

花式寿司·饭团

完全图解

200种

张家俊 双福 编著

顶级寿司制作窍门首次完全公开
最畅销寿司一本全

Delicious
Sushi

全彩超值版
饭团 手卷 握寿司 卷寿司
箱寿司 散寿司 军舰寿司
创意寿司……

超值赠送
VCD
全程指导制作方法

最丰富食材搭配
最创意前沿做法
轻松成为寿司制作达人
享受地道寿司好口味



化学工业出版社

时尚美食馆

花式寿司·饭团



完全图解

张家俊 双福 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

国内首次将最经典、最前沿、最畅销的花式寿司、饭团一次性收录! 最具人气三文鱼寿司、精致好吃虾蟹寿司、海河鲜百汇寿司、美味畜肉寿司、清新果蔬寿司、爽口禽蛋寿司、花式饭团、其他创意寿司8大类别200种精美寿司、饭团的做法、窍门完全公开!

本书中, 作者将如何做好寿司的制作步骤一一详解, 以精美彩图展现, 并将寿司的原料选购、制作窍门、食用宜忌、品尝方法等大厨们的寿司秘技独家完全公开, 感受优雅寿司文化同时, 让你真正成为寿司达人。

随书附赠VCD光盘, 大厨实景演示, 方便读者轻松掌握寿司制作技巧, 是初学寿司者的入门宝典, 也是业内人士不容错过的开店创业指南。

图书在版编目(CIP)数据

花式寿司·饭团完全图解/张家俊, 双福编著. —北京: 化学工业出版社, 2009. 12

(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-06790-6

I. 花… II. ①张…②双… III. 食谱—日本 IV. TS972. 183. 13

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第180100号



责任编辑: 李娜
责任校对: 凌亚男

摄影: 双福 SF 文化工作室
设计: www.shuangfu.cn

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)
印刷: 北京画中画印刷有限公司
装订: 720mm×1000mm 1/16 印张 8 字数 260千字 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: 29.80元

版权所有 违者必究

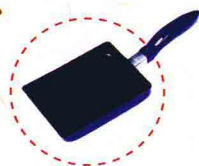
目录

contents



【Part1 美味情缘，寿司制作快速入门】

寿司食材	02
好用工具	04
寿司基础材料制作入门	05
寿司制作技巧大公开	08
巧妙保存寿司	08



【Part2 花式寿司·饭团简单制作】

最具人气三文鱼寿司

三文鱼色拉军舰卷	10
三文鱼握寿司	11
腌渍三文鱼握寿司1	11
三文鱼皮卷	12
三文鱼密瓜军舰卷	13
柚子三文鱼细卷	13
腌渍三文鱼握寿司2	14
三文鱼奶酪卷	15
双色卷	15
三文鱼玉米军舰卷	16
腌渍三文鱼子手卷	17
烤三文鱼握寿司	17
三文鱼色拉卷	18
三文鱼风味军舰卷	19
腌渍三文鱼细卷	19
三文鱼手卷	20
三文鱼细卷	21
三文鱼子军舰寿司	21

精致好吃虾蟹寿司

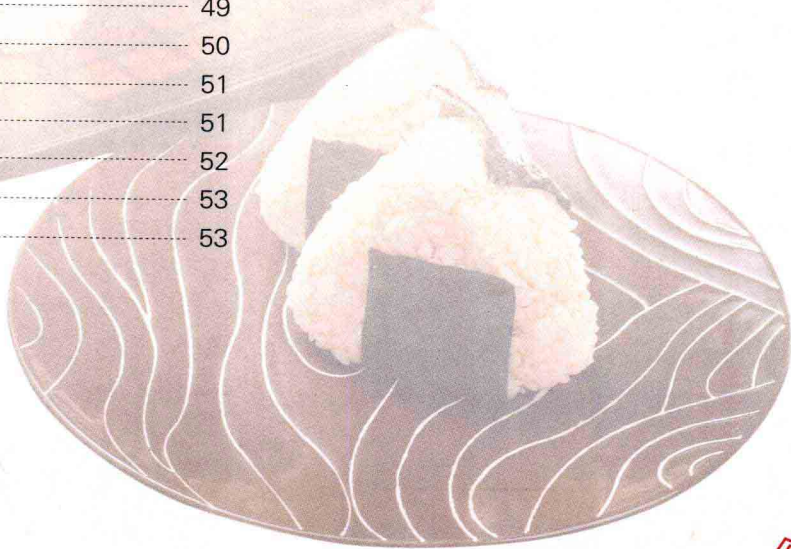
鲜虾色拉军舰卷	22
棒棒虾握寿司	23
大虾握寿司	23
鲜虾梅子卷	24
大虾手卷	25
锦绣花寿司	25
虾虎握寿司	26
鲜虾色拉卷	27
炸虾细卷	27
虾虎军舰寿司	28
虾仁色拉军舰寿司	29
天妇罗虾卷	29
蟹肉棒握寿司	30
蟹肉色拉军舰寿司	31
蟹肉色拉卷	31
蟹子军舰卷	32
蟹子细卷	33
蟹子手卷	33

