

# 一、寿司类

## 北海道宴会寿司

【原料】 醋拌大米饭 1 500 克，大马哈鱼鱼子 110 克 紫菜 2 张 鲜紫苏叶 8 片 茼蒿、珊瑚菜、鲱鱼鱼子各适量 酱油 30 毫升 酒 90 毫升。

### 【制法】

- (1) 紫菜搓碎成末状，与醋拌大米饭混合，搅拌均匀。
- (2) 酒上火煮沸后与酱油混合，制成调料汁，冷却后待用。
- (3) 鲱鱼鱼子用清水浸泡，滤去盐分，沥水待用。
- (4) 把调料汁倒入大马哈鱼与鲱鱼鱼子中，轻轻翻动，搅拌均匀。
- (5) 在直径 20 厘米的圆形蛋糕模具底部铺一层鲜紫苏叶，将醋拌大米饭装入模具中，用手向下轻轻压实，使其成形。
- (6) 取下模具，用小勺将调制好的大马哈鱼及鲱鱼鱼子舀起，放在呈圆形的寿司表面，中心部分放茼蒿点缀，用珊瑚菜作配菜。

【特色】色彩艳丽，赏心悦目，鲜、香、软、糯兼备，微酸，具酒香，营养丰富，老少皆宜，为寿司一族中的极品。

## 岩手核桃寿司

【原料】 大米 500 克，核桃仁 8 个，黄瓜 2 根，水发木耳

6 朵 酒 30 毫升 醋 60 毫升 精盐 3 克 砂糖 4 克。

### 【制法】

(1) 大米用水淘净后沥水 30 分钟，入锅，加酒及适量清水后煮成米饭。

(2) 食用醋拌入米饭中，用电扇吹风，使其冷却。

(3) 核桃仁放入烤箱内烘烤后，研成碎块，加砂糖调匀。

(4) 黄瓜横切成薄片 撒少许精盐 拌匀 使其出水。

(5) 水发木耳用刀剁碎。

(6) 将砂糖、核桃仁、盐渍黄瓜片及碎木耳放入醋拌米饭中拌匀即可。

【特色】 香、甜、酸、糯 清新爽口 风味十足。

## 群马魔芋寿司

【原料】 大米饭 1 200 克 魔芋 1 只，红生姜芽（切碎）60 克 青蓼 50 克 山萮菜泥、茺荑叶各适量 醋适量 酱油少许。

### 【制法】

(1) 魔芋用水洗净，放入沸水氽熟，捞出沥水，再用刀纵向切成薄片，并扭成麻花状。

(2) 大米饭中加入醋，上下翻动后搅拌均匀，调制成功司米饭。

(3) 红生姜芽碎末与青蓼混合，放入寿司米饭中搅拌均匀，再用手捏成适口大小的饭团。

(4) 将麻花魔芋片分别放在寿司饭团之上，再放上少许山萮菜泥，并用茺荑叶点缀。如蘸酱油吃味道则更鲜美。

【特色】素洁、清爽 风味独特 为减肥、美容的佳品。日本群马县名点。

## 栃木葫芦干寿司

**【原料】**大米饭 1 200 克 葫芦干 60 克 紫菜 4 张 黄瓜 1 条(切成片)砂糖 30 克 料酒 15 毫升,酱油 50 毫升,精盐 适量。

### **【制法】**

(1) 葫芦干用水浸泡,使其变软后捞出,撒少许精盐,用手揉搓,再用清水漂洗。

(2) 锅中加水烧沸,把葫芦干从清水中捞出后放入沸水中,煮至柔软后出锅。

(3) 锅中加清水、砂糖 放入葫芦干 小火煮 20 分钟后熄火待用。

(4) 展开紫菜,把制寿司用大米饭分别平摊在 4 张紫菜之上,再将调制好的葫芦干与黄瓜片放在中心位置,用手轻轻掂起紫菜的边缘部位,向里紧紧卷起呈圆柱状。

(5) 用刀切成适口大小的圆柱块,装盘即可。

