



美食大全



Complete of Cate

附送快意品尝寿司的独家秘诀，享受DIY寿司大餐的无穷乐趣！

# 寿司大全



食全时尚 美味升级

Cate

张海 陈东等 编著



农村读物出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

寿司大全/张海等编著. —北京: 农村读物出版社,  
2007.1

(美食大全)

ISBN 978-7-5048-4962-5

I. 寿… II. 张… III. 食谱—日本  
IV. TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第161787号

策 划	小 雅								
编 著	张 海	陈 东	刘 强	双 福	徐云东				
	王 彦	刘 新	王 芬	王 磊	李 颜				
	陈 琳	白 玉	冬 彦	亚 莉	亚 宁				
	永 浩	刘 宁	玉 华	书 莲	苏 珊				
寿司制作	张 海	王洪尊	刘自强	秦云庆	徐 奎				
	张代乐	尹 磊							
摄 影									
设 计									

SF工作室

## 作者简介

张海, 青岛海天大酒店 (五星级) 日本料理料理长。1992年开始研习日本料理, 专修烤、炸、煮与小钵等最具日本风格的特色料理, 1999年获中日交流料理大赛银奖。

---

责任编辑	育向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	710mm×1 000mm 1/16
印 张	5
字 数	80千
版 次	2007年1月第1版 2007年10月北京第2次印刷
印 数	6 001~10 000册
定 价	20.00元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



# 寿司大全

美食大全

张海 陈东等 编著

农村读物出版社



# 目录

## CONTENTS

### 爱上美味寿司 ..... 4

#### Part1 寿司制作热身课 ..... 5

1. 寿司的来历和种类 ..... 6
2. 选出好用食材 ..... 7
3. 美味寿司饭DIY ..... 8
4. 吃寿司好处多 ..... 8
5. 快意品享寿司的秘诀 ..... 9
6. 寿司食趣 ..... 9

#### Part2 超好吃寿司DIY全攻略 ..... 10

### 握寿司

虾仁色拉寿司 ..... 12	鳗鱼创作寿司 ..... 26
虾虎寿司 ..... 13	创新山药寿司 ..... 27
八爪鱼寿司 ..... 14	蟹棒寿司 ..... 28
付味豆腐皮寿司 ..... 15	汉堡寿司 ..... 29
创新豆腐寿司 ..... 16	厚蛋烧握寿司 ..... 30
山药梅肉寿司 ..... 17	北极贝握寿司 ..... 31
鲍鱼寿司 ..... 18	鱼肉蜜瓜寿司 ..... 32
三文鱼寿司 ..... 19	军舰海鲜寿司 ..... 33
鸭胸寿司 ..... 20	小白鱼握寿司 ..... 34
帆立贝寿司 ..... 21	鳗鱼寿司 ..... 35
飞鱼子寿司 ..... 22	花枝握寿司 ..... 36
三文鱼子军舰卷 ..... 23	金枪鱼寿司 ..... 37
河豚手球寿司 ..... 24	红加吉鱼握寿司 ..... 38
大虾寿司 ..... 25	军舰蟹籽寿司 ..... 39



## 饭团

双色魔芋饭团	40
魔芋结饭团	41
炸虾饭团	42
青饭团	43
火腿虾仁饭团	44
烤鱼青菜饭团	45
鸡肉串饭团	46
比萨寿司	47
坚果饭团	48
烟肉芝士饭团	49
朗姆酒果脯饭团	50

## 箱寿司

苹果火腿寿司	51
日式箱寿司	52
梅花寿司	53
亲子寿司	54
百果拼盘	55
牛柳寿司	56
鳗鱼箱寿司	57
心心相印	58
鸡蛋鱼子寿司	59
牛排箱寿司	60

## 卷寿司

虾仁手卷	61
蟹籽手卷	62
烟肉手卷	63
铁火手卷	64
纳豆山药手卷	65
鱼肉手卷	66
鳗鱼手卷	67
热狗卷	68
新香细卷	69

蛋皮卷	70
四喜卷	71
太卷	72
铁火细卷	73
葵花卷	74
加州卷	75
三文鱼翻卷	76
水果翻卷寿司	77
四海卷	78
新派猪排卷寿司	79



# 爱上美味寿司

爱上寿司，是情不自禁。

小时候看动画片《龙子太郎》，主人公带着奶奶准备的好多饭团子千里寻母，历尽艰辛，终于找到龙女，母子一起分享饭团。那时就被这干净漂亮的食物深深吸引，也很惊奇小小饭团所蕴含的神奇和温暖。

