

从零开始做寿司、料理

寿司料理全图解呈现
超详细制作一学就会

精致 营养 美味

- ★ 选取精致营养的日式寿司、料理
- ★ 分为握寿司、卷寿司、手卷、军舰寿司饭团、创意寿司、日式料理
- ★ 600幅彩图制作全程关键步骤实景再现
- ★ 烹制美味日式料理，营养健康必选

双 福 姜智耀◎主编

专为中国
家庭定制



中华工商联合出版社



从零开始做

寿司、料理



双 福 姜智耀 © 主编



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

从零开始做寿司、料理 / 双福主编. -- 北京: 中华工商联合出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5158-0532-0

I. ①从… II. ①双… III. ①菜谱-日本 IV.
①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第099099号

从零开始做寿司、料理

作 者: 双 福 姜智耀

出 品 人: 徐 潜

策 划: 吕 莺

责任编辑: 许阳光

参编人员: 周学武 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 彭 利 贾全勇 梅妍娜
孙 燕 徐正全 李青青 郑希凤 赵聪欣 李华华 满江霞 安伯旻
衣晓妮 张红胜 王 芸 刘少博 于 浩 潘桂海 王 敏 闫士稳
周 晖 赵雪林 于瑞强 孙海文

美食制作: 福苑美厨 孙海文

工作人员: 明立南 赵红杰 王兴克 石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 申玉芬
刘嘉华 胡玉英

全案统筹: 双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司

版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2014年1月第1次印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16

字 数: 100千字

插 图: 1000幅

印 张: 6.5

书 号: ISBN 978-7-5158-0532-0

定 价: 32.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

网 址: <http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印刷质量
问题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

目录 CONTENTS



Part 1 和风饮食基础入门

认识常用的寿司材料·····	2
其他寿司常用材料制作揭秘·····	3
寿司制作过程中的注意事项·····	4



Part 2 经典寿司制作

金枪鱼握寿司·····	6	三文鱼色拉卷·····	26
山药握寿司·····	8	葵花卷·····	28
赤贝握寿司·····	10	猪肉卷·····	30
墨鱼握寿司·····	11	牛肉卷·····	31
厚蛋烧握寿司·····	12	鳗鱼太卷·····	32
三文鱼握寿司·····	14	烤培根肉细卷·····	34
培根握寿司·····	16	黄瓜梅子细卷·····	36
海鳗握寿司·····	17	泡菜卷·····	38
蔬菜色拉大卷·····	18	鸡蛋四喜卷·····	39
鲜蔬火腿太卷·····	20	炸猪排手卷·····	40
明太鱼籽细卷·····	22	海鳗手卷·····	42
炸笋细卷·····	23	蟹籽手卷·····	44
三色卷·····	24	薯条手卷·····	45



CONTENTS

鳗鱼军舰卷.....	46
鱿鱼军舰卷.....	48
水果军舰卷.....	50
红白军舰卷.....	51
蟹籽军舰卷.....	52
蔬菜色拉军舰卷.....	54
明虾军舰卷.....	56
泡菜军舰卷.....	58
花式炸虾饭团.....	59
扇贝饭团.....	60
鸡肉饭团.....	61
竹轮饭团.....	62

Part 3

创意寿司制作

菠萝寿司杯.....	64
黄金虾串寿司.....	66
金枪鱼塔塔寿司.....	68
水果寿司.....	70
西式腌三文鱼寿司.....	72
天妇罗寿司杯.....	73
黄瓜寿司.....	74
煎三文鱼寿司.....	76
海鲜饭.....	78



炸春卷手卷.....	79
日式豆腐寿司.....	80
圣女果寿司.....	82
比管鱼寿司.....	84
培根寿司.....	85
海鲜稻荷寿司.....	86
三明治寿司.....	88
香菇寿司.....	90