**【特色】**色泽黑白分明,味道清淡素雅,为日本栃木县名吃。

## 神奈川竹荚鱼刺身寿司

**【原料】**小竹荚鱼 12 条,大米饭 1 000 克,姜丝、香葱末、醋各适量。

### **【制法】**

(1) 竹荚鱼斩头去尾 剥皮 切成 3 段 每段连刀切 3 刀。

(2) 醋适量拌入大米饭中,再将醋拌大米饭用手团成若干个大小相等的馒头状寿司饭团。

(3) 将整理好的竹荚鱼刺身贴在寿司饭团的表面,撒上

姜丝与香葱末即可。

【特色】竹荚鱼刺身与鳕鱼刺身相同，要求新鲜材料，现做现吃。蘸姜汁、酱油食用，味道鲜美无比。

### 奈良柿叶刺身寿司

【原料】 大米 750 克，柿叶 25 张，醋渍青花鱼半条，醋 70 毫升 砂糖 10 克 精盐 5 克。

#### 【制法】

(1) 大米用水淘洗干净后浸泡在 750 毫升的清水中 30 分钟。

(2) 将醋、砂糖、精盐混和后放入锅中 小火煮沸 调制成佐料汁。

(3) 大米装入电饭锅内，加适量清水，煮成大米饭。

(4) 将调制好的佐料汁倒入电饭锅内，与大米饭混合均匀，制成寿司米饭。

(5) 腌渍青花鱼去皮，切成薄片，制成刺身。

(6) 把寿司米饭捏成若干个大小相同的长方形饭团，每个饭团上放一片青花鱼刺身，用柿叶包裹，制成柿叶刺身寿司。

(7) 把柿叶刺身寿司整齐地码放在底部平整的容器中，中间不留空隙，用小石块或其他重物镇压 24 小时，使其呈规则的长方形，取出即可食用。

【特色】色泽碧绿，外观优美，鲜美爽口。

### 大阪寿司

【原料】寿司米饭 500 克，青花鱼半条，精盐适量，料酒适量 混合佐料 醋 100 毫升 砂糖 15 克 精盐 2 克 )。

**【制法】**

(1) 青花鱼横批成三片，两面抹精盐，再洒少许料酒，放入冰箱冷藏室内 3~4 个小时。

(2) 从冰箱中取出鱼片，用清水洗后放在混合佐料汁中浸泡 10 分钟，取出后用保鲜纸包裹，放在冰箱冷藏室内一个晚上。

(3) 从冰箱中取出鱼片，剔除鱼骨，用刀一分为二。

(4) 展开寿司卷簾，把青花鱼刺身皮面朝下摆放在寿司卷簾上，上面放寿司米饭，卷成长方形。

(5) 将青花鱼刺身寿司用刀切成若干大小适口的长方块即可。

**【特色】**清香爽口，微酸。

### 冈山祭寿司

**【原料】**寿司米饭 1 200 克，甜醋渍大虾、烤鳗鱼、甜醋渍鲑鱼、醋渍茄子、糖煮蘑菇、紫菜末、鲷鱼松、茼蒿、嫩豌豆荚（水焯）各适量，鸡蛋 2 只（打成蛋液），精盐、胡椒粉各适量，色拉油 15 毫升。

**【制法】**

(1) 色拉油倒入煎锅，加热后倒入鸡蛋液，小火煎成鸡蛋薄饼，晾凉后切成鸡蛋丝。

(2) 寿司米饭盛于盘中，撒少量紫菜末及鲷鱼松。

(3) 将甜醋渍鲑鱼、烤鳗鱼、醋渍茄子、糖煮蘑菇分别切成适口大小的块状或条状，摆放在寿司米饭之上。

(4) 寿司米饭再撒上适量茼蒿、水焯嫩豌豆荚，再配上切成细丝的鸡蛋饼，撒入少许精盐及胡椒粉即可。

**【特色】**色彩赏心悦目，酸、甜、咸适中，口感鲜嫩、清爽，

为寿司一族中之珍品。

### 德岛阿波寿司

【原料】大米饭 1 000 克 小虾 200 克 鲷鱼 120 克 海带 10 克 柠檬片适量 甜醋适量 酸橘汁 30 毫升 精盐 5 克，酱油、酒各 15 毫升 砂糖适量 海鲜汤 80 毫升。

