



美食新天地

双福编著

美味寿司

DIY



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美味寿司/双福编著. —北京: 农村读物出版社,
2004.12
(美食新天地)
ISBN 7-5048-4583-3

I. 美… II. 双… III. 食谱—日本
IV. TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第130160号

编 著 双 福
菜品制作 张代乐 尹 磊 双 福
摄 影 青 岛 双 福 摄 影 广 告 设 计 有 限 公 司
设计制作

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	李 娜 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	889mm × 1194mm 1/24
印 张	4
字 数	80千
版 次	2005年2月第1版 2005年8月北京第2次印刷
印 数	8 001~13 000 册
定 价	18.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

美食新天地

美味寿司

双福 编著

DIY



农村读物出版社

美味寿司DIY

小时候，读日本童话经常读到其中的主人公带着饭团子上路的情节，于是对饭团子很是向往。长大了，才了解到饭团子、寿司是日本的传统食品。大城市里，寿司店渐渐多了起来；超市里也有售一小盒一小盒别致的饭团子和寿司的，看着很是令人垂涎。有好食事的朋友，也许在蠢蠢欲动了。那么如何能依自己的口味和喜好DIY出几款美味的饭团子来呢？

寿司大致可包括以下几种：

卷寿司，亦称手卷，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。

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。

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、鱼卵、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捏制即成。

寿司，这种看起来精致无比的东西，其实做起来并不难。与其到外面吃又费钱又不一定合乎自己口味的寿司，倒不如就在家DIY呢！自己做出来的寿司，不仅口味新鲜，方便携带，而且创意多多，快乐亦无穷啊！

寿司饭的做法

做寿司，寿司饭是关键。这里先介绍寿司饭的具体做法，学会之后才可做美味的寿司。材料：米4杯，白醋1杯，白糖1杯，盐半小匙。做法：① 将白糖、白醋和盐一起拌匀，即为寿司醋。② 将烧好的米饭打松，把寿司醋均匀地淋在饭上，不要压饭粒，尽量保持饭粒完整、松软。③ 及时晾凉米饭，使白饭能充分吸收到寿司醋。制作要点：① 蘸湿双手，保证饭团不会粘在手上。② 可以在手上抹少许盐，增加口感。

本书特请专业厨师，分四类教大家自己动手做寿司，并特别奉献几种创新寿司。



目 录

握寿司

厚蛋烧握寿司	5
北极贝握寿司	7
花枝握寿司	9
红加吉鱼握寿司	11
小白鱼握寿司	13
山药梅肉寿司	15
鸭胸寿司	17
蟹棒寿司	19
大虾寿司	21
八爪鱼寿司	23
金枪鱼寿司	25
三文鱼寿司	27
鳗鱼寿司	29
军舰蟹子寿司	31
虾仁色拉寿司	33
军舰海鲜寿司	35
鱼肉蜜瓜寿司	37

饭团

烟肉芝士饭团	39
炸虾饭团	41
鸡肉串饭团	43
魔芋结饭团	45
青饭团	47
坚果饭团	49
烤鱼青菜饭团	51
朗姆酒果脯饭团	53
双色魔芋饭团	55
火腿虾仁饭团	57

箱寿司

苹果火腿寿司	59
牛柳寿司	61
鳗鱼箱寿司	63

卷寿司

四喜卷	65
蛋皮卷	67

热狗卷	69
加州卷	71
葵花卷	73
鱼肉手卷	75
虾仁手卷	77
蟹子手卷	79
太卷	81
铁火细卷	83
鳗鱼手卷	85
烟肉手卷	87
铁火手卷	89

创新寿司

比萨寿司	91
心心相印	93
百果拼盘	95





厚蛋烧握寿司



【原料】

寿司饭250克，鸡蛋4个，海苔条、植物油、白酱油、日本清酒、盐、糖各适量。

【制作】

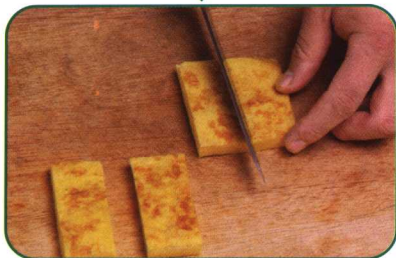
1. 将鸡蛋打入碗中，加入盐、糖、白酱油、日本清酒搅匀；将平底锅抹匀油后烧热，淋入蛋汁，小火烧片刻至凝固成蛋饼，然后将蛋饼一层层叠起成1厘米厚，制成厚蛋烧。