后来，有朋友请吃寿司。坐在雅致的料理店中，看着各式各样的别致寿司，比印象中的饭团更精美细腻，更丰富多样。闪烁着清朗光泽的米粒，包着鲜红的鱼生，裹着紫菜、海苔，更加诱人食欲，咬上一口，慢慢咀嚼，米粒与新鲜甘美的鱼生融合变幻交织出的奇妙口感，香滑、鲜嫩、肥腴、甜美、沁凉……美妙的滋味在唇齿间激荡，久久回味。

喜爱寿司的朋友，会发现如果在料理店中购买，价格会稍显昂贵，口味也不完全适合自己，真的不如自己DIY呢。

其实，寿司看起来精致无比，做起来却并不难。自己做寿司，不仅口感新鲜，而且可以根据自己的喜好，加入更多创意。本书中，日餐料理大师精选当红握寿司、箱寿司、卷寿司、饭团制作方法，融合了经典与创意，并用精美漂亮的图片配合步骤讲解，一步步，教你在家轻松学习制作。

现在你是不是跃跃欲试了？那就一起来享受DIY寿司大餐的无穷乐趣吧！





## Part1 寿司制作热身课

有人说，每一款寿司都犹如一件艺术品。的确，日本料理一向都被认为是一丝不苟、十分精细的美食，赢得了越来越多时尚一族的喜爱，而作为传统食物之一的寿司，在品位、口味上更是很讲究，极工形色与盛器，既鲜美诱人，又保存了食材的原味和营养价值，色、香、味、趣尽在其中。





# 1. 寿司的来历和种类

在日本，寿司是最受欢迎的传统食物之一，也是风靡全球的最具代表性和广泛性的日本料理之一，日本人常说“有鱼的地方就有寿司”。但您是否知道寿司真正的发源地其实是中国，在其诞生千余年后，传入日本，并不断改进，形成了如今门类丰富的寿司料理艺术。

## 寿司历史

在后汉时期，就已经有类似寿司的食物在中国出现了，日本“寿司”的汉字为“鮓”或“醋”，古书《礼记·尔雅篇》上记载：“鱼谓之醋，肉谓之醢”，鮓与醋在汉语里就是“腌渍过的鱼类”之意。在当时的沿海地区，人们把米饭捏成团，再配上腌渍过的海产鱼类一起食用，既美味又方便，颇受往来商旅渔人的喜爱。

公元700年，即日本奈良年代，一些商人将寿司引入日本。江户年间，寿司于日本广泛流传，成为一种普通的食品。

之后过了一百余年后，江户人简化了寿司的做法和吃法，把米饭和用醋泡过的海鲜握在一起，并将其命名为“与兵卫寿司”，开始对外出售，这就是最早的握寿司，现在如果游览东京等地，您还可以看到挂着“华屋与兵卫”招牌的日式餐馆连锁店，其名称即来源于此。

如今的寿司不仅是日本人的国食，在世界各地都很受欢迎，做法、种类更加多样化，配料中除了有腌好的海鲜，还有生鱼片、鱼子、水果、蛋卷等，口感丰富，造型也更加艺术化。

## 寿司种类



握寿司，是较为正统的寿司，是将寿司饭制作成大小适中的饭团，再将配料(生鱼片、鱼子、虾、贝类)分别覆盖在已捏好的饭团上，握寿司的形状有别于卷寿司，其形状类似橄榄，大小适中。

饭团，是较为简单的寿司形式，只需以寿司饭加各种材料控制即成。根据文献记载，饭团最早是以蛋形流传，称做“屯饭”，后来才逐渐演变成圆形，制作方式也由以前单纯的外沾发展到混合式。



