

从专业到基础的全方位秘笈

新手不败

蔡全成◎著

寿司



化学工业出版社



超详细步骤图



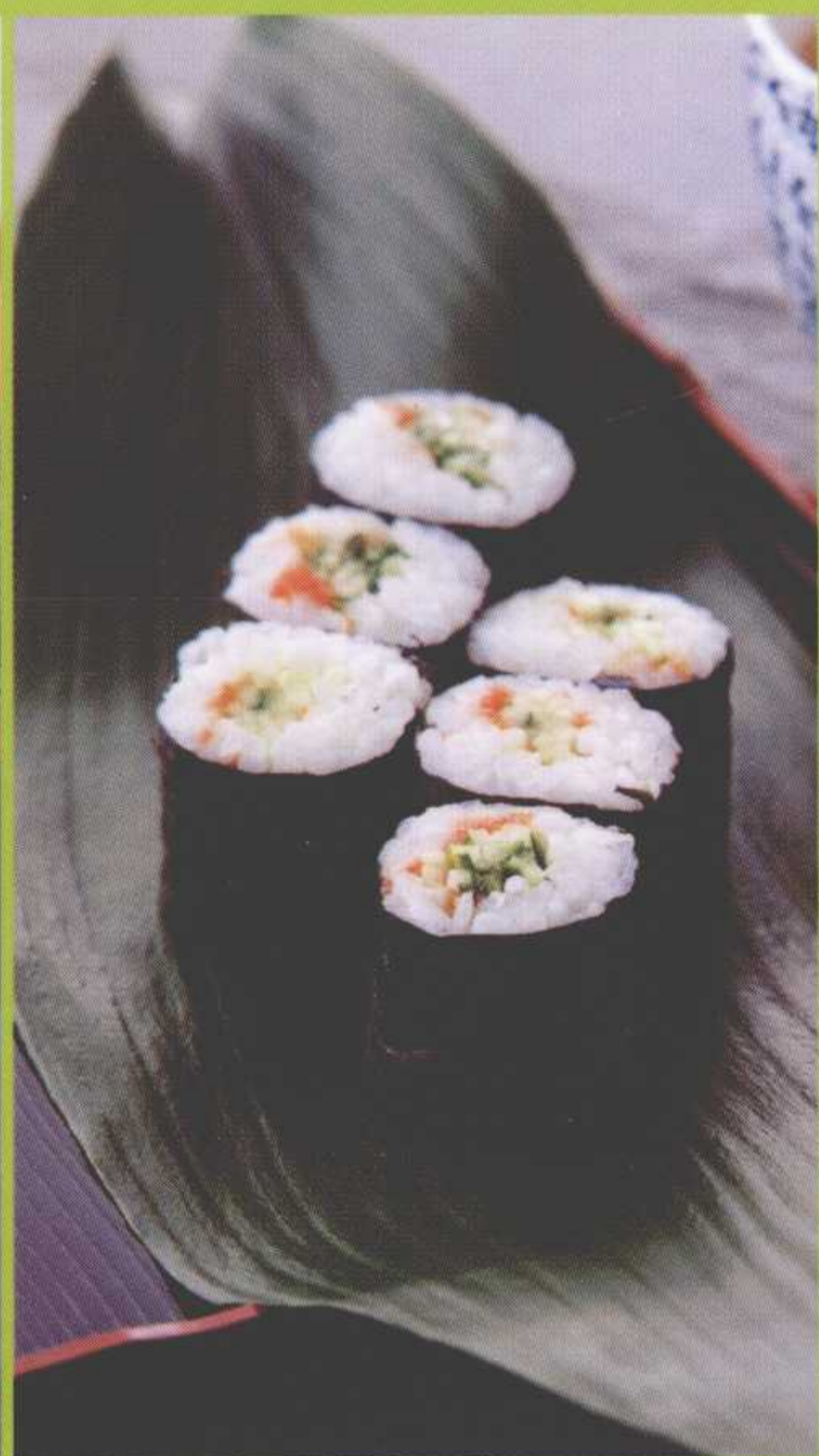
在家轻松做



握寿司、军舰卷

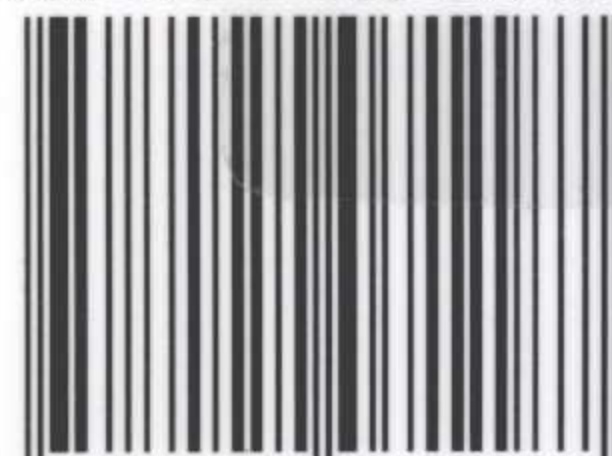


手卷、丸寿司、寿司卷、饭团



销售分类建议：生活/美食

ISBN 978-7-122-07118-7



9 787122 071187 >

定价：28.00元

| 从专业到基础的全方位秘笈 |

新手不败

超详细步骤图，
在家做握寿司、军舰卷、手卷、
丸寿司、寿司卷、饭团！

寿司

蔡全成 著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书从认识基本材料和工具入手,“手把手”看图学会基本操作,详细介绍握寿司、饭团、军舰寿司、押寿司、卷寿司、手卷等近70例日式经典寿司的制作方法。书中不仅有准确的材料配方,还有超详细的做法和寿司王不败秘方,让您轻松做寿司,在家品味来自日本的风味美食。

图书在版编目(CIP)数据

新手不败寿司 / 蔡全成著. — 北京: 化学工业出版社, 2010.1

ISBN 978-7-122-07118-7

I. 新… II. 蔡… III. 大米-食谱-日本 IV. TS972.131

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第172865号

原书名: 外面學不到的壽司和飯團 作者: 蔡全成

本书中文简体字版由朱雀文化事业有限公司授权化学工业出版社独家发行。

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。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-6278

责任编辑: 温建斌 孟 嘉

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 宋 玮