#### 【制法】

(1) 小虾去壳 放入由酱油、酒、砂糖、海鲜汤混合而成的调料汁中 小火煮 5 分钟左右。

(2) 甜醋渍鲷鱼 1 个小时左右，捞出后切成薄片。

(3) 清水发海带，捞出后放入甜醋中浸泡 10 分钟 切碎。

(4) 大米饭中加入少许醋、精盐、砂糖 搅拌均匀 制成寿司米饭。

(5) 海带碎末撒入寿司米饭，搅拌均匀后装盘。

(6) 把甜醋渍鲷鱼片与小虾依次置于寿司米饭之上，用小勺淋上酸橘汁，摆上柠檬片。

【特色】色彩诱人，口味酸甜适口，鲜嫩清爽。日本德岛县名吃。

### 樱花寿司

【原料】大米饭 700 克 火腿 100 克 面条 150 克 紫菜 4 张 茼蒿 1 棵 洋葱 120 克 胡椒粉、精盐各少许 英式辣酱油 15 毫升，蛋黄酱适量。

#### 【制法】

(1) 洋葱去皮除蒂，切成丝。

(2) 炒锅中加色拉油，烧热后放入洋葱丝、面条翻炒，加入英式辣酱油、精盐、胡椒粉调味 调制成中式炒面。

(3) 大米饭晾凉后拌入少许精盐调味。紫菜平展于案板之上，将大米饭平摊于紫菜之上，把莴苣叶、蛋黄酱、中式炒面、火腿肉片依次放在大米饭上，卷成棒状紫菜卷。

(4) 将紫菜卷压成长三角形，用刀等分切为 5 段 即成樱花寿司。

(5) 盘中铺莴苣叶，将切好的寿司摆放于盘中即可。

【特色】造型美观，色泽黑白分明，食之鲜、香、糯、软，清新爽口。

## 西红柿寿司

【原料】大米饭 900 克，西红柿 500 克（4 个），酸奶酪 180 毫升，熏猪肉 50 克，鸡蛋 2 只，紫苏叶 3 片，什锦水果罐头 1 听，洋葱 80 克，土豆 80 克，通心粉 150 克，高汤适量，寿司米饭调料（市售品）1 袋，精盐少许，芝麻油适量，砂糖 10 克，胡椒粉适量。

