

爱心家肴

用爱做好菜 用心烹佳肴

寿司是日本料理中极具特色的一种食品，主料是用醋调过味的冷饭（简称醋饭），配料为鱼肉、海鲜、蔬菜等。它既可作为小吃，又可作为主食。种类繁多，不胜枚举。

寿司

南春华【韩】著

IFHS



图书在版编目 (CIP) 数据

寿司 / (韩) 南春华著; 李倩, 沈丽译. —青岛: 青岛出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5436-5774-8

I. 寿… II. ①南… ②李… ③沈… III. 大米—食谱—韩国 IV. TS972.131

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第168295号

本书中文简体出版权由台湾台视文化事业股份有限公司授权
山东省版权局著作权合同登记号: 图字15-2008-043

书 名 寿 司

编 著 南春华 [韩]

译 者 李 倩 沈 丽

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号 (266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 0532-80998664 13335059110

策划组稿 张化新

责任编辑 贺 林 E-mail: leonwawayu@msn.com

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

开 本 16开 (720毫米×1020毫米)

印 张 9.5

字 数 150千

书 号 ISBN 978-7-5436-5774-8

定 价 25.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 美食类

寿司



鲜鱼寿司

紫菜寿司

实用寿司



以寿司王的名誉挑战入口 即化的寿司

获得“寿司王”的别名是很久之前的事。还是在担任 Hayate 酒店寿司料理负责人时，前来品尝我手艺的客人们送给我这一荣誉称号。随着日本漫画《寿司王》人气的提升，人们重新认识了寿司。作为寿司专家的我，手艺也越来越有名。光临的客人中，陪同孩子们来的家长们也指名要求制作漫画中提到的各种寿司。

✳ 制作出孩子们也喜欢吃的寿司

制作客人们点的寿司，当然会用我们平时很容易买得到的各种食材。客人们一边津津有味地品尝，一边讲着许多我所不知道的关于寿司的故事。我在料理台前做着客人们点的美味寿司，倾听着客人们的交谈，也从中感受到人生的乐趣。与客人的谈话在某种程度上是鞭策我前进的动力，有时也可以成为我料理的导师；小孩子们吃着寿司叽叽喳喳地讨论着吃寿司的礼仪，或是装着很懂的样子聊天。看到这些，我既感到孩子们的天真可爱，也深刻地感受到，作为一位寿司专家，我所经历的辛苦是非常有价值的，从而由心底感到高兴和满足。

✳ 加入漫画使制作更简便

借此机会，我要尽情发挥自己寿司王的手艺，不只为了来访的客人，还为了那些想为家人制作寿司的主妇们，我将竭诚为她们示范、制作由常见食材做成的寿司。



平时，我就想过为主妇们写一本料理书，现在有了这个机会，实在是再好不过了。

当出版社向我建议编写此书时，我满口应允。但是回答说“OK”的瞬间，也先冒出了“我真得能做好吗”的担心。在与出版社方面经过几次面谈过后，我就生出了“我也能做，就试一下吧”的自信心。

✳ 选择了初试者也可以挑战的菜单

这本书为家庭主妇而写，因此以容易上桌的材料为主要食材。当然，也有些较陌生的料理，大家若将其看成代表未来趋势的料理便可以了。实际上，为初试牛刀的主妇们示范只用基本食材制作的寿司，对我也困难重重，怀着就像大人学习识字，开始学习a、o、e一样的心情。我最大的期望就是，选择这本书的人，在吃到用这些材料和方法做出的寿司时可以感到幸福，布置出精美的餐桌，并在最后合上这本书时，感到选择这本书真是明智之举。

南春华

目录

PART 1

寿司王的风味

鲜鱼寿司

海鲜卵寿司	12
竹荚鱼寿司	14
金枪鱼腹肉寿司	16
金枪鱼排寿司	18
烤淡水鳗鱼寿司	20
鲢鱼寿司	24
鲷鱼寿司	26
金枪鱼大葱紫菜寿司	28
比目鱼寿司	30
青花鱼寿司	34
鱼子寿司	38
鲍鱼寿司	40
蛤蜊寿司	42
生牡蛎寿司	44
赤贝寿司	46
鸟贝寿司	48
贝柱寿司	50
鱿鱼寿司	52
章鱼寿司	56
龙虾寿司	58