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: 北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张6 字数130千字 2010年1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: 28.00元

版权所有 违者必究

从专业到基础的寿司，在家一手搞定！

寿司是现代人喜爱的美食之一，到处都看得到寿司专卖店，甚至连一些日系、本土百货超市都贩卖起五花八门的寿司，可见寿司极受到国人的接受和喜爱。然而，无论是在餐厅中一盘盘看来高级的寿司，或者不断推陈出新的旋转寿司店，吃寿司价格却不便宜，这是因为新鲜材料价格较高所致。对爱好美食的人来说，若因高价格而对寿司感到却步，实在太可惜了，你是否该尝试在家自己做做看呢？

不管是餐厅推出的高级寿司，或者一般店面贩售的寿司，寿司材料不难取得，专门做握寿司的生鱼或花寿司卷，材料在传统市场、超市都看得见，完全可依个人的喜好口味来决定材料，但重点在于材料必须新鲜，尤其是鱼类、贝类和肉类、蔬果等，这是寿司的坚持。

寿司的种类繁多，吃腻了寿司卷，不妨换个握寿司、押寿司或手卷试试。你可以边参考本书的详细做法边试验，多做几遍就会熟练。制作握寿司的器具，可在专门贩售厨房器具的地方找到。以制作押寿司来说，别看它制作手续略嫌复杂，其实只要准备好押寿司的专门器具或替代的牛奶盒，将寿司饭、鱼材等放入再制成型，不用花1分钟就可完成5个寿司，既省时又方便。像这类可帮助你迅速完成寿司的模具，还有推出寿司卷、三角饭团等的。如果买不到模具，也可利用手边器材替代制作，马上就可享用到一盘新鲜的寿司了！

本书除了介绍大家常吃到的寿司，还增加了现在最流行的饭团、军舰卷、握寿司，以及加入创意稍微变化的新颖寿司，希望和所有读者分享。读者们在制作本书的寿司前，可先翻到“马上学会寿司基本功”的部分，先认识材料、工具和学会基本操作，制作寿司时会更顺利。期盼所有读者也能在家亲手做寿司，不仅能节省时间和金钱，还能享受做寿司的乐趣。

