

SUSHI



要么  要么

寿&司



简单自然的轻食寿司



(日) 松尾美由纪 著

云卿 译



以简单为美
以自然为食



全国百佳图书出版单位
化学工业出版社



SUSHI

要么  要么

寿&司

 简单自然的轻食寿司 



(日) 松尾美由纪 著
云卿 译



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

要么要么寿司 简单自然的轻食寿司 / (日) 松尾美由纪著 ; 云卿译 . —北京 : 化学工业出版社, 2017.9

ISBN 978-7-122-30557-2

I ①要… II ①松… ②云… III . ①大米 — 食谱 — 日本 IV . ① TS972.131

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 218603 号

OUCHI DE TSUKURERU KAWAII OSUSHI by Miyuki Matsuo

Copyright © 2012 Miyuki Matsuo

All rights reserved.

Originally published in Japan by KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers, Tokyo.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with

KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers, Tokyo c/o Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing.

日文版制作成员信息

设计 : Shoko Mikami

摄影 : Mako Kakizaki

造型师 : Yukari Takahashi

内容协助 : Kannna Kubo

本书中文简体字版由 KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. 授权化学工业出版社独家出版发行。

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 : 01-2017-7159

责任编辑: 马冰初

文字编辑: 李锦侠

责任校对: 边 涛

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: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

889mm × 1194mm 1/16 印张 5 2018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: 49.80元

版权所有 违者必究

本书使用说明 06

基础篇
动手做寿司的
事前准备

基础 ①
工具说明 08
 准备寿司饭 / 塑形

基础 ②
寿司饭的准备 10
 基本寿司饭
 五谷杂粮寿司饭

基础 ③
鸡蛋配料的准备 11
 蛋皮、蛋丝 / 蛋酥

基础 ④
酱菜配料的准备 12
 水煮牛蒡芝麻酱菜
 樱桃萝卜柠檬酱菜
 莲藕甜醋酱菜

Part*1

精巧可爱
寿司球

章鱼 15
蛋丝和三文鱼子 15
三文鱼 15
金枪鱼 15
蚕豆 16
莲藕甜醋酱菜 16
烟熏三文鱼 16
扇贝 17
樱桃萝卜柠檬酱菜 17
虾 17
墨鱼 17
水煮虾和牛油果 18
意式章鱼 18
生火腿和奶酪 18
红芜菁酱菜 19
盐渍樱花 19
大红豆 19
墨鱼丝和秋葵 20
火腿和芝士 20
玉子卷 20
迷你福袋寿司 21
小黄瓜和飞鱼子 21
明太子蛋黄酱 22
苦瓜和三文鱼子 22
油豆腐葱香味噌烧 22
烧肉 23
扇贝奶油酱油烧 23
寿司球的基本做法 24

专栏 1 米、醋、海苔挑选秘诀 30

Part*2

华丽盛盘
杯子寿司

水煮虾和莲藕杯子寿司 33
烟熏三文鱼花寿司 33
杯子寿司的基本做法 34
生火腿沙拉寿司 36
毛豆酱菜寿司 36
水煮蛋杯子寿司 38
圣女果杯子寿司 38
柚子胡椒鸡丝寿司 40
照烧鸡肉什锦寿司 40
专栏 2 食材配色学问大 42

Part*4

基本款的加强版 军舰寿司与 稻荷寿司

明太子奶油奶酪海苔军舰	60
三文鱼子小黄瓜军舰	60
甜椒生火腿军舰	60
罗勒黑橄榄烟熏三文鱼军舰	60
金枪鱼和牛油果海苔军舰	61
碎纳豆小黄瓜军舰	61
樱桃萝卜和毛豆芹菜军舰	61
墨鱼泡菜韩式海苔军舰	61
蛋丝和樱花鱼松	62
水煮虾和花形萝卜	62
莲藕甜醋酱菜和蚕豆	62
糖水栗子和大红豆	64
柴渍酱菜和芝麻	64
水煮牛蒡芝麻酱菜和毛豆	64
蛋酥和三文鱼	65
明太子和鹌鹑蛋	65
军舰寿司的基本做法	66
稻荷寿司的基本做法	67

专栏4 主题寿司食谱索引	72
--------------------	----

Special

众人分享趣 蛋糕寿司

花环寿司	74
方形蛋糕寿司	76
西式蛋糕寿司	78

Part*3

造型多变 押寿司

蟹肉和玉米	45
蛋酥和三文鱼子	45
押寿司的基本做法	46
三色饭和飞鱼子	48
三色饭和蟹肉	48
三文鱼牛油果沙拉	51
海鲜沙拉	51
蛋酥和鹌鹑蛋	52
柴渍酱菜和梅子酱	52
樱花鱼松和圣女果	54
青紫苏和樱桃萝卜	54
明太子和芝士	56
鸡蛋和火腿	56