### 【制法】

(1) 西红柿清水洗净揩干，从上部 1/4 处横刀切开，挖出瓢用榨汁机制成果汁。

(2) 鸡蛋打入容器，制成蛋糊。煎锅中放入芝麻油，加热后倒入鸡蛋糊，小火煎成鸡蛋薄饼，晾凉后用刀切成细丝。

(3) 将刚出锅的大米饭盛入容器中，撒入寿司米饭调料，再放入 1/2 鸡蛋饼细丝，混合均匀，制成寿司米饭。

(4) 把调制好的寿司米饭用小勺装入已挖去瓢的西红柿中，用勺子压实，表面再撒上一层剩余的鸡蛋饼丝。紫菜切成丝，放在鸡蛋饼丝上，即制成西红柿寿司。

(5) 熏猪肉切成小片，洋葱切丁，土豆去皮后切成小块。

炖锅加少许色拉油，油烧热后将以上材料放入锅内翻炒 2 分钟 加适量清水与高汤 中火炖煮。

(6) 把事前煮好的通心粉放入炖锅中，再撒入适量精盐、胡椒粉 淋上芝麻油调味 盛入碗内 即成菜料。

(7) 西红柿瓢制成的果汁中加入少许砂糖，调和后倒入玻璃杯中即成饮料。

**【特色】**色鲜艳夺目，味清香醇美。

## 旅行寿司

**【原料】**大米饭 500 克 蟹肉糕 120 克，长条面包 1 个，西红柿 250 克，黄瓜、西兰花、生菜各适量，金枪鱼（罐头）适量 黄油 50 毫升 干酪粉 30 克 精盐、胡椒粉各少许 蛋黄酱、醋各 50 毫升。

### **【制法】**

(1) 油锅烧热，大米饭入锅翻炒，加入精盐、胡椒粉调味，制成寿司米饭，盛入大盘。

(2) 金枪鱼、蟹肉糕切碎，与寿司米饭混合，加入蛋黄酱、醋 搅拌均匀 再放入切碎的西红柿（100 克）。

(3) 长条面包切成 1.5 厘米厚的片 用小碗扣成圆形 中间用刀横切入 2/3，呈口袋状。把寿司米饭用勺子装入其中，注意薄厚一致。

(4) 面包片表面涂抹一层黄油，再撒一层干酪粉，放入 200℃ 的烤炉中烘烤至表面焦黄时取出，装入容器中即可。

(5) 黄瓜切条 西兰花、生菜叶切片 西红柿一分为二 均放于容器，作旅行寿司配菜食用。

**【特色】**色呈奶黄 鲜、软、糯 奶香浓 口感佳 携带方便，为外出旅行佳品。

## 早餐寿司

**【原料】** 大米饭 650 克 鸡蛋 13 只 咸鲑鱼片 180 克 炒白芝麻 30 克 无盐奶油、淡味酱油各 10 毫升 紫菜 2 张 葱姑粉 20 克 酒、料酒各 30 毫升 砂糖、海鲜汤、淡味酱油、精盐、色拉油等各适量。

### 【制法】

(1) 将无盐奶油、淡味酱油、炒白芝麻放入大米饭中，搅拌均匀。

(2) 鲑鱼片用明火烧烤，晾凉后去皮剔骨，切成碎末待用。

(3) 紫菜平展于案板之上，大米饭等量放在紫菜之上，均匀摊开，中心部位放置烤鲑鱼碎末，用手轻轻卷成棒状。

(4) 鸡蛋打入容器中 加入酒、料酒 葱姑粉 精盐 淡酱油 砂糖 海鲜汤 充分搅打 制成蛋液。

(5) 色拉油入煎锅，烧热后分两次倒入调味蛋液，煎制成鸡蛋厚饼。

(6) 把卷成棒状的大米饼压制成三角形状，放置于厚鸡蛋饼上，卷紧，再放入煎锅中略煎烤至表面呈金黄色至焦红糊色即停火 出锅 用刀横切成宽约 4 厘米的段即可。

**【特色】**色彩鲜艳诱人 酒香、奶香浓郁 鲜、嫩、糯、软兼备，寿司家族中的珍品。

## 聚餐寿司

**【原料】**大米 600 克 金枪鱼刺身 160 克，干奶酪 8 片，牛肉饼 120 克 烤猪排适量 对虾 8 只(中等)鸡蛋 5 只 蟹味鱼糕适量，山药 120 克 黄瓜 1 条 紫菜适量 料酒 5 毫升 调

味用鱼松 10 克 精盐、味精、杂拌酱各适量 芥末膏 5 克 混合食用醋 米醋 60 毫升 砂糖 10 克 精盐 5 克，色拉油适量。

### 【制法】

(1) 大米淘洗于净，用清水浸泡 1 个小时左右，入电饭锅煮成大米饭（口感稍硬、米粒有韧性者佳）。出锅后盛于盆中，加入混合食用醋，搅拌均匀，制成寿司米饭。

(2) 鸡蛋打入容器，搅成糊状，加入适量精盐、调味用鱼松。煎锅中加色拉油，烧热后将调味蛋糊倒入锅中，煎成厚蛋饼，出锅晾凉后切成条状。

(3) 黄瓜切条，拌入杂拌酱；烤猪排切条；蟹味鱼糕切条，金枪鱼肉切成棒状；干奶酪片用刀一分为二切开，卷成筒状；山药去皮，切成条状，撒上调味用鱼松；牛肉饼细切成 5 毫米厚的片状 抹上芥末膏 对虾去头留尾 剥壳 用盐水轻煮后出锅 洒上料酒调味。