蔡全成

Contents 目录

| 新手不败寿司 |

Part 1 马上学会寿司基本功

马上认识材料和工具 2

不可不知的材料

不可不知的工具

寿司二三事 6

寿司基本材料DIY 7

寿司饭 寿司蛋

寿司酱油 柚子酱油

寿司姜 柴鱼高汤

辣萝卜泥

Step by Step看图学会制作寿司 10

豆皮寿司 握寿司

军舰寿司 押寿司

细卷寿司 粗卷寿司

日式手卷 台式手卷

丸寿司 方格卷

巴卷 四海卷

Part 2 最受欢迎美味寿司

辣鲔鱼卷 23

鲔鱼握寿司+鲑鱼握寿司 24

旗鱼握寿司+鲷鱼握寿司 26

鲑鱼卵军舰卷 28

虾沙拉军舰卷 29

鳗鱼卷 30

牛蒡芝麻豆皮寿司 31

台式花寿司卷 32

散寿司 33

烤鸡肉寿司 34

生火腿蔬果寿司 35

明太子饭团 36

柴鱼三角烤饭团 37



Part 3 一学就会简单寿司

- 押寿司 39
- 红魷握寿司+章鱼握寿司 40
- 蛋握寿司 42
- 鲔鱼手卷 43
- 明太子透抽手卷+牛肉生菜手卷 44
- 台式手卷+蟹肉棒手卷 46
- 葱鲔鱼军舰卷 48
- 明太子透抽军舰卷 49
- 梅肉鲷鱼军舰卷 50
- 味噌竹荚鱼军舰卷 51
- 鱼肝军舰卷 52
- 银鱼军舰卷 53
- 原味豆皮寿司 54
- 香菇紫苏豆皮寿司 55
- 小黄瓜卷寿司 56
- 酪梨鲔鱼卷 57
- 台式寿司卷 58
- 综合丸寿司 59
- 方格卷 60
- 鲔鱼饭团 61
- 肉松圆柱饭团 62
- 鲑鱼圆饭团 63
- 梅肉紫苏三角饭团 64



Part 4 花点心思创意寿司

- 竹荚鱼握寿司+透抽握寿司 66
- 海鲷鱼握寿司 68
- 海带军舰卷 69
- 芦笋虾手卷+葱鲔鱼泥手卷 70
- 蟹肉军舰卷 72
- 纳豆鲔鱼军舰卷 73
- 海胆军舰卷 74
- 蛤蜊军舰卷 75
- 明太子黄瓜卷 76
- 梅肉紫苏山药卷 77
- 铁火卷 78
- 葫芦干寿司卷 79
- 巴卷 80
- 四海卷 81
- 铁火寿司 82
- 软壳蟹生菜寿司 83
- 鲑鱼酪梨寿司 84
- 紫米寿司 85
- 加州卷 86
- 照烧牛肉寿司 87
- 味噌汤 88
- 赤味噌汤 89



Part

1

the basic

of sushi

马上学会寿司基本功

想制作本书美味的寿司前，绝对要先认识基本工具、材料和各种寿司的基本做法，打好基础，才能成功做好寿司！



马上认识材料 和工具

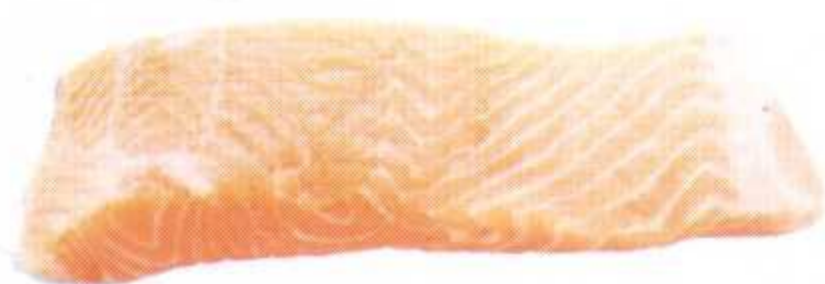
本书中除了一些如萝卜泥、小黄瓜等耳熟能详的常见的材料外，以下介绍一些你可能不太了解，或者需要认识的材料，尝试制作各类寿司前，一定要先认识它们。此外，因寿司制作方法简单，仅需要几样工具，同样在制作前必须都准备好。