海河鲜百汇寿司

鳗鱼一本花寿司	34
赤贝握寿司	35
北极贝握寿司	35
鳗鱼卷	36
鳗鱼大卷	37
鳗鱼压寿司	37
腌渍金枪鱼握寿司	38
金枪鱼握寿司	39
铁火细卷	39
秋刀鱼握寿司	40
加吉鱼握寿司	41
铁火手卷	41
八爪鱼握寿司	42
腌渍白身鱼握寿司	43
鲈鱼握寿司	43
沙丁鱼军舰卷	44
沙丁鱼握寿司	45
八爪鱼军舰卷	45
鲭鱼军舰卷	46
鱿鱼握寿司	47
鱿鱼军舰卷	47
墨鱼握寿司	48
鲍鱼军舰卷	49
海胆军舰卷	49
鲑鲑鱼握寿司	50
鲑鲑鱼细卷	51
墨鱼一本寿司	51
海鲜大卷	52
蛋皮海鲜卷	53
明太鱼子细卷	53

美味畜肉寿司

培根握寿司	54
烤培根肉军舰卷	55
烤培根肉细卷	55
煎猪排握寿司	56
烤培根肉卷	57
煎猪排肉细卷	57
炸猪排握寿司	58
煎猪排中卷	59
炸猪排卷	59
猪肉泡菜卷	60
日式炸猪排手卷	61
叉烧肉色拉卷	61
牛排握寿司	62
牛肉卷	63
牛肉手卷	63
牛肉泡菜手卷	64
火腿翻卷	65
培根手卷	65
火腿握寿司	66
火腿色拉军舰卷	67
热狗卷	67



清新果蔬寿司

蔬菜握寿司	68
山药梅肉握寿司	69
魔芋煮握寿司	69
藕军舰卷	70
水果军舰卷	71
蔬菜色拉军舰卷	71
酸黄瓜军舰卷	72
山药军舰卷	73
红白军舰卷	73
炸笋细卷	74
梅子山药卷	75
泡菜卷	75
薯条手卷	76
蔬菜色拉大卷	77
天妇罗蔬菜卷	77
黄瓜细卷	78
干瓢卷	79
纳豆卷	79
金针菇手卷	80
鲜笋手卷	81
香酥牛蒡手卷	81

爽口禽蛋寿司

炸鸡柳握寿司	82
鸡肉色拉军舰卷	83
炸鸡柳卷	83
厚蛋烧握寿司1	84
炸鸡柳手卷	85
厚蛋烧握寿司2	85
烤鸡肉卷	86
昆布蛋卷	87
鸡蛋泡菜卷	87
鸡蛋细卷	88
蛋皮卷	89
太卷	89



花式饭团

三文鱼饭团	90
鳗鱼饭团	91
烤鱼青菜饭团	91
蟹肉饭团	92
烤鱼什锦饭团	93
鲜虾色拉饭团	93
明太子饭团	94
炸虾饭团	95
猪肉饭团	95
梅子饭团	96
香肠饭团	97
鸡肉饭团	97
坚果饭团	98
火腿虾仁饭团	99
匹萨寿司饭团	99
蔬菜饭团	100
田乐饭团	101
烤饭团	101
竹轮饭团	102
昆布饭团	103
烤培根饭团	103
纳豆饭团	104
火腿饭团	105
扇贝饭团	105



其他创意寿司

稻荷鸡肉军舰卷	106
海鲜饭	107
加州卷	107
海鲜稻荷寿司	108
葵花卷	109
稻荷寿司	109
韩国牛肉卷	110
韩国风味手卷	111
韩国风味军舰卷	111
炸春卷手卷	112
四喜卷	113
竹轮卷	113
竹轮手卷	114