PART 2

寿司王的独具匠心

应用寿司

牛肉寿司	64
腌明太鱼子寿司	66
油炸豆腐寿司	68
蔬菜寿司	70
椿芽寿司	72
山药寿司	74
鸡蛋卷寿司	76
盒形虾仁寿司	80
3种团饭	83

PART 3

走亲访友的主人公

紫菜寿司

金枪鱼苏子叶紫菜寿司	90
鲢鱼金枪寿司	92
手卷紫菜卷饭	94
芝士蟹味卷饭	96
腌萝卜卷饭·黄瓜卷饭	98
鳄梨卷饭	100
纳豆寿司	102
三色太极紫菜卷饭	104
花蟹寿司	106
太极寿司	108



PART 4

充分利用卷饭味道的

日式酱汁

蛤蜊大酱汁	112
鱼骨清汤	114
荞麦面条	116
蛤蜊清汤	118

PART 5

寿司的搭档

配菜

蔬菜酱汁沙拉	124
炸虾	126
山药二吃	128
酱烤屏鱼	130
蒸鸡蛋糕	132
酱炖金枪鱼	134
酱蟹	136
海鲜拼盘	138



寿司资料包

如何做出可口美味的寿司	8
寿司料理的美味酱汁	23
比目鱼的切法	32



吃寿司的礼仪	33
关于寿司的几点基本常识	37
寿司王教你挑海鲜	55
美味紫菜的选购与使用	60
如何做出美味的汤	61
做鸡蛋卷的方法	78
鸡蛋的烹饪技巧	79
给寿司提味的小菜	86
寿司必备的基本食材与调料	120
客人就是寿司王的老师	141

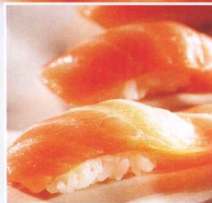
再来学一手

鲜生鱼片的几种切法	17
各种鳗鱼的类别和特征	22
海鲜生鱼片蘸什么好吃	36
日本料理的餐桌礼仪	49
鱿鱼海参和鱿鱼明卵	54
“母山药”和“公山药”的差异	75
制作虾粉的方法	82
日式餐厅里的常用语	85
左右味道的大酱	113
清汤味道要淡	115
烤蛤蜊要先剥开两端“眼睛”	119
可以做沙拉的蔬菜	125
山药巧搭配	129
怎么搭配才好吃	131
巧去银杏皮	133
金枪鱼味道、外形和部位的关联	135
用蟹子做寿司	137
根据食物选择醋	140
让醋更香的方法	140



寿司王的风味

鲜鱼寿司



尽情展示寿司王手艺的鲜鱼寿司，是怎样做出来的呢？

米饭230粒，鲜鱼片厚度适中，再轻轻蘸一点芥末……

虽然工艺繁杂，但快速为客人做好的那份关怀，使观看的人更加愉悦。

蘸一点酱油放入口中，让人想大喊：“嗯，就是这个味儿！”这样的鲜鱼寿司，其制作方法就在这里。

“一学就会！”寿司王如此爽快回答。如此绝妙的手艺，你难道不想了解吗？

如何做出可口美味的寿司

让每一粒米都饱满、有韧性、有弹力、有光泽，
并且口感筋道，用这样的米饭才能做出好吃的寿司。
然而，要做出上等的寿司，单靠优良的大米是不够的，蒸饭所使用的水，
米饭的蒸制方法，寿司醋的制作，寿司的捆法，都是非常关键的环节。



1. 洗米的诀窍

好食材，才能做出好味道。同样的，只有用上好的米才能做出美味的米饭。因此，米的选择是最基本的。

陈米水分少，但有弹性；新米柔软，但因水分多，很容易使饭粒变松散。制作寿司时，我们要挑选最优质的大米，并将新、陈大米按理想比例混合在一起。

淘米时要注意，不要伤到米粒，如图1所示。淘米水一定要立即倒掉，否则米就会浸上不好的味道。在蒸饭之前，将洗好的米放入清水中浸泡30分钟，这样米中的水分才会恰当，米饭也会最可口。

2. 用水量

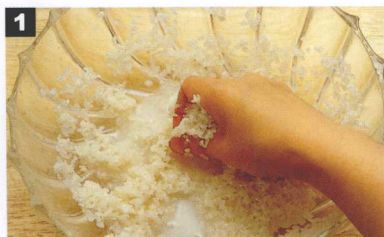
蒸米饭时，用水量很重要。一般来说，水是米（浸泡之后）的1.2倍。如果米浸泡2~3小时，水要略少些（1.1倍）；如果是新米，米和水比例为1:1。此外，做饭的环境温度不同，用水量也有些细微的差别，应灵活掌握。

