为什么你可以在炎热的夏天带着饭团到处跑而不用担心米饭会馊掉。同时盐膜也能够让饭团保持水分——即便饭团已经凉了。于是哪怕饭团做好之后数小时才被食用，你依旧可以享受米饭和馅料的美味口感。



正式开始之前，先看这里：

- › 没有特别说明的情况下，本书中绝大部分饭团的标准重量默认为120克，您可以根据自己的喜好自由地调节饭团的大小。
- › 您可以根据自己的喜好调节佐料的配方和比例。
- › 配方中的食材搭配比例遵从简单易做的原则。比如400毫升洗净的米可以做出4个以上的饭团，您可以把多余的米饭存起来以备后用。
- › 本书中所使用的日本调料在各大超市和网络商店均有出售。
- › 包裹饭团时请使用耐热的保鲜膜。如果制作完成之后不打算立即食用，请将饭团放至自然冷却之后再用保鲜膜包裹，存放在阴凉干燥的地方。

使用以下食材时要注意：

- › 米：短粒粳稻米是制作饭团的不二之选。
- › 盐：请使用海盐。相比精盐，海盐的营养更丰富，口感也更柔和，与米饭的味道相得益彰。
- › 料酒：我选择专用的日本料酒，您也可以用普通日本酒作为料酒，但请务必选择口味清淡的。白葡萄酒也是不错的备选。
- › 芝麻：各大超市都可以买到烘烤熟的白芝麻和黑芝麻，您也可以自行购入生芝麻，将其放入不粘锅后开低火，简单翻炒至熟。
- › 鲣鱼片：大多数日本产鲣鱼片使用的是3克装和5克装小包。
- › 糖：本书中我使用未精制的蔗糖，因为它的口味最自然。
- › 海苔：日本出售的海苔片尺寸统一为21厘米×19厘米，而包裹饭团时需要的尺寸仅是上述标准尺寸的 $\frac{1}{8}$ 或 $\frac{1}{3}$ ，所以您得自己动手把海苔片裁成适当的尺寸。此外，尽管不是很明显，海苔片的正面一般比较光滑。

米



洗净的米



米饭





让我们煮一锅松软可口的米饭

煮饭的方法有很多种，而这里要向您介绍的是典型的日式煮饭法。只要能在技巧上下一些功夫，您就会惊喜地发现，出锅的米饭颗粒晶莹剔透、圆润饱满，并且口感格外甘甜！作为一种和干豆、菜干、海苔一样的干粮，米在存放和做料理时有不少讲究。为了让您煮出可口诱人的米饭，这里专门准备了几点小小的建议。

- ▶ 在淘米之前先仔细地检查是否混有坏掉的米粒。这很重要，因为哪怕仅仅是几粒变质的米都能影响周围一大片米饭的观感和口味。在把米舀进锅或电饭煲的同时不要忘了做一个快速的筛选，发现并挑拣出那些已经变色的米粒。
- ▶ 淘米的时候动作要轻。只需用手均匀搅拌即可，如果用力过猛，米粒就可能因过度挤压而碎裂，这会导致米粒无法均匀吸收水分。
- ▶ 淘米时请把米盛放在大碗中，加入足量的水，直至没过顶部，然后用手搅拌水和米数次，把水倒掉。
- ▶ 去水之后，接着用画圈的方式均匀地搅拌湿米10次，以便让米粒充分吸收水分。
- ▶ 重复上述过程5次，直到淘米水变清。
- ▶ 把淘洗完毕的米放在滤器中，盖上湿布，放置大约30分钟。在放置过程中米会吸收水分并膨胀，您会看到米粒的颜色在淘米的前后发生了明显的变化。吸饱水的米粒体积大约会膨胀20% ~ 30%。
- ▶ 用电饭煲煮饭，准备好等量的米和水，将其放入电饭煲并遵从操作指南进行烹煮。
- ▶ 如果您使用的是沙煲或铁锅，所需准备的米和水的比例则需变更为1 : 1.5。在使用沙煲和铁锅煮饭时，先将洗净的米和水倒入锅中，盖上盖子，开中火煮至沸腾之后调低火力，温火炖15分钟。之后熄火并在合盖状态下放置10分钟。揭开盖子，用饭勺将煮好的米饭翻松，在上面盖上一层湿布，再次合上锅盖，等待使用。
- ▶ 如果您觉得米饭不是很新鲜，可以在上面撒少量盐，或者铺上几片干海带，也可以在每400克米饭里掺入1小匙清酒。这些方法可以有效改善米饭的口感。

制作一个最简单的饭团

→ 第一步



→ 第二步



→ 第三步



→ 第四步