箱寿司，是先将寿司饭放入木盒等现成的寿司模具中，铺上各式配料及保鲜膜，加盖用力压，然后把寿司取出来，切成喜爱的形状，因是用模具制成，故而得名。

卷寿司亦称手卷，是最普遍的寿司料理，是把寿司饭、青瓜、鱼片、鸡蛋与腌萝卜等材料用紫菜、蛋皮、豆腐皮等卷起制成。“卷寿司”又分为太卷与细卷，顾名思义大小之分也。





## 2. 选出好用食材



**米 (RICE)** 一般来说，只要是含水量多、带有黏性的米，都可以用来制作寿司饭，而从超市购买的专用寿司米，是精制而成的，米粒较白，短小，含水量大，黏性大且口感软。



**山葵 (WASABI)** 生长在清澈溪间，拥有独特的辛辣香气，可引出生鱼片的鲜味，并可抑制细菌生长，常被做成山葵酱，配生鱼寿司食用。



**紫苏 (SHISO)** 原产于中国，后来传到日本，分青、红两色。青色紫苏常用作刺身、寿司装饰，包裹酥炸及作香料；红色紫苏则多作红梅干及各类渍物泡菜着色之用。



**芥末 (MUSTARD)** 又称芥子末、芥辣粉、辣根，是用芥菜的成熟种子碾磨成的一种辣味调料，辣味强烈，有开胃、增强食欲作用，同时还具有很好的解毒功能，能解鱼蟹之毒，故食用有生鱼片的寿司时经常会配上芥末。



**海苔 (NORI)** 是条斑紫菜的商品名，也是日本家庭料理中必不可少的食材，富含维生素、矿物质，低脂肪、低热量。质量好的海苔，颜色乌紫或乌黑，表面有明亮的光泽，质地脆爽而润泽，闻起来香气扑鼻，入口很快溶化，鲜香满口。



**酱油 (SHOYO)** 日本的酱油种类繁多，主要可分为浓口酱油、淡口酱油、溜溜酱油和白酱油等。浓口酱油味道较重，多作调味用途，如蘸鱼生寿司食用，可突出食材的原味；淡口酱油多用来烹调淡白鱼类或春天野菜；溜溜酱油及白酱油则多用来调色。



**色拉油 (SALAD OIL)** 由植物油制成，煎炸食物的首选食用油，因不含黄曲霉素和胆固醇而颇受日本人喜爱，对人体有保护作用，同时它所含的亚油酸等不饱和脂肪酸具有降低血脂和胆固醇的作用，常食有预防心血管疾病的辅助作用。



### 3. 美味寿司饭DIY

如果说制作寿司象导演一出舞台剧，那么寿司饭的主角地位绝对是不可动摇的，有了好吃的寿司饭，您的“舞台剧”也就成功了一多半，下面就来跟大厨学做地道的寿司饭吧，努力哦。

#### 【原料】

饭：大米600克，味醂5毫升，清酒5毫升，昆布少许，水适量。

寿司汁：白醋100毫升，砂糖60克，柠檬醋（或果味醋）50毫升，盐15克，昆布（2厘米宽、6厘米长）一块。

#### 【制作】

（1）将大米洗净，放入水中浸泡20分钟，捞出沥干水分，放入电饭锅中，加入清水580毫升、味醂5毫升，清酒5毫升，昆布少许，蒸熟，焖10分钟后盛出。

（2）将混合好的寿司汁淋入米饭中，用木制饭勺斜着切入饭中，一层层削打（保持米饭颗粒完整），搅拌均匀，让汁味充分吸收。

（3）将拌好的米饭晾凉即成美味的寿司饭了。

**成功秘诀：**不宜用饭勺垂直搅拌米饭，否则会将米粒搅碎。

**保存方法：**寿司饭上盖一层湿布，放在阴凉处，以保持饭的湿度与温度，避免饭粒变干而无法制作寿司。

### 4. 吃寿司好处多

- （1）低卡路里、低脂肪，多吃也不用怕身材走样。
- （2）清爽开胃，营养丰富，为身体健康加分。
- （3）一次享受寿司和鱼生的双重美味。
- （4）制作简单，方便携带，当作午餐便当或餐后小点心都很不错。
- （5）口感广泛，只要掌握基本制作原则，您就可以发挥想像力自由组合。



## 5. 快意品享寿司的秘诀

日本料理素来崇尚原汁原味，以简单为美味，以自然为美味，而寿司尤其是这种美食简约哲学的极致表现，简单的食材，简单的揉捏方法，却更多了耐人咀嚼的层次、丰富性与艺术性。而根据制作方法、所用食材不同，每种寿司的品尝食用方法也略有不同。

传统品鉴寿司的程序：

- (1) 喝一口茶清清口或吃一片姜醒醒胃。
- (2) 将寿司送入口中，或蘸酱油后送入口中品尝。
- (3) 若先食用了含有鱼生的寿司，要喝大麦茶，去掉口中的余味，再来品尝其他寿司。

另外，还有几点也是十分重要的：

(1) 您可以用筷子夹取也可以用手直接送入口中。如果用筷子夹，要横向将整个寿司一下夹起；如果用手的话，要用大拇指和中指夹住寿司两端，食指按在上面，但都一定要保持醋饭与材料之间的黏合性，不会在还未入口前或蘸酱油时就散掉了。