水的品质也同样重要。这适用于一切菜肴的加工，只有用上的水，才会做出上好的饭。

3. 火的调节和蒸米饭的过程

先用强火煮7~10分钟，中火将水烧干，再改小火焖制。小火焖制的过程很重要，以米饭底部薄薄烙糊一层为宜，只有这样米饭才会香，且饭中剩余的水分会使米饭光泽且有弹性，这才是最好的米饭。

同一锅米饭的味道也不尽相同。底部的米饭由于蒸气不易散发，有蒸气味儿；而最上面的米饭由于压力会出现碎裂的米粒。米饭蒸好后，要立即将米饭从底向上翻，混合均匀，这样米饭中剩余的蒸气便会挥发出去，米饭也就更好吃了。



不伤米粒的洗米法



洗后用清水浸泡30分钟左右



水量一般为米的1.2倍



强火煮7~10分钟



米饭做好后，马上从锅底开始翻搅一下



- ❶ 寿司醋的用料。糖：醋：盐=3：2：1，另外还需要柠檬和海带。

4. 制作寿司醋

在吃寿司时，用糖、醋、盐做成的混合醋又称寿司醋，而寿司醋的材料和分量根据个人口味不同也略有差别。据说，最初制作寿司醋的时候，只使用盐和醋，而后喜欢甜味的人将糖也放入寿司醋中，之后便普遍应用了。在制作过程中，一定要注意保证盐和糖完全溶化。如果直接将盐和糖放入凉醋中随意搅拌几下食用，味道不均匀，恐怕只能品出酸味了。

南春华老师的专利寿司醋

材 料：

醋180毫升、食盐60克、白砂糖180克、酒60毫升、海带适量、柠檬适量

制 作：

- ① 按比例将醋、盐、白砂糖调好。
- ② 放在小火上慢慢熬，让盐、白砂糖溶化。
- ③ 待盐和白糖完全溶化后，放入洗净的海带，再加入柠檬。

5. 拌寿司醋的要领

将刚蒸好的米饭放入木盆中，然后放入寿司醋，用木铲均匀搅拌，不让米饭成块儿，这样做是为了让寿司醋能拌匀，米饭味道均匀。在米饭上方扇扇子，使米饭快速变凉，加快水分蒸发，饭才不会变软。

再·来·学·一·手

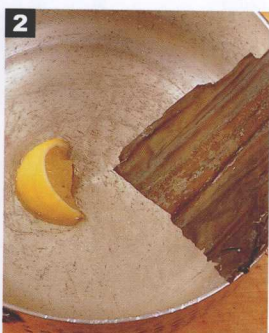
器皿的选择：

使用木质器皿既容易晾干又易于保管，而且木料吸收水分，能够维持米饭的状态。小铲子也要使用木质的。

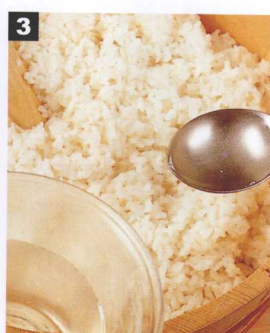
盛寿司的碟子一定要擦干擦净，如果碟上有水，不仅会影响寿司的味道，还会破坏美观。但是筷子可以是湿的，这样不会粘上饭粒。



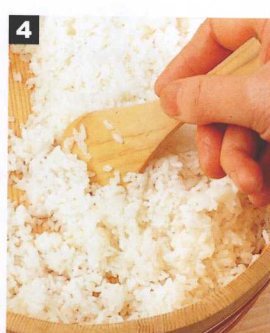
1 在锅中放入醋、食盐、白砂糖，加热使其溶化



2 待完全溶化后放入海带和柠檬



3 将刚蒸好的米饭放入木盆中，洒上寿司醋



4 快速搅拌均匀，不让米粒成团

6. 寿司捆绑

寿司三要素：柔软度、大小和均衡

① 寿司捆绑技术要求：既具备美观的形态，又有柔软的触感，不会轻易散开。

② 寿司的大小要以能一口吃下为宜，每个7~8克（米粒230~250个）。

③ 寿司和用料要协调。用料不同，寿司重量也不一样。大体上，每个寿司用料11~12克，饭团重量7~8克为最佳。

制作鲜鱼寿司

为保证寿司味道鲜美，用于打磨制作的时间一定要短。鱼肉外观成扇叶状，即上宽下窄，入口后才会味道均匀。寿司的外表要结实，但内部要留有空隙，这样口感才会松软，因此收工之前用拇指按压一下，留出凹陷的一块。

