

22

杨桃文化·新手食谱系列

饭团·寿司60种

● 不可思议的巧味变化

张瑞文[台湾]著 汕头大学出版社

带您进入和风的料理世界

享受一手掌握的精致美食

超低价

15元

料理世界

汕头大学出版社近期推出 [杨桃文化 新手食谱系列]

完整收录各款中西美食，从经典美味、家常菜色到热门小吃，带你进入幸福的美食天堂，教你餐餐吃出美味与健康！

吃也能瘦身 7天瘦身饮食计划 15元	40大日本料理排行榜 15元	干面酱 15元	炒饭·烩饭 15元	精美下酒菜 15元	30种炸鸡秘方曝光 15元
咖啡馆轻食 15元	三人套餐 15元	10分钟轻松做火锅菜 15元	怎么做排骨最好吃 15元	腌渍菜泡菜 15元	微波炉电磁炉轻松料理 15元
夏日清凉饮料 15元	速食饭盒自己做 15元	芳香植物料理美容书 15元	最受欢迎的50道台湾小吃 15元	饭团·寿司60种 15元	家传牛肉面配方大公开 15元
和洋中盖饭 15元	金黄卤味50种 15元	打个蛋做35种料理 15元	菜饭拌饭 15元	吃素最美丽 15元	茶果子 15元
10分钟做广东粥 15元	30种美容瘦身汤 15元	50种面包抹酱 15元	30种面包创意变化 15元	40种手工果酱 15元	沙拉酱 15元
酸奶DIY 15元	家常意大利面 15元	饺子的40种变化 15元	你最想学的40道南洋料理 15元	台湾特产DIY 15元	35种包子馒头 15元

饭团・寿司60种



目录

导读..... 4

Q软甘甜的天然美味-米饭..... 6

米饭的健康魅力..... 7

好吃的饭团与寿司醋饭..... 8

创意饭团..... 10

饭团的基本捏制法..... 11

01 紫苏鲑鱼饭团..... 12

02 柴鱼梅肉饭团..... 12

03 综合水果干饭团..... 12

04 紫苏粉饭团..... 12

05 甘露小鱼饭团..... 13

06 蜜枣炒饭饭团..... 13

07 油饭饭团..... 14

08 五谷米饭团..... 14

09 榨菜樱虾饭团..... 14

10 中华味饭团..... 15

11 日式角煮饭团..... 1

12 洋葱牛肉堡饭团..... 1

市面常见的口味..... 1

13 炸虾饭团..... 1

14 比萨薄饼..... 1

● 厚四方煎饭团..... 1

15 苹果肉卷..... 1

16 酥炸鲜虾..... 1

17 翠绿虾卵..... 1

18 香酥牛蒡..... 1

19 青葱牛排..... 1

20 酥焗蟹肉可乐饼..... 2

21 芥末鸡肉沙拉饭团..... 2

22 唐扬鸡肉块饭团..... 2

23 熏肉奶酪煎饼..... 2

24 鲜虾美乃滋饭团..... 2

市面常见的口味..... 2

25 红豆麻糬饭团..... 2

26 酱烤饭团..... 2

27 田乐饭团..... 2

28 牛蒡熏肉珍珠堡..... 2

29 姜汁猪肉珍珠堡..... 2

美味小常识..... 25



巧味寿司.....26

基本寿司配料.....27

- 30 太卷.....29
- 31 锦绣花寿司.....30
- 32 酪梨明虾卷.....30
- 33 蒲烧鳗鱼卷.....31
- 34 鲑鱼蟹肉沙拉卷.....31
- 35 黄金热狗卷.....31

- 48 鲑鱼沙拉军舰寿司.....37
- 49 鳗鱼坚果箱寿司.....38
- 50 水果蛋糕寿司.....39
- 51 涮牛肉箱寿司.....39



- 36 河童细卷.....32
- 37 新香细卷.....32
- 38 铁火细卷.....32
- 39 干瓢细卷.....32
- 40 梅肉紫苏山药卷.....32
- 41 稻荷寿司.....33