专栏3 实用的摆盘技巧	58
-------------------	----





SUSHI

要么  要么

寿&司

 简单自然的轻食寿司 



(日) 松尾美由纪 著
云卿 译



化学工业出版社

· 北京 ·

——序言——

耀眼的金黄蛋丝，搭配可爱的花形莲藕；
微甜的粉红鱼松，加上卷成玫瑰形状的三文鱼……
当你将小巧华丽的寿司放上餐桌时，绝对会让人眼前一亮。

本书中的寿司精巧美味、缤纷绚丽，做法简易，
大人、小孩在家就能享用。

除了人人爱吃的基本款，
还有令人意想不到的食材搭配变化，
很适合在过年过节、假日聚会时享用；
也能当作外出或郊游时的便当；
更可以做成精致的小食盒，
作为拜访亲友时心意满分的伴手礼。

这是一本让特别的日子充满可爱氛围的寿司食谱，
希望大家会喜欢。





本书使用说明 06

基础篇
动手做寿司的
事前准备

基础 ①
工具说明 08
 准备寿司饭 / 塑形

基础 ②
寿司饭的准备 10
 基本寿司饭
 五谷杂粮寿司饭

基础 ③
鸡蛋配料的准备 11
 蛋皮、蛋丝 / 蛋酥

基础 ④
酱菜配料的准备 12
 水煮牛蒡芝麻酱菜
 樱桃萝卜柠檬酱菜
 莲藕甜醋酱菜

Part*1

精巧可爱
寿司球

章鱼 15
蛋丝和三文鱼子 15
三文鱼 15
金枪鱼 15
蚕豆 16
莲藕甜醋酱菜 16
烟熏三文鱼 16
扇贝 17
樱桃萝卜柠檬酱菜 17
虾 17
墨鱼 17
水煮虾和牛油果 18
意式章鱼 18
生火腿和奶酪 18
红芜菁酱菜 19
盐渍樱花 19
大红豆 19
墨鱼丝和秋葵 20
火腿和芝士 20
玉子卷 20
迷你福袋寿司 21
小黄瓜和飞鱼子 21
明太子蛋黄酱 22
苦瓜和三文鱼子 22
油豆腐葱香味噌烧 22
烧肉 23
扇贝奶油酱油烧 23
寿司球的基本做法 24

专栏 1 米、醋、海苔挑选秘诀 30

Part*2

华丽盛盘
杯子寿司

水煮虾和莲藕杯子寿司 33
烟熏三文鱼花寿司 33
杯子寿司的基本做法 34
生火腿沙拉寿司 36
毛豆酱菜寿司 36
水煮蛋杯子寿司 38
圣女果杯子寿司 38
柚子胡椒鸡丝寿司 40
照烧鸡肉什锦寿司 40
专栏 2 食材配色学问大 42

Part*4

基本款的加强版 军舰寿司与 稻荷寿司

明太子奶油奶酪海苔军舰	60
三文鱼子小黄瓜军舰	60
甜椒生火腿军舰	60
罗勒黑橄榄烟熏三文鱼军舰	60
金枪鱼和牛油果海苔军舰	61
碎纳豆小黄瓜军舰	61
樱桃萝卜和毛豆芹菜军舰	61
墨鱼泡菜韩式海苔军舰	61
蛋丝和樱花鱼松	62
水煮虾和花形萝卜	62
莲藕甜醋酱菜和蚕豆	62
糖水栗子和大红豆	64
柴渍酱菜和芝麻	64
水煮牛蒡芝麻酱菜和毛豆	64
蛋酥和三文鱼	65
明太子和鹌鹑蛋	65
军舰寿司的基本做法	66
稻荷寿司的基本做法	67

专栏4 主题寿司食谱索引	72
--------------	----

Special

众人分享趣 蛋糕寿司

花环寿司	74
方形蛋糕寿司	76
西式蛋糕寿司	78

Part*3

造型多变 押寿司

蟹肉和玉米	45
蛋酥和三文鱼子	45
押寿司的基本做法	46
三色饭和飞鱼子	48
三色饭和蟹肉	48
三文鱼牛油果沙拉	51
海鲜沙拉	51
蛋酥和鹌鹑蛋	52
柴渍酱菜和梅子酱	52
樱花鱼松和圣女果	54
青紫苏和樱桃萝卜	54
明太子和芝士	56
鸡蛋和火腿	56

