

一步一图

手把手教



将太无二 主编
汉竹 编著

美味寿司大全



美味寿司大全



以简单为美味，以自然为美味，日本料理之所以逐渐在世界各地蔚然成风，受到越来越多人的喜爱，原因就在于此。其中，寿司尤其是这种美食简约哲学的典型代表。

——美食爱好者 晓龙

要想第一次做寿司就很成功，可借助此书的指导。做寿司上了瘾，有机会要把书中所有的品种都尝试一遍才完美。

——美食爱好者 小米

当你看到自己亲手做出的寿司是那样的风情万种、秀色可餐。用它来招待朋友时，真是很有面子的。

——超级主妇 春春

上架建议：菜谱

ISBN 978-7-5019-7577-8



9 787501 975778

定价：29.80 元

图书在版编目 (CIP) 数据

美味寿司大全 / 将太无二主编; 汉竹编著. —北京: 中国轻工业出版社,
2010.5

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5019-7577-8

I. ①美… II. ①将… ②汉… III. ①大米—食谱—日本

IV. ①TS972.131

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 054045 号



汉竹图书

精彩阅读, 在汉竹
全案策划

责任编辑: 龙志丹 付佳 张弘 责任终审: 劳国强

责任监印: 胡兵

封面设计: 胡永强

版式设计: 胡永强 周培 张春艳

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京天成印务有限责任公司

经销: 各地新华书店

版次: 2010年5月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 5

字数: 160千字

书号: ISBN 978-7-5019-7577-8 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

91047S1X101ZBW

汉竹·健康爱家系列

美味寿司大全

Meiwei Shousi Daquan

将太无二 主编

汉竹 编著







前言

美味的寿司就如同一件件活色生香的艺术品，品尝时，悠然静坐，享受入口后那缓缓释放的美味。新鲜甘美的生鱼片，清新微酸的醋饭，肥美甘香的烤鳗鱼……与山葵、姜蒜末等调味品相互交融，给你的唇齿留下醇香鲜嫩的奇妙感受，独特风味难以言喻。

寿司能够满足人们对食物的丰富想象。天然的食材、简单的美味，丰富的口感、漂亮的造型、鲜明的色彩，给人以无尽的创意空间，也正因此，寿司受到了越来越多人的喜爱。

如今，寿司不再高傲地摆在高档日本料理店，你只需要一本书，就可以天天享受寿司的美味。

目录

第一章：制作前的热身课 10

8种必不可少的食材 12

7种基本制作工具 14

寿司品种多，技法各不同 15

小试身手 DIY 18

寿司饭：美味的关键 18

寿司醋：调味高手 20

厚蛋烧：特殊的煎蛋 21

干瓢煮：寿司的美味搭配... 22

香菇煮：食物增鲜剂 22

寿司姜：不能少的作料..... 22

巧保存，美味不流失 23



第二章：好学易做的22种寿司 24

河童细卷.....	26
玉子烧握寿司.....	27
干瓢卷.....	29
新香细卷.....	29
纳豆卷.....	30
梅子饭团.....	31
红豆饭团.....	32
鸭胸寿司.....	33
三文鱼寿司.....	35
金枪鱼寿司.....	35
杂粮饭团.....	36
醉果饭团.....	37
青菜烤鱼饭团.....	38
田园饭团.....	39
铁火细卷.....	41
鲜虾卷.....	41
加吉鱼握寿司.....	42
北极贝握寿司.....	43
鳗鱼卷.....	44
微醺牛肉寿司.....	45
梅肉紫苏山药卷	45
虾手卷.....	47

第三章：极致美味的22种寿司 48

培根芝士握寿司	50
鲑鱼子军舰寿司	51
双黄卷	53
蟹子热狗卷	53
鳗鱼军舰寿司	54
鱿鱼卷寿司	55
加州卷	56
太卷	57
吞拿鱼饭团	59
水果干饭团	59
鱼子卷寿司	60
香酥肉手卷	61
鲑鱼手卷	62
苹果肉卷	63
柴鱼梅肉饭团	65
水果卷寿司	65
鹅肝寿司	66
蟹肉沙拉军舰寿司	67
蟹子手卷	68
培根手卷	69
鲔鱼蟹肉沙拉卷	69
海鲜军舰寿司	71

第四章：方便携带的22种寿司····· 72

厚四方煎寿司·····	74
鳗鱼坚果箱寿司·····	75
三鲜饭团·····	77
芥末鸡肉沙拉饭团 ·····	77
四喜卷·····	78
涮牛肉箱寿司·····	79
黄金虾握寿司·····	80
魔芋煮握寿司·····	81
坚果饭团·····	83
火腿虾仁饭团 ·····	83
蛋皮卷·····	84
拌饭寿司卷·····	85
炒饭饭团·····	86
烤饭团·····	87
泡菜卷·····	89
叉烧卷 ·····	89
水果寿司·····	90
肉松饭团·····	91
青饭团·····	92
熏肉玉米饭团·····	93
紫苏鲑鱼饭团 ·····	93
天妇罗虾饭团·····	95