2. 将海苔条放入平锅中小火烘烤，至散发出香味取出；把厚蛋烧切成2厘米宽4厘米长的条。

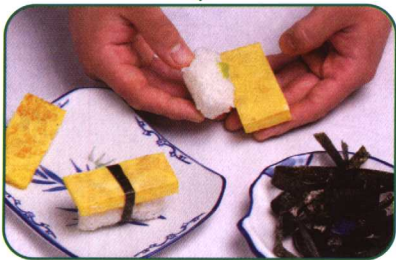
3. 手蘸湿，取适量寿司饭捏成椭圆形饭团，略压平，摆上蛋饼，用海苔条扎牢即成。



①



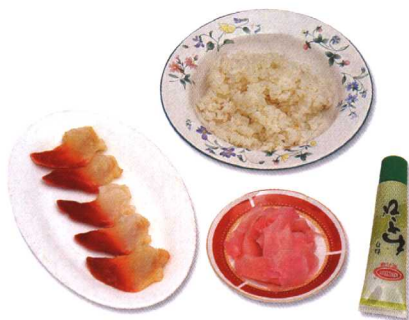
②



③



北极贝握寿司



【原料】

寿司饭300克，新鲜北极贝、寿司姜、芥末酱（辣根）各适量。

【制作】

1. 将新鲜北极贝用清水洗净，从中间切开，片成相连的两瓣。
2. 洗净双手，蘸凉开水，取适量寿司饭捏成椭圆形饭团。
3. 将北极贝两两相叠，在相叠处抹上芥末酱，内面朝上置于手掌上，然后放上饭团轻压即可。食用时可佐以芥末、日本酱油、寿司姜。



①



②



③



花枝握寿司



【原料】

寿司饭200克，新鲜鱿鱼、鱼松、寿司姜、鱼子各适量。

【制作】

1. 把新鲜鱿鱼用清水洗净切成花枝形备用（如不习惯生吃，可将鱿鱼放入微波炉内略烤至熟）。

2. 洗净双手，蘸凉水，取适量寿司饭捏成椭圆形饭团。

3. 将花枝鱼片抹上鱼松，内面朝上置于手掌上，然后放上饭团轻压，最后放上鱼子装饰即可。食用时可佐以芥末、日本酱油、寿司姜。



①



②



③



红加吉鱼握寿司



【原料】

寿司饭200克，新鲜加吉鱼、寿司姜、芥末酱各适量。

【制作】

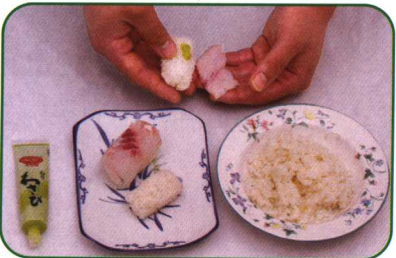
1. 将新鲜的加吉鱼去内脏用清水洗净，去头，鱼身切成鱼柳（如不习惯生吃，将鱼肉放入平锅内稍微油煎）。
2. 将鱼柳用刀从尾部向前削去皮，后切成3厘米x6厘米的薄片备用。
3. 洗净双手蘸凉开水，取适量寿司饭捏成椭圆形饭团，在饭团上抹上芥末酱然后将鱼片放上轻压即可。食用时可佐以日本酱油、寿司姜。



①



②



③



小白鱼握寿司



【原料】

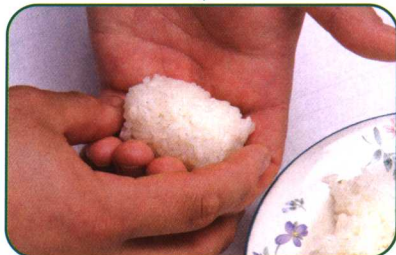
寿司饭250克，白鱼（银鱼）、盐、海苔、鱼松粉、芥末、寿司姜、竹叶各适量。

【制作】

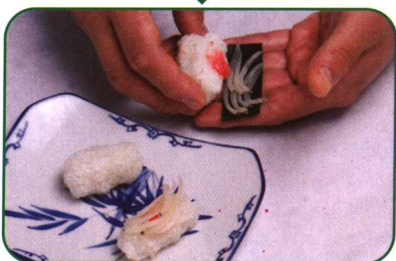
1. 把小白鱼（银鱼）用清水洗净，放在盐水中煮熟后，捞出放入盘中备用。
2. 洗净双手，蘸凉开水，取适量寿司饭握成椭圆形饭团。
3. 将握好的饭团放上一一点芥末和鱼松粉，再把小白鱼放在海苔上，然后压于饭团上，去掉海苔，用竹叶装饰即可。食用时可佐以日本酱油、寿司姜。



①



②



③



山药梅肉寿司



【原料】

寿司饭200克，山药1根，紫苏叶1片，紫菜2条，梅肉酱少许。

【制作】

1. 将山药洗净煮熟，切条，紫苏叶洗净切丝。
2. 洗净双手，蘸凉开水，取适量寿司饭握成椭圆形饭团。
3. 将山药条放在饭团上，用紫菜条扎起，顶部点缀梅肉酱、紫苏叶即成。食用时可佐以日本酱油、寿司姜。



①



②



③