不可不知的材料



鲭鱼

是日本料理生鱼片、握寿司中常见的鱼材，鲭鱼含高蛋白、铁和维生素B12，还有低脂肪、低热量的好处，对身体健康有益，价钱则依部位不同。



鲑鱼

是日本料理生鱼片、握寿司中常见的鱼材，鲑鱼含丰富的鱼油、多元不饱和脂肪酸等，营养价值高。多以生鱼片、烟熏、烧烤和清蒸等方式食用。



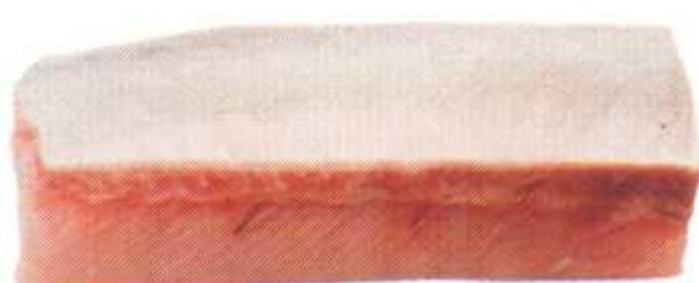
鲷鱼

常见的台湾鲷鱼是已经过改良的吴郭鱼，是鱼类中含钙量极高者。一般多以生鱼片、清蒸、烧烤等方式食用。



旗鱼

是日本料理生鱼片、握寿司中常见的鱼材，旗鱼含蛋白质和丰富的多元不饱和脂肪酸等，营养价值高。多以生鱼片、烟熏、烧烤等方式食用，其肚肉油质高，适合做生鱼片。



红鲷

这种鱼在台湾十分常见，多出现在温暖的海岸，肉质的色泽呈白色透明，吃起来很有弹性。除了用做生鱼片、握寿司外，还可用于清蒸、红烧、干煎、糖醋、酥炸和做清汤、味噌汤。



透抽

台湾地区常见，与乌贼、鱿鱼同属，体型细长，躯干的尾端收尖，肉身的厚度适中，可用来做生鱼片或清蒸、红烧等。



竹荚鱼

台湾盛产的鱼类，又叫“巴拢”或者“瓜仔鱼”，产量大价格便宜。除了可做生鱼片，还可以烧烤、腌渍的方式烹调，但处理方式较难。



软壳蟹

壳软，肉质味道均佳。因捕获量少，价格较昂贵，一般多直接酥炸后连壳带肉一起吃。上市期较短，市面选购到的多是冷冻产品。



海胆

海胆在处理上可将海胆洗净后，用剪刀撬开转壳，挖出壳内状似橘子瓣黄色的海胆卵，去掉内脏。一般生海胆吃起来最美味，还可腌渍了来吃。



鲑鱼卵

呈番茄红色，一般买到的鲑鱼卵多为进口的，已经过腌渍，所以味道较咸。多用在军舰寿司、日式盖饭和散寿司上。



紫苏

紫苏是常见的中药和料理调味料，叶子和果实都具有香味。可直接用紫苏叶卷肉类食用，或者磨细碎做成紫苏饭、炒菜和煎鱼时的香辛料。



鳕鱼肝

在超市、网购都可买到。食用方式很简单，可搭配柚子酱油和泡过水的小黄瓜，再加上辣萝卜泥一起食用。



梅子

咸味，梅肉的味道可适度提升食材的味道，尤其适合搭配白肉鱼一起食用。



章鱼脚

大只章鱼的脚，肉厚实味鲜美。直接搭配芥末生食最好吃。



海带

多用在煮高汤、海带卷等料理，味道鲜美。

日式美乃滋

不同于台式带甜味的美乃滋，日式美乃滋是咸味的，多搭配大阪烧、可乐饼等，可依个人喜好搭配其他咸口味料理食用。



清酒

日式常见的酒类之一，可直接喝，温热饮、冷饮皆可。可用来搭配清淡的料理或烹调使用。



海苔片

红藻类、蓝藻类海草的总称。全片约为长21厘米×宽19厘米，可用来包粗卷和花寿司；1/2大小的约为长19厘米×宽10.5厘米，多用来包细卷类寿司。



味淋

日式常见的调味料之一，带有甜味和酒香。加入少许可增加料理色泽，因含酒精，有助于消除食材的腥味。



柚子酱油