(4) 用寿司米饭将 (2)、(3) 制作材料包成棒状，放在紫菜片上 手工卷成圆柱状 装盘即可。

【特色】 鲜嫩清口，寿司中的珍品，为亲朋好友聚餐时必备之佳肴。

## 油炸豆腐寿司

【原料】 大米 600 克 油炸豆腐泡 8 只 葡萄干 80 克 橙皮、薄荷各适量 海鲜汤 550 毫升 米饭调味品(葡萄酒 60 毫升 砂糖 20 克 精盐 10 克)。

### 【制法】

(1) 大米淘洗干净后倒入电饭锅中，加适量清水，浸泡 1 小时左右后，煮成大米饭。

(2) 把豆腐泡一切为二，用手拉成口袋状，放入开水中浸

泡除油，冷却后用手挤去水分。

(3) 海鲜汤入炖锅，豆腐泡放入锅中，煮 15 分钟左右捞出待用。

(4) 在煮好的大米饭中加入米饭调味品，用饭勺拌和均匀，再撒入葡萄干。

(5) 打开油炸豆腐泡口袋，装入调制好的寿司米饭，压实，表面摆上切成丝的橙皮，再放上薄荷叶点缀即可。

**【特色】** 鲜香爽口，老少咸宜。

### 餐 前 寿 司

**【原料】** 大米 600 克，大马哈鱼咸鱼子 110 克 鲑鱼刺身 220 克，竹笋半只，胡萝卜半只，西芹 100 克 鸡蛋 3 只 糖煮栗子 8 个 茺荜少许 干香菇适量 大马哈鱼咸鱼子调料 酱油 10 毫升 料酒、酒各 5 毫升 ) 调味汤( 高汤 350 毫升 砂糖 10 克 酱油 15 毫升 酒 50 毫升 ) 调味料( 砂糖 10 克 酱油 15 毫升 料酒 10 毫升 ) 混合醋( 米醋 60 毫升 砂糖 10 克 精盐 5 克 ) 精盐、料酒各适量。