市面常见的口味.....34

- 42 厚蛋烧握寿司.....35
- 43 鲜虾握寿司.....36
- 44 酪梨蛋黄握寿司.....36
- 45 茼蒿煮握寿司.....36
- 46 山药丝握寿司.....37
- 47 月见鳗鱼军舰寿司.....37

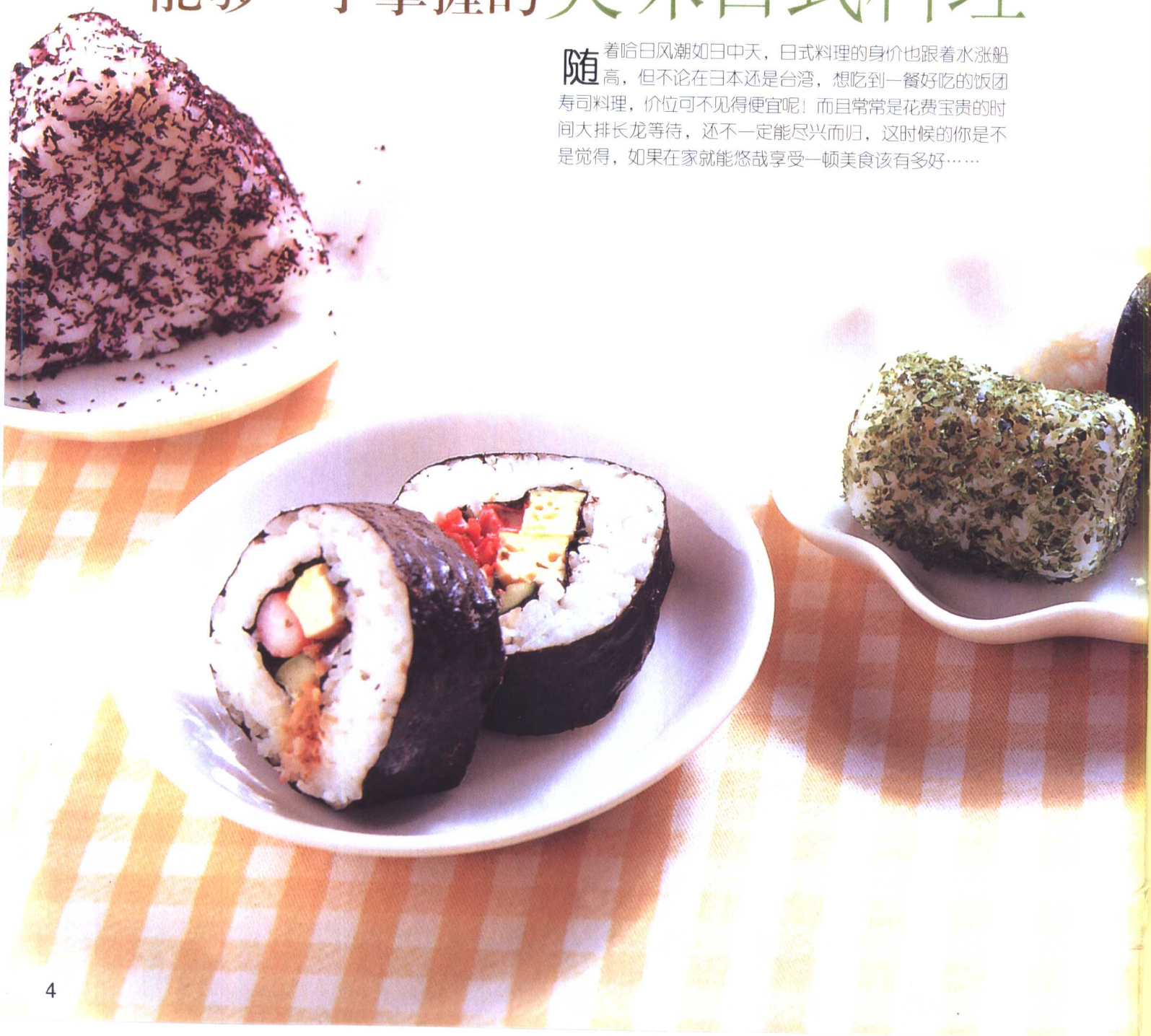
市面常见的口味.....40

- 52 散寿司.....41
- 53 综合手卷.....42
- 54 鲑鱼卵手卷.....43
- 55 铁火手卷.....43
- 56 虾手卷.....43
- 57 鳗鱼酪梨手卷.....43
- 58 鲜嫩芦笋手卷.....43
- 59 日式炸猪排手卷.....44
- 60 鲜辣鲑鱼手卷.....44
- 61 水果酸奶可丽饼.....45
- 62 熏肉可丽饼手卷.....45

美味小常识.....46

能够一手掌握的美味日式料理

随着哈日风潮如日中天，日式料理的身价也跟着水涨船高，但不论在日本还是台湾，想吃到一餐好吃的饭团寿司料理，价位可不见得便宜呢！而且常常是花费宝贵的时间大排长龙等待，还不一定能尽兴而归，这时候的你是不是觉得，如果在家就能悠哉享受一顿美食该有多好……



其实，在日本料理中，日本人最引以为代表的就是将米饭、生鱼片与其他料理材料的搭配臻于完美境地的饭团与寿司。饭团与寿司在日本人饮食生活中的地位，有点类似我们中国的面点、意大利的比萨或美国的汉堡，是另外独树一帜、自身拥有丰富变化的餐点。

饭团料理不但在形状上可以随意变化，馅料也可以随心所欲，覆盖在外面，包裹在里面，或炸或烤或煎。常见的寿司料理有握寿司、卷寿司、散寿司、箱寿司以及稻荷寿司与手卷，搭配的材料也是变化多端，除了最常运用到的生鲜海产及鸡蛋、鱼卵、虾卵和蔬菜之外，牛肉、鸡肉、水果、奶酪等也常被拿来当作求新求变的素材。