除了市售的以外，也可自己调制。因含有水果的酸味、香味，较常搭配白肉鱼一起食用，但红肉鱼或肉类也可蘸着食用。



七味粉

是以红辣椒粉、黑椒、芝麻、干橘皮、紫菜碎、豆角粉、大麻籽、罂粟籽等做成的香辛料粉，日本料理店中常看得到，是一种辛辣调味料。超市可买到。



三岛香松

市售的鱼松有海苔、鲑鱼、梅子、柴鱼多种口味，主要是用来拌饭、做寿司饭团，使饭带有香气，还帮助下饭。



信州味噌

带有些许辣味的米味噌，除了制作味噌汤，也适合和其他材料一同入菜。



赤味噌

红色的味噌，吃起来有点咸辣味，可用来做味噌汤。



豆皮

加了糖和其他调味料卤成的豆腐皮，带点甜味，是制作各类豆皮寿司不可缺的材料。



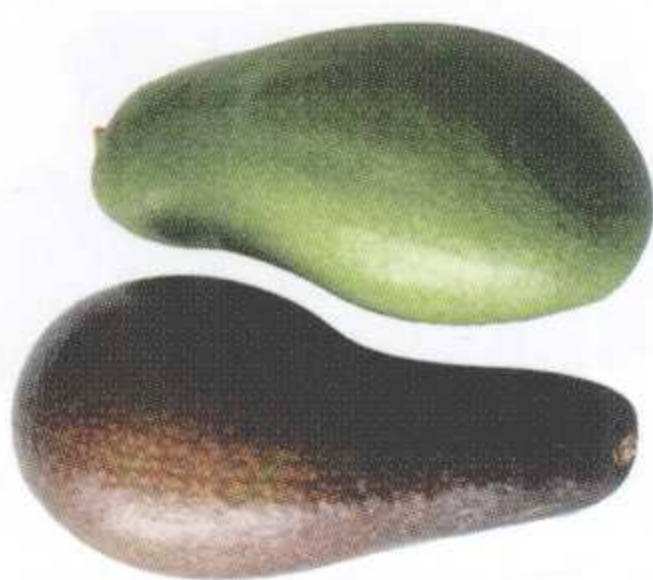
紫苏香松

以紫苏叶为主要材料做成的鱼松，带有浓厚香气，有助下饭。



紫甘蓝

紫甘蓝吃起来甘甜中带点苦味，适合做生菜沙拉或盘饰。



酪梨

也称油梨、鳄梨，营养价值高，几乎不含淀粉及糖分，所以没有甜味。除了制作果汁，还可用来做西式料理、日式料理的食材。



姜花

在日本叫做“茗荷”，是姜属多年生草本植物，带有特殊香气、色彩和辣味，多用来搭配小菜、汤、醋渍料理、天妇罗和酱菜等。



葫芦干

葫芦干就是瓢瓜直插在机器上旋转削成一条很长很长、呈淡白色的瓢瓜片，然后将瓢瓜片经日光照射成条条干浅黄色，就是瓢瓜干。

柴鱼片

将干燥的鲣鱼刨成细碎而成。多用在制作柴鱼高汤或搭配饭料里食用。



紫米

又叫“黑糯米”，煮熟的紫米饭非常香，色泽为黑色。它含有丰富的维生素、钙、磷、铁、镁等矿物质和天然黑色素。

不可不知的工具

麻布

用来制作丸寿司的器材。使用前可先将麻布沾湿后拧干水分，使麻布保持微湿润，才不会黏住饭粒，影响制作。

寿司竹卷帘

竹制，用来包卷寿司的器具。竹卷帘使用前要保持干燥，避免制作过程中海苔片因碰到水而变软变形，无法包卷寿司。

拌寿司饭用木桶

是制作寿司饭时必要的器具，使用前要先用醋水擦湿。这种木制的桶，因木头会吸收多余的水分，可避免寿司饭拌起来过湿，影响口感。

硬纸盒

有硬度的纸盒。因制作押寿司的木箱不容易买到，可用纸盒或牛奶盒来替代，用起来也很方便。

生鱼厚刀

用水洗鱼或分解鱼肉时使用的刀具，刀刃为前尖后阔，只磨单刃，日本人称其为“出刃菜刀”。

生鱼片刀

专门用来切生鱼片的刀，外形像柳叶，最大的特色在于比其他种类的刀来得长，日本人称其为“柳刃菜刀”。

铁筷

主要使用在夹取生鱼片，可以避免食物间的互相感染，保持生鱼片的新鲜。

押寿司的木箱子

使用前放入水中泡一下再擦拭，可避免饭粒沾黏。

寿司二三事

寿司不仅外观漂亮，更因食材丰富而味美，加上以加了醋的米饭为主材料，深得许多人的喜爱。你知道吃寿司或在家制作寿司时需要注意些什么吗？以下几个Q&A，告诉你一些小常识。