【附录：关于寿司的更多有效信息】

寿司历史与种类	116
日本饮食礼仪	117
美食达人如何品尝寿司?	118
寿司健康食用指南68例	118

【Part1 美味情缘， 寿司制作快速入门】



饭团 手卷 握寿司 卷寿司 压寿司 箱寿司 军舰寿司
创意寿司……

美色又美味的寿司也可在家庭里完成，简单的食材，
简单的做法，加上各种其他成分的自由组合，就能创作出
相当丰富的口感，这就是寿司DIY的乐趣。

- ◎寿司食材
- ◎好用工具
- ◎寿司基础材料制作入门
- ◎寿司制作技巧大公开
- ◎巧妙保存寿司



寿司的种类丰富，在原料的选择上范围也很广，方便易得，大多常见食材都可以拿来入饌。

酱油



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。

味醂



味醂：俗作味淋，是一种类似米酒的调味料。味醂中富含的甘甜及酒味，能有效去除食物的腥味。味醂的甜味能充分引出食材的原味，是照烧类料理时不可或缺的调味料。味醂具有紧缩蛋白质，使肉质变硬的效果。烹调时加入味醂还能增添光泽，使食材呈现更可口的色泽。

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，放入口里很快溶化，鲜香满口。

海苔



紫苏



紫苏 (SHISO)：原产于中国，五千年前传到日本，分有青、红两色。青色紫苏常用作刺身、寿司装饰，包裹酥炸及作香辛料；红色紫苏者则多作红梅干及各类渍物泡菜着色之用。

芥末



芥末 (Mustard)：即山葵，又称芥子末、芥辣粉，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，同时它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。

苦苣



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，米粒较白且短小，含水量大，黏性大且口感软。

米

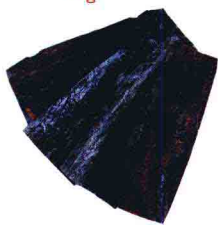


苦苣：苦苣别称花苣、花叶生菜等，是菊科菊苣属中以嫩叶供食的品种。苦苣有皱叶苦苣和平叶苦苣两种，皱叶类型叶片深裂，叶面多皱褶，叶片抱合，内部叶色由绿渐变浅绿至黄色（如重瓣菊花），极美观，故称花叶生菜（或菊苣）。原产于印度和欧洲南部，是西方国家的重要生食蔬菜。苦苣的嫩叶含多种矿物质及维生素，其中以维生素A和铁质含量较高，并含有苦味物质。具有促进食欲、助消化、健胃等功效。

昆布：就是我们俗称的海带。

海带营养丰富，尤其是含碘量很高，多食海带能防治多种疾病，还能预防动脉硬化，降低胆固醇与脂肪的积聚。除食用外，海带还可以制作海带酱油、海带酱、味粉。日本人用海带磨成粉，作为红肠等食物的添加剂，把海带茶作为表示喜庆的高贵食品。

昆布



三文鱼



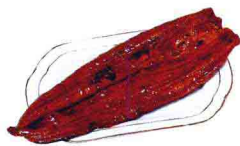
三文鱼：是一种生长在加拿大、挪威、日本和美国等高纬度地区的冷水鱼类，肉质细嫩、颜色鲜艳、口感爽滑，近年来成了家庭餐桌上的美味佳肴。三文鱼具有很高的营养价值，除了是高蛋白、低热量的健康食品外，还含有多种维生素以及钙、铁、锌、镁、磷等矿物质，并且含有丰富的不饱和脂肪酸。

金枪鱼



金枪鱼：是大洋暖水性洄游鱼类，主要分布于低中纬度海区，在太平洋、大西洋、印度洋都有广泛的分布。向来是日本人最爱的海鲜料理之一，尤其是金枪鱼生鱼片，堪称生鱼片之中的极品。