做寿司前，为了不让米饭粘到手上，要先将手弄湿，这时若再抹上些柠檬汁，效果会更好——把柠檬夹在两手之间揉搓，不仅会起到手部润湿的作用，也会避免汤汁流失。



1 在手中整理成形



2 纵向涂抹芥末



3 放上饭团



4 整好形状



5 翻过来



6 做成船形

| 动·手·一·试·吧 |

1. 湿过手后，左手手指中部托住海鲜，右手手指根部托住米团，弯曲右手手指，轻攥米团成形。
2. 右手食指尖蘸芥末，涂到鲜鱼肉上。
3. 将成形后的饭团放到鲜鱼肉上，整好形状。
4. 用左手拇指固定饭团前端，食指和中指并排轻按，固定好造型。
5. 翻过来让鲜鱼肉朝上，用食指、中指按压，让米饭和海鲜黏好。
6. 右手食指、中指为海鲜收边，使鱼肉外观饱满，像鼓鼓的肚子。



海鲜卵寿司

海鲜卵寿司的米饭用量比鲜鱼寿司的用量大。大马哈鱼卵10~12克，米饭12克



1. 用柠檬汁湿手。



2. 取适量米饭，攥成饭团，放于左手掌，用右手食指、中指并排按压，为饭团上部造型。

3. 左手拇指固定饭团，右手拇指、食指按压饭团两端。

4. 左手拇指弯曲固定饭团前端，用右手拇指、中指为饭团两侧造型。

5. 造型完成后，将饭团放到案板上，在上面涂芥末。

6. 将剪好的紫菜条对好边棱，包裹好饭团。

7. 将大马哈鱼卵放到包好的饭团顶部即可。



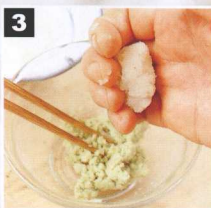
芥末粉如何出味。



- 1.准备好芥末粉。
- 2.加入凉水，用筷子捣碎。
- 3.放入萝卜汁搅拌均匀，辣味更强。



- 4.制成各种形态的芥末。
- 压成形，用筷子就能做出各种形状来。
 - 做成树叶的样子，用刀刻出叶脉。
 - 或者做成圆柱形，再截成段。





竹荚鱼寿司

剥掉外壳就能享受到新鲜美味，
若放上生姜和切碎的小葱，味道更美



在日本，竹荚鱼被称为“阿及拉”，味道鲜美，但价格高昂，只在高级酒店或高级日本料理店有相关的菜品。

竹荚鱼的缺点是鱼腥气较重，这是因为其是纯天然美味的缘故。

竹荚鱼分为大竹荚鱼和小竹荚鱼两种。大竹荚鱼一般用来烧烤，小竹荚鱼则用于制作寿司。

味道有差异吗？当然是小的更可口。

用于制作寿司的竹荚鱼，一般一条鱼可以做两个寿司。无论怎么说，最重要的还是新鲜度。挑选竹荚鱼时，一眼看去发着银色的光、湿气流动的，肯定没错啦。

材料

米饭70~80克、竹荚鱼（小）5只、生姜末1小匙、小葱丝1大匙、芥末少许、酱油少许

给·您·露·一·手



动·手·一·试·吧

1. 剔去竹荚鱼的整根鱼骨。
2. 鱼头向左，鱼肚向上，在鱼鳃以下、鱼鳍以上部位斜切掉鱼头。
3. 剖开鱼腹，掏净内脏，冲洗干净。
4. 从鱼尾至鱼头横剖成两半。
5. 前后切成3条。
6. 剔去腹肉上的刺，拔出肉中间的刺。
7. 从鱼皮、鱼肉结口处入刀，斜剥去皮。
8. 从左往右以3厘米为间隔斜切。
9. 在鱼肉中间涂上芥末，放上饭团，撒上姜末和葱丝即可。