第五章：点亮聚会的22种寿司…… 96

山药梅肉握寿司·····	98
鱿鱼握寿司·····	99
葵花卷·····	101
四海卷·····	101
章鱼握寿司·····	102
鲑鱼子手卷·····	103
香酥牛蒡手卷·····	104
鳗鱼手卷·····	105
鲜虾蛋黄酱饭团·····	107
鱼子酱汁饭团·····	107
金枪鱼手卷·····	108
芒果三文鱼大卷·····	109
稻荷寿司·····	110
鲜笋手卷·····	111
比萨寿司·····	113
水果蛋糕寿司·····	113
黄金热狗卷·····	114
大虾握寿司·····	115
虾仁水果沙拉寿司·····	116
蛋皮手卷·····	117
大箱寿司·····	117
蟹子军舰寿司·····	119

按照寿司制作手法分类:

饭团

梅子饭团·····	31
红豆饭团·····	32
杂粮饭团·····	36
醉果饭团·····	37
青菜烤鱼饭团·····	38
田园饭团·····	39
吞拿鱼饭团·····	59
水果干饭团·····	59
柴鱼梅肉饭团·····	65
三鲜饭团·····	77
芥末鸡肉沙拉饭团·····	77
坚果饭团·····	83
火腿虾仁饭团·····	83
炒饭饭团·····	86
烤饭团·····	87
肉松饭团·····	91
青饭团·····	92
熏肉玉米饭团·····	93
紫苏鲑鱼饭团·····	93
天妇罗虾饭团·····	95
鲜虾蛋黄酱饭团·····	107
鱼子酱汁饭团·····	107

卷寿司

河童细卷·····	26	蛋皮卷·····	84
干瓢卷·····	29	拌饭寿司卷·····	85
新香细卷·····	29	泡菜卷·····	89
纳豆卷·····	30	叉烧卷·····	89
铁火细卷·····	41	葵花卷·····	101
鲜虾卷·····	41	四海卷·····	101
鳗鱼卷·····	44	鲑鱼子手卷·····	103
梅肉紫苏山药卷·····	45	香酥牛蒡手卷·····	104
虾手卷·····	47	鳗鱼手卷·····	105
双黄卷·····	53	金枪鱼手卷·····	108
蟹子热狗卷·····	53	芒果三文鱼大卷·····	109
鲑鱼卷寿司·····	55	鲜笋手卷·····	111
加州卷·····	56	黄金热狗卷·····	114
太卷·····	57	蛋皮手卷·····	117
鱼子卷寿司·····	60		
香酥肉手卷·····	61		
鲑鱼手卷·····	62		
水果卷寿司·····	65		
蟹子手卷·····	68		
培根手卷·····	69		
鲔鱼蟹肉沙拉卷·····	69		
四喜卷·····	78		

握寿司

玉子烧握寿司·····	27
鸭胸寿司·····	33
三文鱼寿司·····	35
金枪鱼寿司·····	35
加吉鱼握寿司·····	42
北极贝握寿司·····	43
微醺牛肉寿司·····	45
培根芝士握寿司·····	50
鹅肝寿司·····	66
黄金虾握寿司·····	80
魔芋煮握寿司·····	81
水果寿司·····	90
山药梅肉握寿司·····	98
鱿鱼握寿司·····	99
章鱼握寿司·····	102
稻荷寿司·····	110
比萨寿司·····	113
水果蛋糕寿司·····	113
大虾握寿司·····	115

箱寿司

苹果肉卷·····	63
厚四方煎寿司·····	74
鳗鱼坚果箱寿司·····	75
涮牛肉箱寿司·····	79
大箱寿司·····	117



军舰寿司

鲑鱼子军舰寿司·····	51
鳗鱼军舰寿司·····	54
蟹肉沙拉军舰寿司·····	67
海鲜军舰寿司·····	71
虾仁水果沙拉寿司·····	116
蟹子军舰寿司·····	119



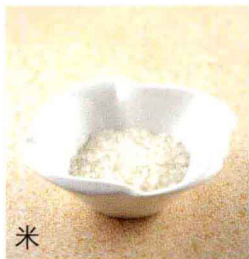




第一章 制作前的热身课

寿司已经流传了几千年，是日本料理中独具特色的一种食品，“寿司”是它的汉语译音，它在日语中的发音为“sushi”。现在，日本寿司已经遍布世界各地，受到各国人民的喜爱，其中主要的原因是它风味独特。那么，怎样才能做出地道的口味呢？专门的材料、细致的做法，都是做出美味寿司的关键。