烤鳗鱼



烤鳗鱼：鳗鱼加酱油、白糖等烤制而成，营养丰富，在寿司制作中经常使用。

木鱼花：由鲣鱼加工而成，要经过蒸晒加工。鲣鱼肉质特别坚硬，食用前用刨子将鱼肉刨成刨花，所以叫木鱼花。

木鱼花



寿司姜



寿司姜：将嫩姜切片后，去除苦涩味，放入用醋和砂糖煮制的甘醋汁中浸泡而成，用来佐食寿司，可以更爽口，去除寿司鱼腥，也可起到杀菌的作用。

海苔碎



茶盐



用于调味，同时给寿司增添更多色彩。

好用工具



刀：要比较快的，用来切菜、生鱼片和一般食物等。讲究的分牛刀、厚切菜刀、生鱼片刀。



锅：用来炸制寿司虾和做香菇煮等。

灶：用来加热，避免油烟。



煎蛋锅：用来煎制厚蛋烧的工具。



竹帘：用来卷寿司。



铁架、烤肉网、微波炉：用来烤鱼等。



保鲜膜：做某些寿司时，用来垫用的。



竹签：用来串饭团等。



凉饭桶：做寿司饭用，配饭匙。



喷枪：用于鱼片、肉片等食物的烤制，火势可通过调整气阀来自由控制。

寿司基础材料制作入门

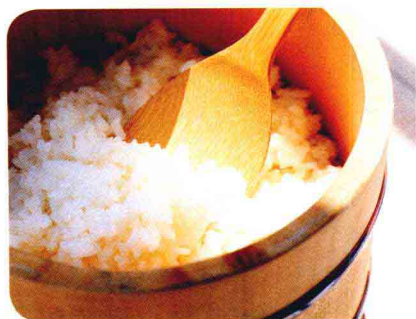
寿司饭

【材料】

大米适量，蜂蜜半匙，寿司醋（白菊醋150毫升，白醋150毫升，白糖125克，盐60克，昆布2片）。

【做法】

1. 将制作寿司醋的所有材料放入锅中小火加热至糖完全融化即可，然后放凉即成寿司醋。
2. 将大米洗数遍，至大米表面光滑，加半匙蜂蜜，加水蒸熟。
3. 在蒸熟的米饭中趁热倒入适量寿司醋，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，拌匀放凉即成。



大厨秘技

- ◆制作寿司醋时，醋要烧一下，但不可烧开，以免酸度降低。
- ◆米饭煮好后20~25分钟，趁热一点一点地加入寿司醋。
- ◆寿司饭在搅拌时须力求均匀，不宜用饭勺垂直搅拌米饭，否则会将米饭搅碎。
- ◆搅拌均匀后，须置于通风处或用电风扇吹冷。
- ◆若用糯米做寿司饭，不要太软，因为没法切。温度不要太热，太热会使海苔变形。

保存方法

寿司饭若有剩余，可在寿司饭上覆盖干净的湿毛巾（略湿即可），放在阴凉处，以保持饭的湿度与温度。

寿司虾



【材料】

虾适量。

【做法】

1. 将虾洗净，去虾肠。
2. 用竹签从虾尾部分沿背脊贯穿、定形，将虾串放入开水锅中，小火煮5分钟。
3. 放入冷水冷却后抽出竹签，去壳，将水分沥干即可。



厚蛋烧

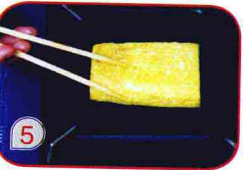
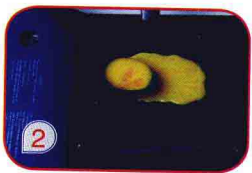


【材料】

日式高汤100毫升，细砂糖50克，清酒20毫升，鸡蛋4个，盐、色拉油各适量。

【做法】

1. 将鸡蛋打散，加入日式高汤、清酒、盐、糖，搅匀成蛋液备用（不可有泡沫）。
2. 平底锅加热，等到将筷子蘸少许蛋汁滴入锅中会产生“滋滋”声，即可开始煎厚蛋。
3. 锅面涂一层薄薄的色拉油，舀取适量蛋汁倒入，布满锅面，以中火慢煎，有气泡膨胀的部分则用筷子戳破。等到蛋汁半熟时，将蛋皮对折移至前方锅边。
4. 空出来的锅面重新涂一层色拉油，舀起适量蛋液并稍微掀起锅边的蛋皮，让蛋汁流入下方，使其布满整个锅面。然后煎至半熟时，再次折移至锅边，如此重复直到蛋汁煎完为止。
5. 煎好的厚蛋可利用锅铲与锅缘稍微整形，然后移至盘中，待凉后再视需要切取即可。



香菇煮



【材料】

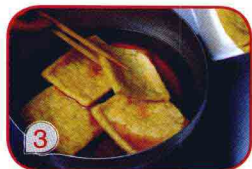
干香菇适量，日式高汤200毫升，味醂30毫升，砂糖25克，酱油30毫升，铝箔纸1张。