Q：什么是握寿司？

A：握寿司又叫做“江户前寿司”。它是用手捏成约一口大小的饭，然后在寿司醋饭上放上新鲜的鱼材、蛋、蔬菜和腌渍物等。

Q：握寿司蘸酱油吃时，寿司饭粒如何才不会散掉？

A：吃握寿司时，可以用筷子夹取或是直接用手拿，然后鱼肉朝下，以鱼肉去蘸少许酱油，再将整个寿司放入口中品尝。



Q：该怎么吃军舰卷寿司？

A：吃军舰卷寿司时，若直接用底部的寿司饭蘸上酱油再放进口中，会破坏寿司饭的口感、咸度，还会使寿司饭掉进酱油碟子中，所以，可用寿司姜去蘸酱油，再以寿司姜上的酱油去沾军舰卷的材料为佳。

Q：该怎么吃手卷？

A：吃手卷的方法可参见军舰卷寿司的吃法。

Q：什么是丸寿司？

A：丸就是“圆”，丸寿司就是将寿司饭捏成圆球形，如皮球般。可在麻布上铺些寿司饭，放上新鲜材料，然后以麻布包成圆形。

Q：什么是押寿司？

A：押寿司又叫做“箱寿司”，是将寿司饭装入长方形的专用寿司框中，再放上鱼贝类，盖上盒盖后用力按压制成的寿司。

Q：吃寿司时最常搭配什么香辛料或调味料？

A：一般吃寿司时，会搭配山葵（日式芥末）和寿司酱油。山葵是以新鲜的山葵磨成泥制成的，通常有些店家是用山葵粉调制。此外，寿司姜也常在吃完一道寿司后吃，可有效清除口中的味道，有利进食下一道菜。

Q：吃握寿司、军舰卷寿司或手卷等有顺序吗？

A：可先从味道清淡的寿司先吃。如果是整盘的握寿司，可以向师傅或服务人员询问各种材料的口味浓淡程度，再决定从哪种鱼开始吃。

Q：寿司可以放入冰箱保存吗？

A：无论是哪种寿司，最好是一制作完马上吃掉。如果是用新鲜生鱼做的寿司，放置会影响到食材的新鲜度。若是以海苔片包卷的寿司或手卷，因海苔片易因潮湿而软掉，所以不适合放入冰箱保存。

Q：若想简单制作握寿司，最简单的片鱼方法是？

A：可参照图片，将刀子稍微倾斜切鱼片，要斜成切片状即可。



Q：想制作寿司，如何挑选新鲜鱼类？

A：挑选鱼时，新鲜的鱼眼睛必须清澈明亮白皙、无血色。鱼鳃方面，新鲜鱼的鱼鳃呈现鲜红色，并非已氧化变色，颜色越淡表示鱼死了的时间越久。在鱼肉上，新鲜的鱼肉弹性好，用手指压不会有压痕，会马上恢复形状。鱼本身若带有腥味也表示不新鲜。此外，还要注意鱼的外表有无外伤，否则会影响口感。

寿司基本材料DIY

寿司饭



材料：白饭适量、寿司醋适量



1.

将熟白饭倒入木盆中，再顺着木匙慢慢淋入寿司醋。



2.

将木匙以斜切方式轻轻弄散饭粒。



3.

均匀拌开饭粒，使饭粒能吸收醋汁。



4.