Part 4

其他日式料理制作

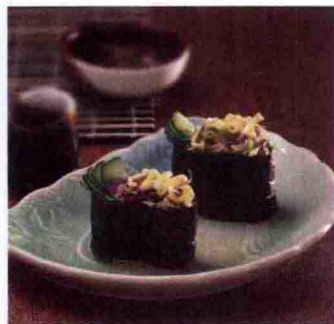
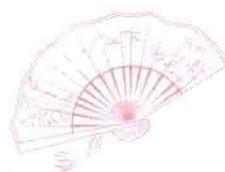
日本纳豆.....	92
新桥色拉.....	93
天妇罗虾.....	94
金枪鱼刺身.....	95
北极贝刺身.....	96
日式炸猪排.....	97
香烤三文鱼.....	98
豆腐田乐.....	99
海鲜荞麦面.....	100



Part 1

和风饮食基础入门

日本饮食的烹调方式十分细腻精致，烹调手法多以保留食物的原味为前提，譬如日本饮食中风靡世界的寿司，以及刺身等，保留了各种鱼类与蔬菜的味道，较少使用调味料。品尝日本料理，除口感以外，味觉、触觉、视觉、嗅觉等亦不容忽视。



认识常用的寿司材料



芥末

芥末是用成熟芥菜的种子碾磨成的一种辣味调料,是日本料理的重要调味料之一。芥末辣味强烈,有开胃、增强食欲的作用,同时它还具有很好的解毒功能,能解鱼蟹之毒。荞麦面、刺身和寿司常用芥末调味。



味醂

味醂甘甜又有点儿酒味,能有效去除食物的腥味,充分引出食材的原味,是照烧类料理时不可或缺的调味料。烹调时加入味醂还能增添光泽,使食材呈现更诱人的色泽。



酱油

日本的酱油主要可分为浓口酱油、淡口酱油和白酱油等。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。



红姜

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,用来佐食刺身、寿司等,可以更爽口,去除海鲜腥味,也可起到杀菌的作用。



米饭

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。



海苔

海苔富含维生素、矿物质,低脂肪、低热量,是日本家庭料理中必不可少的食材。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。



清酒

清酒是用大米发酵后酿成的,而用大米“芯”酿造的清酒是其中的极品。清酒不仅可以佐餐,也广泛用于菜肴调味中,是很好的调味品。



苏子叶

原产于中国,五千年前传到日本,分有青、红两色。青色苏子叶常用作刺身、寿司装饰,包裹酥炸及作香辛料;红色苏子叶则多作红梅干及各类渍物泡菜着色之用。



各式水产

主要是三文鱼、金枪鱼、加吉鱼、章鱼、虾、螺、贝，水产品在日本饮食中占有重要地位。在日本近海有世界三大渔场之一的太平洋北部渔场，鱼类资源丰富，海鲜及各种水产品作为主要的料理原料满足人们的需要。

其他寿司常用材料制作揭秘

干瓢煮

原料：

日式高汤50毫升，干葫芦条50克，味醂、酱油各35毫升，清酒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，放入日式高汤中煮沸。
2. 转小火，加入酒、味醂、酱油、砂糖，盖上撕有小洞的铝箔纸。
3. 焖煮至略为收汁即可。



厚蛋烧

原料：

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

做法：

1. 将鸡蛋打散后，加入日式高汤、酒、食盐、糖，搅匀成蛋液备用。
2. 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。
3. 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，确实布满整个锅面。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。
4. 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。



寿司虾

原料：

虾。

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。



寿司饭

原料：

大米适量，寿司醋（白菊醋150毫升，白醋150毫升，白糖150克，食盐30克）。

做法：

1. 将大米洗数遍，至大米表面光滑，加水蒸熟。
2. 将制作寿司醋的所有材料放入锅中小火加热至糖完全溶化即可，然后放凉即成寿司醋。
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。



寿司制作过程中的注意事项

1. 紫菜分正反面，光滑的一面朝下，在粗糙的一面上均匀地涂上米饭；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。

2. 弄饭团前双手蘸些冷水，才不会粘满手饭粒。

3. 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。

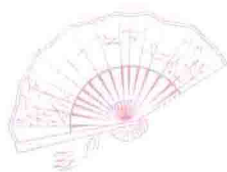
4. 切寿司时，每切一次，要用混合了醋的水把刀擦一下，因为米饭发黏，会粘在刀上。



Part 2

经典寿司制作

寿司具体分类有握寿司、卷寿司、手卷、军舰寿司、饭团，不仅制作手法各异，制作出来的寿司也各式各样，但都有一个共同的特点，就是精致美味。本部分将指导大家学会制作经典的日本寿司。