酥炸蟹肉可乐饼、熏肉奶酪薄饼、酪梨明虾寿司、鲜辣鲑鱼手卷、水果蛋糕……你是否吃过这些另类美味的日式饭团与寿司？不管你吃过与否，光看这些名字就已经让人垂涎三尺，忍不住想大快朵颐一番。现在，我们将一圆你所愿。本书不但会告诉你如何煮出好吃的米饭来制作饭团与寿司，还要一改你对寿司的刻板印象，教你62种色香味俱全的创意饭团与寿司做法，让你即使不用上馆子也一样能大啖日式饭团与寿司料理，一尝观感与味觉的双重飨宴。



Q软甘甜的天然美味 米饭

米饭，这个出自于大地的恩惠，有着大自然的芬芳，也是我们一年四季都能吃到的自然美味。咀嚼时Q软的口感与天然的甘甜，不论做任何变化、搭配任何菜肴，都能增添料理的整体风味。

而米饭在制作饭团与寿司时所扮演的，绝对是挑大梁的主角，因为饭团与寿司的好吃与否，米饭占了绝大的影响力。怎样的米饭才适合制作饭团与寿司？要如何才能做出好吃的米饭？接下来就是让我们带领你进入米饭的美味世界吧！

米饭的健康魅力

为了维持身体的健康，摄取均衡的营养自然是非常重要的事，现代人的饮食生活充斥着太多的问题，高热量、高脂肪、低纤维……甚至为了减肥而不当节食，这些都会影响身体的健康，实在需要我们去改善。

你恐怕不知道，想要改善你的饮食生活，是可以从吃“饭”开始做起的。究竟米饭有何神气之处？现在就告诉你吧！

脑部与身体活动的热量来源

日常生活饮食中，不可或缺的营养要素可经由四大类群食物（1.蛋、奶类；2.鱼贝、肉、豆类；3.蔬菜瓜果类；4.糖类、壳类、油脂类）来摄取，以维持人体每日营养所需。而米饭正属于第4大类，它专门提供脑部与身体活动必须的能量——糖类。