专栏3 实用的摆盘技巧	58
-------------	----



* 本书使用说明

○分量

- 本书材料表与做法中所标示的 1 大匙为 15 毫升、1 小匙为 5 毫升、1 杯为 200 毫升。
- 1量杯为 180 毫升。
- 材料分量仅供参考，依食材状态与盛盘方式而有所差异，请按照个人喜好及食材种类斟酌使用。
- 本书所使用的模具尺寸与容量仅供参考。
不同的盛盘方式会影响成品外观，使用时仅供参考。

○材料

- 未特别注明时，寿司饭皆使用米醋制作。
- 食材前方若加上“水煮”字样，表示已事先汆烫加热过。
绿色蔬菜为呈现鲜艳色泽，料理时建议在热水中加盐。
- 使用酱菜时，请沥干水分后再使用。
- 蛋皮、蛋丝、蛋酥须放凉，在常温状态下使用。
- 本书所使用的抹茶粉为烘焙用颗粒细致的抹茶粉，而非饮用的抹茶粉。
可购自烘焙材料店。

○使用工具

- 寿司饭塑形时使用的保鲜膜，成形后须打开拿掉。
- 慕斯模具等工具某些部位较为锐利，使用时请特别注意。

○食用方式

- 本书所介绍的寿司，若无特别注明，皆可直接食用。
请依据个人喜好蘸酱油享用。



基础篇

动手做寿司的事前准备

为了能在家轻松做出好看又可口的寿司，
以下简单汇总了方便使用的工具，
以及基础的准备工作。

基础 ① 工具说明

一提到寿司，总给人制作过程烦琐的感觉，
不过本书所使用的工具很容易取得，轻松就能尝试。

准备寿司饭

想要制作出美味的寿司饭，仅需准备好这些工具。
请依照需要的寿司饭分量，选择方便使用的尺寸。



a 饭盆

可适度吸收米饭的水分，让寿司饭变得更美味。使用前先将饭盆与盖子用水沾湿，再用干布擦干。

b 搅拌盆

搅拌米饭与食材时会用到，可多准备几个。材料分量少时，可用小尺寸的搅拌盆。

d 布巾、擦手巾

蒸寿司饭时使用。准备的尺寸应使寿司饭倒入饭盆后，可以完全覆盖住。

c 木勺

搅拌米饭与寿司醋，或是将食材装入模具时使用。与饭盆一样，使用前先用水稍微沾湿，再擦干。

e 扇子

制作美味寿司饭的必备工具。用扇子扇凉，才能制作出既具有光泽又不黏的寿司饭。



塑形

造型漂亮又华丽的寿司饭，吃起来会更有乐趣。

善用工具，就能简单制作出升级版的寿司！



a 蛋糕模具

制作大型寿司时非常好用。

b 慕斯模具

没有底部的圆形模具，可用来压出形状。

c 面包、甜点模具

将寿司从模具中倒扣出来，以不容易破坏形状的简单造型为佳。

d 饼干模具

可压出押寿司的形状，也能将蔬菜等食材压出各种造型来装饰寿司。

e 保鲜膜

将寿司饭与配料握成好看的球状时非常好用。

f 牛奶盒

内侧光滑不会粘连寿司饭，最适合当模具使用。

准备筷子及汤匙，盛盘更便利

利用筷子与小汤匙来处理手指难以完成的精细动作，小配料也能快速利落地盛盘，非常方便。



基础 ② 寿司饭的准备

醋的清香与微甜滋味，可将配料的美味衬托出来。

只要将秘诀学会，制作寿司就是这么简单。快来准备好容易制作的分量吧！

基本寿司饭

材料（容易制作的分量）

白米……2 量杯

水……360 毫升

A

醋……3 大匙

砂糖……2 大匙

盐……1 小匙

* 照片上为 4 量杯的分量。

五谷杂粮寿司饭

使用五谷杂粮制作寿司饭的时候，先从 2 量杯白米中取出 3 大匙，再加入 3 大匙五谷杂粮一起煮，其余做法与基本寿司饭相同。

事前准备

将饭盆、盖子、勺子用水沾湿，再用干布擦干。

- 1 白米用水洗净后沥干，静置 30 分钟左右。
- 2 将步骤 1^①放入电饭锅中，加水后依照正常方式煮饭（若电饭锅有寿司饭炊煮功能，请依照标示加入所需水量）。