(2) 日本人讲究“冷品趁冷吃，热品趁热吃”，生鱼片或鱼子在常温下暴露过久，口感会变，因此含有这样材料的寿司一定要在新鲜时间内食用完毕才美味。

(3) 如果材料已经调味，直接食用即可。

(4) 卷寿司要在上桌之后趁新鲜吃完，因为所用的海苔通常是经过烘烤的，所以如果不能在短时间内吃完，就会软掉而影响口感。

(5) 需要蘸取酱油食用的寿司，在食用时要尽可能一口吃下去，而且蘸取酱油要用生鱼片的侧面去蘸，千万不要用寿司饭去蘸，以免寿司饭吸入大量的酱油而变得太咸或松散。

(6) 寿司只适宜当天食用，且宜放于摄氏2~5度的雪柜中存放，而不能置于日照及高温的地方保存。

## 6. 寿司食趣

每年的3月3日是日本的雏祭即女儿节，当地人会在铺着红色毛毡的5级台阶上放置传统宫廷服装的人偶，人们会准备寿司或小甜糕结伴春游，享受人生之乐。

在18世纪，流连赌场的赌徒，肚子饿的时候便将鲑鱼肉与饭用紫菜卷起来吃，这样可以避免饭粒沾到手上或赌具上，十分方便，后来渐渐演变为今日的卷寿司。

“美食配美器”是日本料理的特色之一，寿司的盛器多为瓷制和木制，有方形、圆形、船形、五角形、兽形、仿古形等，高雅、大方、古朴，既实用又具观赏性，使就餐者身心愉悦。

一般寿司的摆放都是两个一组，这可不是随便摆的，而是一种约定成俗的规矩。相传原来寿司本是单个摆放的，但二次世界大战后，因物资短缺，出现两个量小的寿司为一组的摆放方法，并沿用至今。

寿司的选料和口味常随季节的变化而变化，如春夏多以海鲜及时令蔬菜为主，再配以时令花叶作为点缀，秋季则利用银杏、松枝等作为装饰，看上去色泽柔和、舒畅，给人以艺术的享受。



## Part2

# 超好吃寿司DIY全攻略





握寿司、箱寿司、卷寿司、饭团子.....

精致细腻，美味诱人，

一起来，

享受DIY寿司大餐的无穷乐趣！







# 虾仁色拉寿司

握寿司

## 【原料】

寿司饭300克，熟虾仁75克，黄瓜1根，柠檬1个，菠萝、海苔、盐、蛋黄酱、胡椒粉各适量。

## 【制作】

1. 将柠檬去皮榨汁；菠萝、黄瓜、虾仁切成丁，加柠檬汁、蛋黄酱、盐、胡椒粉混合拌匀制成色拉。
2. 将海苔切成4~5厘米宽的条，取寿司饭捏成2~3厘米厚的椭圆形饭团，用海苔条把饭团围好。
3. 将制成的色拉填入饭团内即可。





# 虾虎寿司

握寿司

## 【原料】

活虾虎2只，寿司饭50克，芥末、盐、日本酱油各适量。

## 【制作】

1. 将活虾虎洗净，放入水中，加适量盐煮熟。
2. 将煮熟的虾虎去皮、头，取出完整的净肉。
3. 将寿司饭制成25克的椭圆形饭团，抹上少许芥末，再放上虾虎肉，食用时配少许酱油。







# 八爪鱼寿司

握寿司

## 【原料】

寿司饭250克，熟八爪鱼、寿司姜、芥末、香葱各适量。

## 【制作】

1. 把熟的八爪鱼洗净，切成3.5厘米x2厘米的片；香葱择洗干净，切成葱花，放入盘中备用。
2. 洗净双手，蘸凉开水，取适量寿司饭捏成椭圆形饭团，在饭团上放一点芥末。
3. 把饭团放入盘中，有芥末的一面朝上，再把八爪鱼片放在饭团上握紧，用寿司姜、香葱花装饰即可。





# 付味豆腐皮寿司

握寿司

## 【原料】

付味豆腐皮1张，寿司饭50克，芥末、红姜片各少许。

## 【制作】

1. 取付味豆腐皮1张，一开为二备用。
2. 寿司饭制成25克的椭圆形饭团，放在豆腐皮上。
3. 将饭团用付味豆腐皮包紧，食用时佐以芥末、红姜片即可。