在第4大类中，米饭不论是糖类还是维他命、蛋白质、食物纤维的含量，都比其他同类食物要来得多，所以米饭可算是在均衡营养上贡献良多的健康主食。

健康减肥的好帮手

提到米饭，一般人的第一印象就是觉得它能提供的营养素只有糖类，是减肥者的大敌，其实这是不正确的。

米饭除了糖类之外还有很多营养素，并且能刺激促进体内消化吸收作用的胰岛素产生。只要在吃饭的时候多嚼几下再吞下去，不但能帮助消化吸收，也容易让自己有饱腹感，因而防止吃过量或是正餐之外再吃零食的习惯，可算是最健康自然的减肥好帮手。

生活疾病的预防

在大鱼大肉充斥的饮食习惯下，往往使自己在不知不觉中摄取过量的胆固醇与脂肪，成为血管动脉硬化的高危险族群。

米饭中含有一种能帮助体内多余脂肪与胆固醇排出的淀粉酵素，具有和食物纤维相同的效果，能促进肠胃消化吸收、预防便秘，对人体大有帮助。

总之，米饭的营养价值对健康有巨大的贡献，因而能稳坐主食之位几千年。



好吃的饭团饭与寿司饭

在台湾，最常使用也是最普遍的米种可分为三类：糯米、在来米、蓬莱米。糯米的米粒不论长、圆，黏性都比其他米种要来得大，适合做年糕、汤圆、米糕、粽子等。在来米的米粒较细，口感稍微有点松软，多被拿来制成米粉，或成为碗粿和肉圆等食品的材料。蓬莱米的米粒较圆，口感比较软且有点黏性与弹性，是我们平常吃饭最普遍的米。

一般来说，只要是含水量多、带有黏性的米，都可以用来制作饭团与寿司，而市面上所販售的寿司米，是去壳糠、胚芽与杂质精制而成，米粒较白且短小，含水量多，黏性大且口感Q软，所以不论是拿来制作饭团还是寿司饭都非常适合。

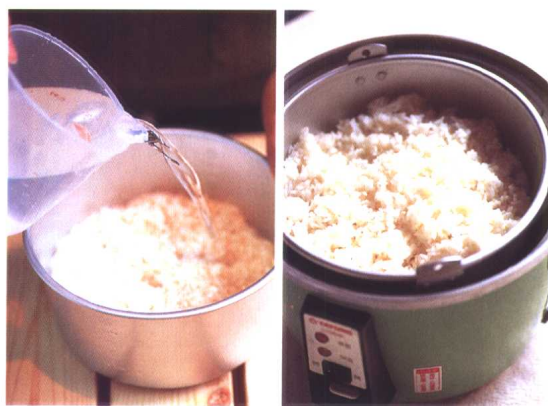
好吃的饭团饭做法：



1. 取适量米放置盆内，用水冲洗。水倒入时，用手快速轻轻搅拌米粒，冲洗过后的洗米水立刻倒掉，如此重复2次。
2. 倒入少许水，用左手顺着一定方向慢慢转动盆子，右手则轻轻均匀抓搓米粒。
3. 将米放到筛网上沥干水分，静置30分钟~1小时。

Tips

- 搓米时不可太用力，时间也不可过长，否则会破坏米中的维生素B₁和纤维素。
- 水量与米量的比例，可依个人喜欢饭的软硬程度自行增减。
- 也可以使用纱布来沥干米的水分并静置。



4. 将米放入电锅中，水量与米量的比例为1:1，即可开始炊煮。
5. 煮好的饭先不要开锅，让饭再焖个10~15分钟，使米粒的口感更能发挥出来，这样一锅好吃的饭就出炉啦！等到饭稍凉时就可以捏制饭团了。