金枪鱼握寿司

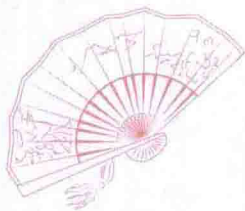


制 作



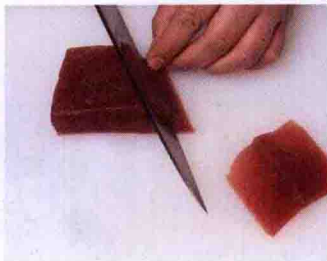
原 料

寿司饭·····200克
金枪鱼·····100克
绿芥末·····适量
日本酱油·····适量



寿司小知识

金枪鱼肉质暗红，肉质坚实，无小刺，在西餐与日式料理中经常出现，无论是做成寿司还是刺身，都属于美味选择。



1. 将金枪鱼片成薄片。



2. 洗净双手，蘸凉开水，取适量寿司饭捏成椭圆形饭团。



3. 将鱼片内面朝上放于手掌上，抹上绿芥末。



4. 放上饭团轻压。



5. 将握好的寿司放入盘中。



6. 食用时佐以日本酱油。

山药握寿司

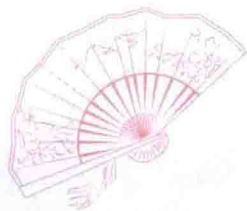


制 作



原 料

寿司饭	200克
海苔条	适量
山药	适量
梅子	适量
绿芥末	适量
寿司姜	适量
日本酱油	适量



寿司小知识

握寿司在日本江戸时代兴起,这种寿司主要以寿司饭为主。在日本,如果不加说明的话,“寿司”一般多指握寿司。



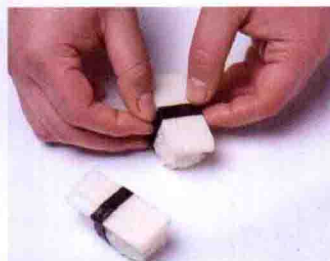
1. 山药去皮洗净,切细长条。



2. 双手蘸凉水,取适量米饭捏成椭圆形。



3. 梅子取肉剁成泥,将细海苔条放在手心上。



4. 放上山药条,抹上芥末,将捏好的寿司饭放在山药上,围上海苔条,轻捏成形。



5. 放入适量梅子肉。



6. 食用时佐以日本酱油、寿司姜。

赤贝握寿司



原 料

寿司饭	200克
赤贝	2只
食盐	适量
绿芥末	适量
日本酱油	适量
寿司姜	适量



1. 将赤贝去壳、去内脏，用食盐搓洗干净，再用清水洗净，打上花刀备用。



4. 将打好花刀的赤贝也抹上芥末，内面朝上置于手掌上，放上饭团轻压成形。



2. 洗净双手，蘸凉开水，取适量寿司饭捏成椭圆形饭团。



5. 食用时佐以日本酱油、寿司姜。



3. 饭团上抹上绿芥末。



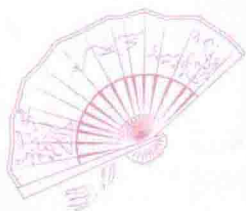
寿司小知识

赤贝肉味鲜美，富含营养，最宜鲜食，但注意加工时用刀斜向剔去两片向上的内脏，要清除干净，不能带黑脏。

墨鱼握寿司



寿司饭	200克
鲜墨鱼肉	100克
姜泥	适量
小葱末	适量
绿芥末	适量
日本酱油	适量
寿司姜	适量



1. 鲜墨鱼肉清洗干净，切成花枝片备用。



4. 放上饭团轻压成形，装入盘中。



2. 洗净双手，蘸凉开水，取适量寿司饭捏成椭圆形饭团。



5. 撒上小葱末、姜泥即可，食用时佐以日本酱油、寿司姜。



3. 将切好的花枝片内面朝上放于手掌上，抹上绿芥末。



寿司小知识

用筷子食用寿司时要轻轻夹住寿司，不要让饭和鱼分开，将鱼蘸少许酱油即可。



厚蛋烧握寿司