- 3 将 A 拌匀，必须充分搅拌至食材完全溶解。



- 4 米饭煮好后，马上移至饭盆内，再将步骤 3 以绕圈的方式淋在全部米饭上。



- 5 将米饭全部拌匀。



- 6 一边用扇子扇凉，一边用饭勺以翻切的方式快速搅拌。



- 7 盖上盖子，或是盖上用水沾湿后完全拧干的布巾，再稍微放凉。

① 步骤 1 是指步骤 1 中的食材，全书同。

基础 ③ 鸡蛋配料的准备

下面将介绍蛋皮、蛋丝、蛋酥的做法。

耀眼的黄色是配色关键，经过仔细研究，就能做出金灿灿不焦黑的鸡蛋配料！

蛋皮、蛋丝

材料（2片的分量）

鸡蛋……2个

A

砂糖……1小匙

盐……少许

色拉油……适量

*使用平底锅。

*直径25厘米的厨具可制作出2片蛋皮，直径20厘米的可制作3片。照片上使用的是直径25厘米的厨具。



1 将鸡蛋打入搅拌盆中，加入A，将鸡蛋打散，同时拌匀，若有滤网，可用来将食材过筛。



2 平底锅以弱中火加热，再用厨房纸巾将色拉油薄薄地涂匀。将步骤1的一半倒入锅中后快速转动，使蛋液薄薄地摊开。



3 待表面煎熟后，用长筷子翻面，再稍微煎一下。等完全煎熟后再翻动，这样蛋皮不容易破。



4 将煎好的蛋皮放在倒扣的滤网上，稍微放凉。接着再将剩余的蛋液用相同的方式煎熟。



5 制作蛋丝时，将蛋皮对切后，2片叠在一起切成丝。

蛋酥

材料（容易制作的分量）

鸡蛋……2个

A

砂糖……2小匙

味淋……2小匙

盐……少许



1 将鸡蛋打入小锅中，加入A，将鸡蛋打散，同时拌匀。



2 将步骤1以中火加热，再用4根长筷子搅拌，要不断搅拌直到鸡蛋煮熟成酥松状为止。

基础 ④ 酱菜配料的准备

* 下述酱菜均可放入冷柜保存

3~4 天，但请尽早食用。

酱菜可加强料理的风味与口感，十分适合作为寿司配料使用。

腌渍需要时间，记得事先做好准备！

水煮牛蒡芝麻酱菜



材料（容易制作的分量）

牛蒡……1 根

A

日式橙醋……5 大匙

白芝麻粉……1 大匙

1 用菜刀的刀背将牛蒡外皮刮除，再削成细片，浸泡在水中 10 分钟左右。将 A 倒入保鲜盒中搅拌。

2 牛蒡沥干水分后用热水汆烫，再次沥干水分。趁热倒入步骤 1 的保鲜盒中搅拌入味，需要不时地拌一拌并腌渍 20 分钟以上。



上下翻动有助于使所有牛蒡入味。

除了牛蒡以外，莲藕、白萝卜、茼蒿、红萝卜等食材都能腌渍。

樱桃萝卜柠檬酱菜



材料（容易制作的分量）

樱桃萝卜……5 个

A

柠檬汁……2 大匙

蜂蜜……2 小匙

盐……少许

1 樱桃萝卜切成薄薄的圆片。

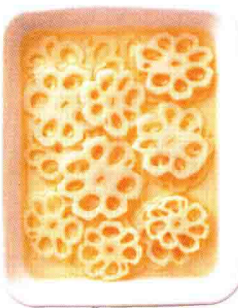
2 将 A 倒入保鲜盒中搅拌，再倒入步骤 1，腌渍 20 分钟以上。



利用蜂蜜圆润的甜味，增添风味。

除了樱桃萝卜以外，生姜、山姜、小黄瓜、白萝卜、茼蒿、西芹等食材都能腌渍。

莲藕甜醋酱菜



材料（容易制作的分量）

莲藕……100 克

A

甜醋……1 / 2 杯

水……1 / 2 杯

砂糖……3 大匙

盐……1 / 8 小匙

1 莲藕去皮，切成 0.2~0.3 厘米厚的圆片。孔洞与孔洞之间切出边长 0.2~0.3 厘米的三角形，雕出花形。

2 将步骤 1 用加入少许（不包含在材料清单中）醋的热水汆烫，再沥干水分。

3 将 A 倒入保鲜盒中搅拌，再趁热倒入步骤 2，腌渍 30 分钟以上。



放在砧板上操作，可方便切出精致花形。

除了莲藕以外，生姜、山姜、红萝卜等食材都能腌渍。

小黄瓜、白萝卜、茼蒿、西芹、樱桃萝卜则无需汆烫，揉盐后即可使用。