边以扇子扇凉寿司饭，至寿司饭和人体温度差不多即成。

寿司蛋



材料：蛋适量、沙拉油适量



1. 锅上涂抹少许沙拉油。



2. 将蛋打散，将部分蛋液倒入锅中，待蛋汁成形后用锅铲翻起蛋皮。



3. 卷起蛋皮成一小卷。



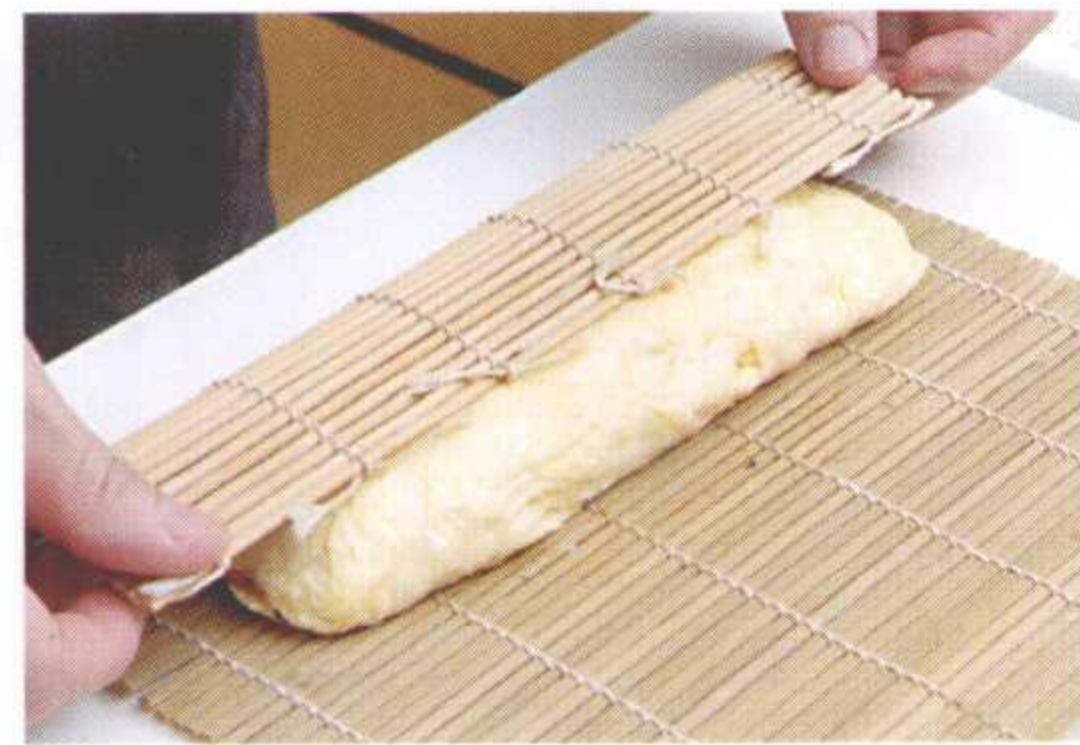
4. 将蛋卷推至锅边缘，再倒入部分蛋液。



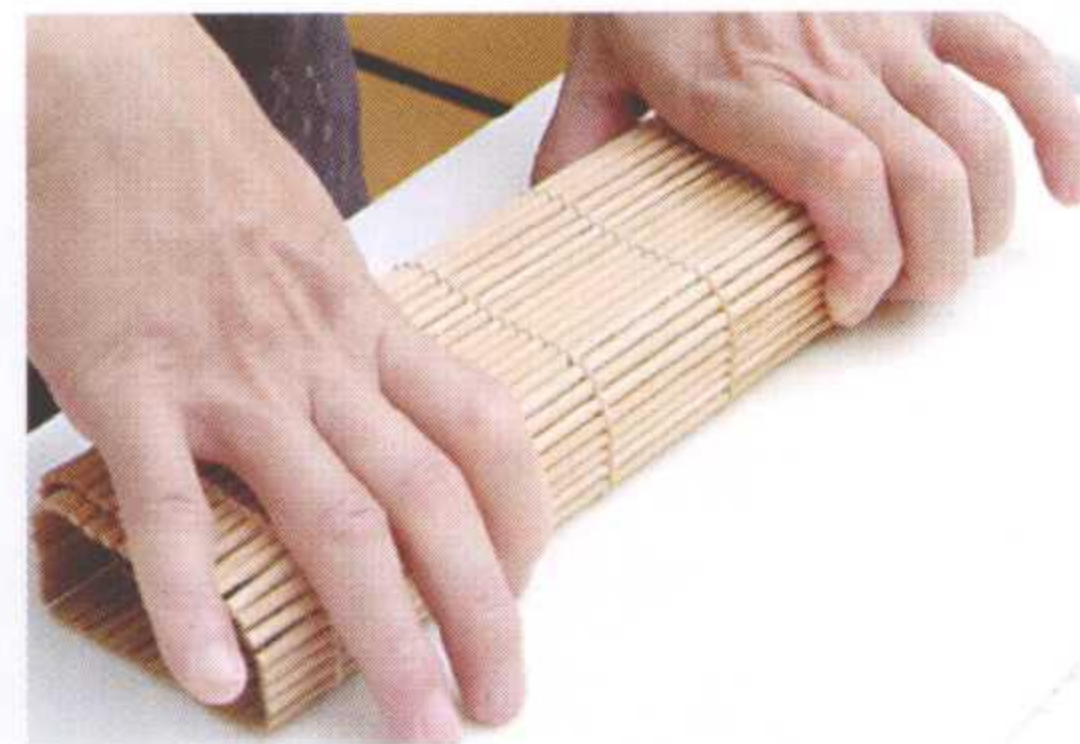
5. 用筷子或锅铲撑起蛋卷，使蛋液流入蛋卷下方。



6. 再次将煎好的蛋卷推至锅边缘，此时蛋卷已愈来愈大卷。重复做法2~5，直到蛋液用完为止。



7. 将完成的蛋卷放入竹卷帘中。



8. 以竹卷帘将蛋卷压制成正方形即成。



寿司酱油

材料：酱油180毫升、味淋8小匙、清酒8小匙、5厘米长海带1张、柴鱼片2小匙

做法：1. 将酱油、味淋、清酒、海带、柴鱼片放入锅中，先以小火煮沸后关火，置于一旁放凉。

2. 将放凉的酱油过滤掉柴鱼片、海带即成。



柚子酱油

材料：柠檬汁180毫升、白醋50毫升、酱油125毫升、味淋3大匙、清酒1.5大匙、10厘米长海带1张、柴鱼片1大匙

做法：1. 将所有的材料放入器皿中腌渍约3天，使味道充分融入在一起。

2. 取出过滤掉海带、柴鱼片即成。

寿秘方
司王

因为较难买到日本的柚子汁，所以这里建议用柠檬汁来替代，当然也可以使用金橘汁。



寿司姜

材料：嫩姜300克、盐少许

腌料：水600毫升、白醋180毫升、细砂糖90克、盐1/2小匙