【做法】

1. 将香菇洗净泡软。
2. 去菇柄。
3. 放入日式高汤中略煮，转小火，加入味醂、砂糖、酱油，将铝箔纸撕小洞后盖上，焖煮至略为收汁即可。



入味豆腐皮



【材料】

市售油豆腐皮6片，日式高汤160毫升，砂糖25克，铝箔纸1张，味醂、酱油各适量。

【做法】

1. 将豆腐皮放入热水中氽烫，去除多余油分，取出沥干，用干净的毛巾轻轻按压豆腐皮，吸取多余水分。
2. 将高汤、味醂、砂糖、酱油混合。
3. 放入豆腐皮，盖上撕有小洞的铝箔纸，煮至略为收干后熄火，取出沥干汤汁即可。

干瓢煮

【材料】

日式高汤50毫升，干葫芦条50克，味醂、酱油各35毫升，酒30毫升，砂糖30克，铝箔纸1张。

【做法】

1. 葫芦条洗净泡软，用滚水煮20~30分钟后沥干。
2. 将沥干的葫芦条放入日式高汤中煮沸。
3. 转小火，加入酒、味醂、酱油、砂糖，盖上撕有小洞的铝箔纸，焖煮至略为收汁即可。



鲐鲅鱼、鲭鱼腌渍方法

【材料】

鲐鲅鱼（或鲭鱼）1条，盐、白菊醋、昆布各适量。

【做法】

1. 将鱼去头、去骨，放入铁方盘中。
2. 均匀地撒上盐腌渍1.5~2小时。
3. 取出鱼，用清水洗净，放入白菊醋中腌渍10~20分钟，取出，擦干水分。
4. 用泡好的昆布将鱼包好，腌渍12小时即可。



寿司制作技巧大公开

弄饭团前双手蘸些冷水，才不会粘满手饭粒。



紫菜分正反面，光滑的一面朝下，在粗糙的一面均匀地涂上米饭；海苔有丝缕，要顺着海苔丝缕来包，一般海苔上会有帮助切割的刀印，可以根据辅助刀印来确定海苔摆放的位置。



铺米饭时，米饭可能会太黏，那样可用勺蘸点水，米饭就会比较好弄了。



卷寿司时，手指按住馅料，拇指把竹帘卷起来。当竹帘边碰到米饭的时候紧紧按一下，慢慢卷，边卷边按紧。快卷到底的时候，在空出的海苔边缘涂点水再卷，让它的边缘贴得更牢。



切寿司时，每切一次，要用混合了醋的水把刀擦一下，因为米饭发黏，会粘在刀上。



去鱼皮时，要贴着鱼皮走刀。



片鱼时，要逆着鱼肉的纹路。



巧妙保存寿司

1. 不宜放置于太阳照射及高温的地方。
2. 储存寿司宜放于2~5℃的保鲜柜内，而不可放在冰格内。
3. 只适宜当天食用。

【Part2 花式寿司·饭团 简单制作】



最具人气的热销寿司
最具创意的新式寿司
最值得珍藏的艺术寿司
百变花样 款款精致 千种食材 道道美味
鱼 虾 蟹 贝 畜肉 禽蛋 果蔬……
只要一看就让人食指大动
现在就一起来认识它们
发挥你的想象力尽情创作吧
成为寿司制作达人，很简单！

- ◎最具人气三文鱼寿司
- ◎精致好吃虾蟹寿司
- ◎海河鲜百汇寿司
- ◎美味畜肉寿司
- ◎清新果蔬寿司
- ◎爽口禽蛋寿司
- ◎花式饭团
- ◎其他创意寿司





【材料】

寿司饭200克，炸竹轮2根，
苦苣、生菜、海苔、绿芥
末、茶盐各适量。

【做法】

1. 海苔切成1/2宽，在海苔一角铺上寿司饭。
2. 在寿司饭上抹芥末，放上生菜、苦苣、炸竹轮。
3. 将海苔卷成圆锥形，撒上少许茶盐，挤上蛋黄酱即可。

寿司食趣 I

竹轮是一种将鱼肉泥、面粉、蛋白、调味料混合，裹在竹签上、细木枝上并以火烤或蒸食的小吃，在日本、韩国、中国香港广受欢迎。