好吃的寿司饭做法：



1.将适量米按照前页的步骤煮成白饭，趁热盛到大盆中（因为热的饭在拌醋时才能入味）。



2.调制寿司醋（米醋 150ml、砂糖 90g、盐 30g 混合而成），按照 1 杯米配 25ml 寿司醋的比例倒入寿司醋。



3.将饭勺以平行角度切入饭中翻搅，让饭充分吸收醋味。



4.待醋味充分浸入后，将米饭用扇子扇凉冷却即可。

Tips

搅拌寿司饭时，饭勺千万不可以垂直搅拌，否则会造成米饭过度松散。

未用完的寿司醋可放置阴凉处保存，留待下次使用。

使用中的饭团饭或寿司醋饭记得要用干净的湿布（纱布或毛巾）覆盖，这样可以保持饭的温度与湿度，避免饭粒变干而无法捏制饭团和寿司。

寿司醋顾名思义是醋与寿司混合制作而成的，这是因为醋具有防腐、杀菌的作用，这也是因为寿司常与生鱼片、鱼卵等生冷的东西搭配食用的缘故。现在医学研究亦发现醋也具有预防动脉硬化与高血压的功效。

未用完的饭团饭或寿司醋饭不可以放入冰箱冷藏，以免饭粒变硬，无法再用来制作饭团或寿司。最好的保存方式是用干净的湿布（纱布或毛巾）覆盖在饭上，放置阴凉处即可。夏天约可保存 3 天，冬天则可保存 4~5 日。

创意饭团

传承中国的米食文化

在台湾的外来饮食文化中，日系饮食的人气总是居高不下，这或许是因为同是亚洲邻近国家，饮食文化有着极深的历史渊源，所以饮食风格自然就比较能为台湾人所接受。

不说你可能不知道，饭团其实是中国古早便拥有的食品，只是中华料理种类繁多、博大精深，使得单纯的饭团淹没其中，较不为人所重视，后来经由中日往来的商人传入日本，并且被发扬光大，成为日式料理的代表之一。

在日本，不论上班或上学，并不像我们可以蒸便当或微波便当，所以制作简单、携带方便、冷热皆可食用且美味如一的饭团，自然就成了带便当时的最佳选择。而台湾近年来则因为便利商店积极推广所谓的日式御饭团，经济实惠且饶富口味变化，广受上班族与学生的喜爱，饭团文化才开始流行起来。如果你吃腻了家常便当、三明治与面包，不妨考虑一下自制美味的饭团，让生活焕换新口味吧！



饭团的基本捏制法

一般提到饭团，马上会联想到的形状就是三角形。其实饭团的基本形状，除了三角形之外，还有圆形与圆柱形。在日本，三角饭团可算是全国的主流，但是中部地方仍较常见圆形的饭团，而西部的广岛等地则因为圆柱形的饭团容易入口，所以最受欢迎。现在，就来教大家这三种基本形的捏制法。

利用双手捏制饭团



1. 从饭锅中取出适量的饭。一个正常大小的饭团，大约是一小碗的分量。
2. 用水沾湿双手。这样在捏制时才不会沾黏米饭，影响捏合度。
3. 涂抹适量的盐可以使没有味道的饭沾上一层薄薄的咸味，增加口感。
4. 捏制三角形饭团。利用左手大拇指的手掌厚肉固定，并利用右手大拇指的手掌厚肉、食指与中指，整形成三角形即可。
5. 捏制圆柱形饭团。利用双手手掌将饭团搓成圆条，然后利用左手大拇指的手掌厚肉与右手大拇指、食指与中指，将饭团旋转形成圆柱形即可。
6. 捏制圆形饭团。与三角形相同，先捏出锥形，然后用左手掌托住饭团，并利用右手的食指与中指以及大拇指手掌厚肉将饭团旋转整形成圆形即可。

利用模型制作饭团

▲ 三角形



1. 将模型过水沾湿，这样可以防止米饭的沾黏，比较好脱模，然后将准备好的饭填满模型。



2. 将准备好的饭填满模型凹槽，再将模型的盖子对准凹槽盖上，用力往下压实。



3. 将模型倒扣，取出成形的饭团即可。

● 圆柱形



1. 模型过水沾湿，将饭填满模型凹槽，再将另一半模型对准凹槽盖盖上。



2. 两手拇指用力往下压住模型，其余手指将模型外壳往上拉出，取出成形的饭团即可。

Tips

- 包有内馅的饭团，可以先利用小碗将馅料包入之后再利用双手或模型整形。



01 紫苏鲑鱼饭团

材料

新鲜鲑鱼肉.....100克
紫苏叶.....2片
盐.....少许
白饭.....适量
海苔片.....2片

做法

- 1.将鲑鱼肉洗净并沥干水分，撒上盐，放入烤箱烤熟后弄碎。
- 2.紫苏叶切丝，与碎鲑鱼肉混拌备用。
- 3.将做法2的材料包入饭中，捏成饭团，贴上海苔片即可。