做法：1. 嫩姜洗净，削去外皮后切成薄片。

2. 取一锅热水，放入嫩姜片迅速氽烫，倒入筛网中沥干水分，然后撒少许盐，置于一旁放凉。

3. 将腌料的材料倒入锅中煮沸，待凉后再放入嫩姜片腌约1天即成。



柴鱼高汤

材料：海带5~6克、柴鱼花50~60克、水1800毫升

做法：1. 先用湿毛巾擦拭海带表面的脏污，切勿直接冲水。

2. 取一锅，锅中放入水1700毫升和海带，开中火煮至水沸腾后捞起海带。

3. 加入约100毫升的水，放入柴鱼花煮至沸腾，将汤上杂质泡沫去掉。

4. 将柴鱼高汤倒入棉布过滤，取出汁液即成。



辣萝卜泥

材料：日式辣酱2克、萝卜泥2小匙

做法：将萝卜泥和日式辣酱混合即成。

Step by Step 看图学会制作 寿司

寿司不是只有常见常吃的豆皮寿司、细卷和粗卷寿司，还有很有人气的握寿司、两个步骤就可完成的丸寿司、马上包马上吃的手卷、绝对让人叹为观止的变化型寿司等等。只要依照以下各种寿司步骤图多做几遍，很快就能成功，无论做给全家人吃或请客都适合。

豆皮寿司



又叫“稻荷寿司”。是将煮熟的豆皮做成袋状，放入寿司醋饭或以寿司饭混合其他材料做成的寿司。相传是因身为稻荷神使者的狐狸非常喜欢豆皮，而有此名。在日本，豆皮寿司是一般大众常吃到的东西，在高级的寿司店里通常不会贩卖。



1. 将豆皮打开。



4. 将饭团放入豆皮内。



2. 握一球饭团。



5. 左手握起整个豆皮，以右手食指压平整。



3. 沾上些许白芝麻。



6. 翻过来即成。