8种必不可少的食材



米

米：正宗日式寿司用的是肥短而稍带甜味的日本珍珠米，现在通常用含水量多、有黏性的米来做寿司饭。这种米粒小但含水量多、黏性大，吃起来口感柔软。

一些卖日本食品较多的外国超市，在进口专柜或者粮食区有专门的寿司米卖，可以直接做成寿司饭。如果买不到寿司米，可以用国产的大米代替。在选择国产大米时，要注意选择北方米，北方米比南方米软糯一些，而且还要买些旧米搭配着用，新米：旧米=7:3。



酱油

酱油：日式酱油分为浓口酱油、淡口酱油和白酱油等。浓口酱油味道较重，多用来调味，在吃生鱼片时，蘸食的就是这种酱油，可以突出食物的原味。淡口酱油则用来烹调一些做法清淡的鱼和青菜。白酱油则主要用于制茶碗蒸和乌冬面的面汤等。

在超市的日韩食品进口专柜和调料区，或者卖日韩食品的商店有售日式酱油。



味醂

味醂：又称味淋、米醂，是日本的一种类似米酒的调味料。味醂味道甘甜，酒味浓厚，能有效去除食物的腥味；味醂的甜味还能充分引出食材的原味，烹调时加入味醂能为食物增添更诱人的味道。

大型超市的日韩进口食品专柜或者调料区有卖，专门卖日韩食品的商店也有出售。



海苔

海苔：在做卷寿司时，用来包裹寿司饭等原料，正所谓“无海苔不寿司”。

一般超市的干货区或者调味料区有卖，通常是袋装，1袋10片或50片不等。半片就可以卷1个寿司卷，1个寿司卷又可以切成6小段。



芥末

芥末：即山葵。一种辣味调料，有增强食欲的作用，还有很好的杀菌、解毒的功效，在吃生鱼片时通常会配上芥末。寿司中很多都是用新鲜生鱼片做为原料，所以芥末是必不可少的。

市场上销售的芥末，有糊状和干粉状两种。糊状的芥末通常装在牙膏状的管子里。粉状的有袋装和罐装产品，可以用水调成糊。



寿司姜

寿司姜：在吃寿司时，吃点寿司姜，会更爽口。寿司姜还能去除生鱼片的鱼腥味，并且可以起到杀菌的作用，还具有开胃的功效。

家庭自制的寿司姜会更合口味。



寿司醋

寿司醋：是在醋中加入了糖、盐、昆布和极少酱油的混合调味品。在做寿司饭时添加，增加寿司饭的口味，同时可以带出海鲜的鲜味并降低腥味。醋有杀菌的作用，很适合与生鱼片搭配，能让寿司饭变黏，捏饭团时不易松散。

大型超市的日韩进口食品专柜或者调料区有卖。



大麦茶

大麦茶：大麦茶是将大麦炒制后再经过沸煮而成的，闻起来有一股浓浓的麦香，喝大麦茶可以开胃助消化，是吃寿司时常常搭配饮品。

一般超市即有售袋装大麦茶。

7种基本制作工具



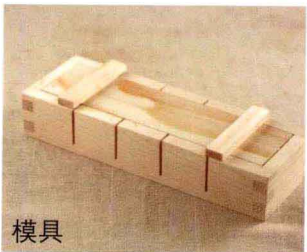
刀

刀：传统的日本寿司有专门的切寿司刀、切鱼片刀和切菜刀。如果没有专门的寿司用刀，也不想特意花钱购买，那就找一把锋利、好用的刀代替。



木铲

木铲：做寿司饭时用来将米饭抖散。用木铲能使米粒保持完整，一般的铁铲容易捣碎米粒。



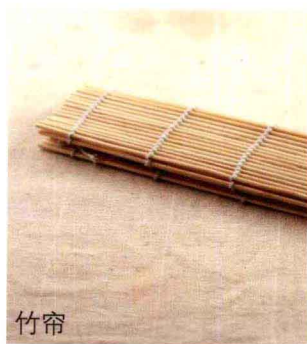
模具

模具：将寿司做成各种形状，也是做箱寿司的常用工具。



平底锅

平底锅：在做厚蛋烧时用来煎蛋，或者吃不惯生鱼片的人，可以用平底锅煎鱼，做熟了吃。



竹帘

竹帘：做卷寿司必备的工具，用来将寿司饭卷起。用完后，一定要洗刷干净，保存在干燥处，以免发霉长毛。在超市的厨房用品区有卖，挑选表面平整、间隙均匀的竹帘。最好是购买写明做寿司专用的。



保鲜膜

保鲜膜：在用模具做寿司时，将保鲜膜铺在模具里，既可以使饭团不粘在模具上，又方便将饭团取出来。



盘子

精美的盘子：下了很大功夫才做出既好看又好吃的寿司，如果不配上精美的盘子，岂不是美中不足。