02 柴鱼梅肉饭团

材料

梅肉酱.....2大匙
味醂.....1小匙
酱油.....少许
细柴鱼片.....1小包(约5克)
白饭.....140克
海苔片.....2片

做法

- 1.将梅肉酱、味醂、酱油一起混合均匀。
- 2.再将细柴鱼片混入做法1中拌匀，然后包入白饭中，捏成饭团即可。

03 综合水果干饭团

材料

市售糖渍综合水果干.....60克
朗姆酒.....20ml
柠檬汁.....少许
柠檬皮.....适量
白饭.....适量

做法

- 1.将柠檬皮削成细末备用。
- 2.将综合水果干加入朗姆酒、柠檬汁与柠檬皮细末一起腌渍，使之入味。
- 3.将腌渍好的综合水果干与白饭混拌均匀，捏成饭团即可。

04 紫苏粉饭团

材料

市售紫苏粉.....适量
白饭.....适量

做法

将少许紫苏粉与白饭混拌均匀，捏成饭团，再将表面沾上一层紫苏粉即可。

Tips

- 贴海苔片时，较平滑光亮的一面才是正面，要朝外面。
- 捏饭团前，记得双手要沾盐水(水100ml、盐2克)才不会黏水。
- 味醂是日本料理中最常用的调味料，在日商百货公司都买得到。

05 甘露小鱼饭团

材料

鲷仔鱼	100克
山椒粉	适量
杏仁角	20克
青辣椒	1条
白饭	适量
铝箔纸	1张

甘露酱汁

水	100ml
柴鱼素	1/2小匙
砂糖	40克
酒	50ml
味醂	3大匙
酱油	50ml

做法

1. 将鲷仔鱼汆烫去除多余盐分与腥味，再沥干水分备用。
2. 将甘露酱汁材料全部混合并且煮沸，转小火，将沥干的鲷仔鱼放入，将铝箔纸撕小洞后盖上，煮至收汁后熄火，撒上山椒粉略为搅拌即成甘露小鱼。
3. 青辣椒洗净后切开去籽，放入烤箱中略烤（或在锅中略煎），然后切细丁备用。
4. 杏仁角放入锅中炒香备用。
5. 将青辣椒丁、杏仁角、甘露小鱼一起加入白饭中搅拌均匀，然后捏成饭团即可。

Tips

- 甘露小鱼也很适合配稀饭或白饭直接食用。
- 使用铝箔纸盖的优点：可使煮汁蒸发缓慢、防止食物翻滚、帮助对流，使材料入味均匀。



06 蜜枣炒饭饭团

材料

市售无籽黑枣梅	4粒
红酒	50ml
松子	20克
枸杞	适量
洋葱	1/2个
香菜	适量
盐、胡椒粉	各适量
白饭	适量

做法

1. 将黑枣梅浸泡红酒20分钟；枸杞泡水使之饱满；松子用烤箱烤酥（或用锅煎炒）备用。
2. 洋葱切末，香菜切末备用。
3. 热油锅，将洋葱末放入炒软，再加入白饭炒至松散，再加入盐、胡椒粉调味，并且将枸杞、松子、酒渍黑枣梅一起加入拌炒均匀后熄火，然后加入香菜末，将黑枣梅包入中心捏成饭团即可。