**【制法】**

(1) 将大米淘洗干净后用清水浸泡 1 个小时左右，倒入锅中煮成大米饭（口感稍硬、有韧性者佳），出锅后拌入混合醋，调制成寿司米饭。

(2) 将鲑鱼切成适口大小的鱼片，拌入料酒，上锅蒸熟。

(3) 用大马哈鱼咸鱼子调料调拌鱼子，调制入味。

(4) 竹笋、胡萝卜切丁；干香菇用水发开后切丝，放入炖锅中，加调味汤炖煮。

(5) 西芹用盐水焯后沥水 切成长约 1.5 厘米的短条。

(6) 鸡蛋打入容器，放少许精盐、料酒，调制成蛋糊。煎

锅中加色拉油，烧热后倒入蛋糊，小火煎成蛋饼，出锅晾凉后切成细丝。糖煮栗子剥壳，从中间分瓣，备用。

(7) 胡萝卜、竹笋丁、香菇丝及糖煮栗子放入寿司米饭中，拌匀后装盒。鲑鱼片、大马哈鱼咸鱼子点状放入食盒内，表面再撒西芹条及蛋饼丝，用茺荇点缀。

【特色】观之美轮美奂，食之则清香、鲜美可口，为餐前饭后美食，寿司家族中的佳品。

### 蛋卷寿司

【原料】大米 600 克 鸡蛋 6 只 豆沙馅(市售)适量 小麦粉少许，水发虾仁适量，精盐、胡椒粉各适量，醋 5 毫升 奶油、色拉油各适量。

#### 【制法】

(1) 大米淘洗干净后倒入电饭锅中，加入适量清水浸泡 1 小时左右后，煮成米饭。

(2) 米饭盛至饭盒内，把豆沙馅及奶油倒入米饭中，用饭勺搅拌均匀，调制成熟司米饭，晾凉待用。

(3) 鸡蛋打入容器，加入少许小麦粉、清水、精盐、醋，用筷子顺时针搅动，制成蛋糊。煎锅内放入色拉油，烧热后倒入蛋糊，用锅铲摊开，用小火煎成蛋饼，越薄越好。

(4) 将煎好的鸡蛋薄饼平展在案板上，寿司米饭放在鸡蛋薄饼之上，再撒上经水氽、切碎的虾仁，撒少许胡椒粉，手工卷制成棒状，用刀斜切数段，装盘即可。

【特色】色彩金黄悦目，鲜、香、软、嫩。

### 多味什锦寿司

【原料】大米饭 800 克，嫩牛肉片 100 克，鳕鱼子、咸鲑

鱼子各 20 克 煮鸡蛋 2 只 洋葱 1 只 柠檬 1 片 莴苣叶 1 片，  
豆芽少许 生菜半棵 酸菜叶(切末)半片 奶油蛋黄酱适量 俄  
式鱼子酱 10 克 熏鲑鱼 6 片，土豆泥 10 克 金枪鱼 50 克 芦  
笋 1 根，樱桃西红柿、鲜紫苏叶各适量，螃蟹腿 8 只 米醋 60  
毫升 砂糖 15 克 精盐 10 克 芥末膏 10 克。

### 【制法】

(1) 米醋中加入砂糖、精盐，制成调味汁，倒入热米饭中  
拌匀，使其入味。用手将米饭团成若干个直径 5 厘米大小的  
饭团置于盘中，再放上适量的咸鲑鱼子、鳕鱼子，摆上数根  
豆芽。

(2) 嫩牛肉切成薄片，放在褶叶生菜叶上，抹上芥末膏。

(3) 蟹腿肉、洋葱片(半只)放在莴苣叶片上 柠檬片用刀  
刻成银杏叶片状。

(4) 煮鸡蛋剥壳、切碎，与酸菜末混合，用奶油蛋黄酱拌  
匀后放在与饭团直径大体相同的生菜叶上，再加上俄式鱼  
子酱。

(5) 用熏鲑片包土豆泥，放在鲜紫苏叶片上。

(6) 洋葱(半只)细切成丁，金枪鱼捣碎，拌上奶油蛋黄  
酱，调制成金枪鱼沙司。

(7) 芦笋用淡盐水轻焯，轮切成薄片，樱桃西红柿切片，  
拌入金枪鱼沙司，放在鲜紫苏叶片之上。

(8) 把(2)~(7)中的菜料分别放在饭团上，然后一一摆  
放在托盘上即可。

【特色】松、软、糯、鲜，美味可口，老少皆宜。

## 醋渍牛肉寿司

【原料】 大米 600 克，牛肉(腿部肉)片 180 克，鸡蛋 2

只牛蒡 2 根 胡萝卜半根 西芹 50 克 豆芽、菊苣、鲑鱼子各适量 混合醋(米醋 60 毫升,砂糖 15 克 精盐 10 克),煮汁(酒、酱油各 30 毫升 食糖 20 克)调味汁(海鲜汤 40 毫升 酒 30 毫升 料酒、酱油各 20 毫升 砂糖少许)

### 【制法】

(1) 大米淘洗干净,放入适量的清水浸泡 30 分钟到 1 小时 用电饭煲煮成大米饭(以口感稍硬为宜)出锅后加入混合醋,充分搅拌,调制成寿司米饭待用。

(2) 牛肉细切成薄片,放入煮汁中浸泡 30 分钟 倒入炖锅小火炖煮。

(3) 牛蒡洗净后用刀削成碎片;胡萝卜切成碎块,放入炖锅,用小火与牛肉同煮,煮制成菜料待用。

(4) 西芹用盐开水焯水后,切成段;鸡蛋打入容器,搅拌成鸡蛋液,用煎锅煎成鸡蛋薄饼,冷却后切成丝待用。

(5) 把炖好的菜料与西芹、鸡蛋丝放入调好的寿司米饭中,搅拌均匀后装在圆形模具中,用手压实。

(6) 把盛有寿司米饭的模具放在大餐盘中,用手轻轻取下模具,其上再放上菊苣、豆芽,再点状放置适量鲑鱼子即可。

【特色】口感松软,鲜美可口,为寿司珍品。

## 蔷薇寿司

【原料】大米 600 克 鲑鱼 2 片,西红柿 1 只,黄瓜半条 橄榄 4 只,生菜适量,红心萝卜适量,固体汤料 1 只,大米饭调味料(色拉油 30 毫升,柠檬汁 15 毫升,白葡萄酒 2 毫升)。

### 【制法】

(1) 大米淘洗后放入电饭煲中，加适量清水，浸泡 30 分钟到 1 小时后，加入固体汤料，煮成大米饭后，趁热加入大米饭调味料，搅拌均匀待用。

(2) 鲑鱼片放在铁网上火烤，烤熟后剔骨去皮，用筷子捣碎；西红柿去子，切成碎丁；黄瓜切成小丁。

(3) 将烤鲑鱼、西红柿丁、黄瓜丁放入大米饭中，搅拌均匀 取一正方形模具 将大米饭倒入模具 用饭勺压实。

(4) 红心萝卜洗净后用刀雕刻成蔷薇花形，放在翠绿的生菜叶片之上。

(5) 把装有米饭的模具放在平面托盘内，取下模具，将用红心萝卜刻成的蔷薇花放在寿司上即可。

【特色】味鲜美，色艳丽，口感松软。

### 什锦散寿司

【原料】大米饭 500 克，虾仁、熏鲑鱼各适量，洋葱半只 猕猴桃 2 只，细香葱适量，甜玉米粒（罐头）、泡菜各适量 香草叶数片 柠檬汁、色拉油各 40 毫升 精盐、胡椒粉各适量。

#### 【制法】

(1) 洋葱切成丝，撒入少许精盐腌渍片刻，放入清水中浸泡 15 分钟 捞出后用毛巾擦干 猕猴桃去皮 切成小块。

(2) 大米饭中加入柠檬汁、色拉油、精盐、胡椒粉等调料，充分混合 使其均匀入味 再放入切好的猕猴桃块、洋葱丝、甜玉米粒、虾仁、熏鲑鱼块、泡菜等 混合后装盘 撒上细香葱丝，再摆上数片香草叶点缀即可。

【特色】色、香、味俱佳。

## 青菜杂鱼散寿司

【原料】大米饭 500 克 小杂鱼干 50 克 黄瓜 2 条 鲜紫苏叶片 10 片 海带 10 厘米 酒 15 毫升 醋、砂糖、淡味酱油各适量 海鲜汤 30 毫升 精盐少许。

### 【制法】

(1) 黄瓜洗净后轮切成薄片，撒精盐少许，稍揉搓后再加入醋、砂糖及淡味酱油拌匀，使其入味。

(2) 鲜紫苏叶洗净后拭去水分，切成细丝，再放入清水中浸泡后捞出，沥水待用；小杂鱼干用醋搅拌均匀；海带切成丝待用。

(3) 大米饭盛入盘内，加入醋、砂糖、酒、海鲜汤，撒入少许精盐，拌匀，调制成熟寿司米饭，然后将杂鱼干、海带丝、黄瓜片拌入寿司米饭中，放上鲜紫苏叶丝即可。

【特色】清新爽口，风味佳。

## 竹荚鱼散寿司

【原料】大米饭 600 克 竹荚鱼 3 尾 鲜紫苏叶 20 片 生姜芽适量 细香葱 5 棵 醋、砂糖、精盐各适量。

### 【制法】

(1) 竹荚鱼洗净后用刀顺鱼脊剖开，取出鱼骨，再切成块 剔除小刺 放入醋里腌渍待用。

(2) 鲜紫苏叶切成丝，放入清水中浸泡 10 分钟，捞出后用毛巾拭去水分待用。

(3) 醋、砂糖、精盐少许调成调味汁，生姜芽洗净后放入调味汁中腌渍，待其色泽变为粉红色时捞出，用刀轮切成适口长短的段，细香葱切成段。

(4) 将醋、砂糖、精盐混合后调制成调味汁，倒入大米饭中充分混合，调制成寿司米饭，装盘。

(5) 将腌渍好的竹荚鱼块放在米饭上，撒上切好的生姜芽、鲜紫苏叶丝、细香葱段即可。

**【特色】** 鲜香嫩软 清新爽口 味微酸。