07 油饭饭团

材料

糯米.....2杯
里脊肉.....100克
虾米.....10克
干燥香菇.....5朵(约10克)
沙拉油.....适量
海苔片.....数片

调味料

A. 酱油、酒.....各1/2大匙
姜汁.....1小匙
胡椒粉.....少许
B. 酱油、砂糖、酒.....各1大匙
盐.....少许

做法

1. 糯米洗净后泡水4小时，然后沥干，以水量与米量1:1的比例放入电锅中炊煮，煮好之后继续焖5~10分钟再打开备用。
2. 里脊肉切小丁，与调味料A拌匀腌渍备用。
3. 虾米用温水浸泡30分钟~1小时再切细丁备用；干香菇用冷水泡软再切成小丁备用。
4. 锅烧热后倒入沙拉油，放入做法3的里脊肉丁炒至颜色改变后，再加入虾米丁、香菇丁一起拌炒，然后转小火，加进调味料B煮至入味收汁即可熄火。
5. 将做法4的材料与糯米饭搅拌均匀，捏成饭团，外侧再贴上海苔片即可。

08 五谷米饭团

材料

白米.....1杯
五谷米.....1杯
芹菜.....少许
盐.....少许

做法

1. 将白米洗净沥干水分静置30分钟以上备用。
2. 五谷米洗净后泡水4小时，然后沥干水分。
3. 混合白米与五谷米，以水量与米量1:1的比例放入电锅中炊煮，煮好之后继续焖5~10分钟再打开，待冷却后备用。
4. 芹菜汆烫后，将梗切细丁，与煮好的五谷饭混合均匀，取适量捏成饭团即可，适合搭配酱菜一起食用。

09 榨菜樱虾饭团

材料

榨菜.....60克
干燥樱虾.....20克
白饭.....适量

做法

榨菜洗净后切细丁，再与樱虾、白饭一起混拌均匀，然后捏成饭团即可。



10 中华味饭团

材料

酥炸油条	1/2条
辣萝卜干	适量
咸菜、肉松	各适量
卤蛋	1个

做法

1. 将酥炸油条切碎，卤蛋切成4片备用。
2. 将适量白饭平铺在手掌上，然后将少许碎油条、辣萝卜干、咸菜、肉松与1/4颗卤蛋放在上面，再盖上适量白饭捏成饭团即可。

Tips

- 若怕容易松散，可先将保鲜膜铺在手掌上再放上饭与材料，然后包裹住捏成饭团。

11 日式角煮饭团

材料

带皮五花肉	200克	砂糖	1大匙
水	300ml	黄芥末酱	适量
冰糖	30克	白饭	适量
酱油	3大匙	铝箔纸	1张
沙拉油	1大匙		

做法

1. 五花肉加水与少许白饭一起煮约20分钟即可捞起，冲水洗净后沥干。
2. 热油锅，将砂糖炒至融化成焦糖浆后，放入五花肉煎至变色时转小火，加入水300ml、冰糖、酱油，然后盖上撕有小洞的铝箔纸煮至五花肉软化收汁即可取出，切成一口大小的肉块备用。
3. 双手沾盐水，将少许白饭置于掌心并涂抹少许黄芥末酱，放一块肉，再在肉上涂抹黄芥末酱，然后覆盖少许白饭捏成饭团即可。

Tips

- 加少许白饭煮五花肉，可以让白饭吸收五花肉本身的油脂，使口感较不油腻。

12 洋葱牛肉堡饭团

材料

A. 牛绞肉	100克
洋葱	1/2个
B. 牛奶	1大匙
蛋	1个
面包粉	15克
盐、胡椒粉	各少许
豆粉	少许
番茄酱	适量
沙拉油	适量
白饭	适量

做法

1. 将洋葱切碎末，与牛绞肉、材料B全部搅拌均匀成肉馅，放置冰箱冷藏10分钟后取出备用。
2. 手掌涂抹少许沙拉油，将做法1的肉馅捏成一口大小的扁圆形备用。
3. 热油锅，将捏好的肉馅用中火煎至双面微成焦黄色，再转小火慢煎，倒入少许水，盖上锅盖蒸煮至全熟、稍微收汁即可。
4. 双手沾盐水，将少许白饭置于掌心并涂抹少许番茄酱，放一块汉堡肉，再在肉上涂抹番茄酱，然后覆盖少许白饭捏成饭团即可。

