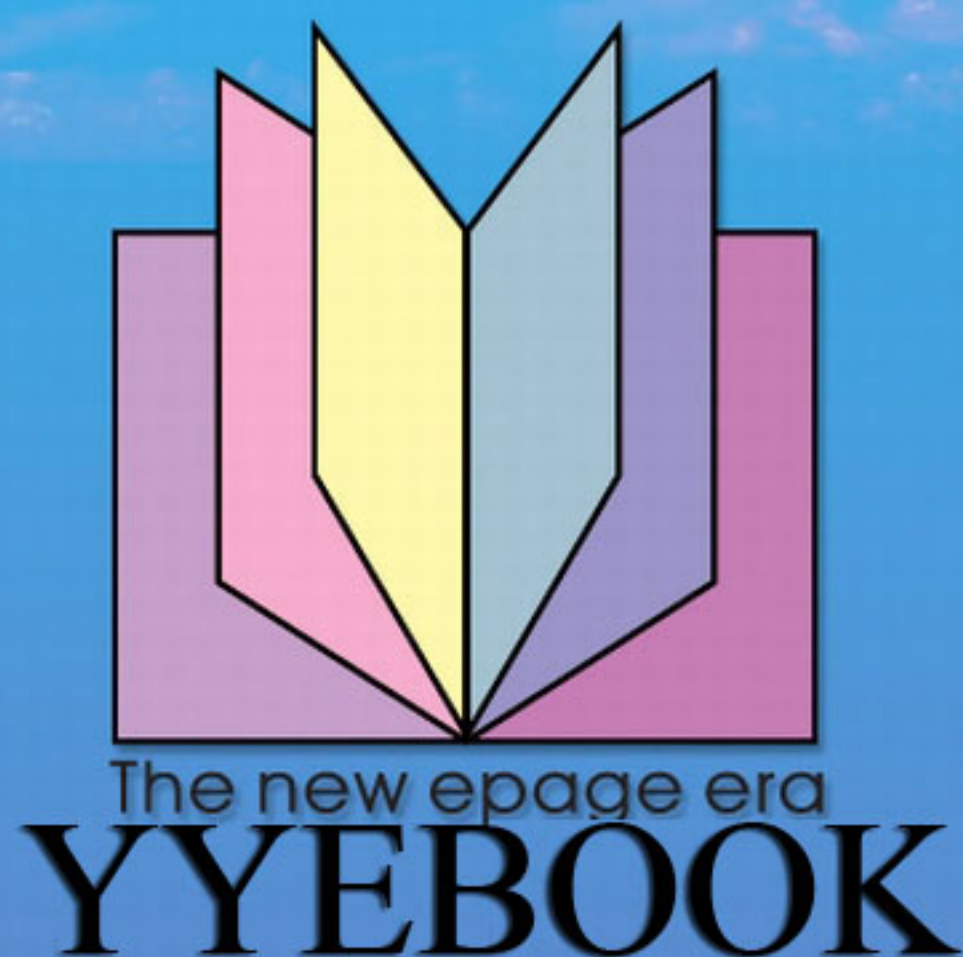




免责声明：

本文档提供的所有资源均是网上搜集或私下交流学习之用。

任何涉及商业盈利目的均不得使用，否则产生的一切后果将由您自己承担！

本文档仅提供一个观摩学习的环境，将不对任何资源负法律责任！

本文档所有资源请在下载后 24 小时内删除。如果您觉得满意，请购买正版！

本文档严厉谴责和鄙夷一切利用本文档资源进行牟利的盗版行为！

本文档为作者研究制作 PDF 时实验产生，严禁非法外传，任何未经作者允许而擅自打开或传播者视为偷窃行为，作者随时保留起诉权力。

All resources offered by this website are collected through the Internet and exchanged between peers for personal study.

Use of any resources offered for commercial purposes is prohibited. Otherwise you need to responsible for any consequences produced!

We are only offer an environment of communion and study and we won't bear any legal responsibility for the resources.

Please delete all resources you downloaded from this site within 24 hours.

Please purchase legal copys if you feel satisfied.

Any profitable behavior of utilizing the resources downloaded from this site is condemned and disdained sternly !

饭团·寿司60种

● 不可思议的巧味变化

张瑞文[台湾]著 汕头大学出版社

带您进入和风的料理世界

享受一手掌握的精致美食

超低价

15元

料理世界

饭团・寿司60种



导读..... 4

Q软甘甜的天然美味-米饭..... 6

米饭的健康魅力..... 7

好吃的饭团与寿司醋饭..... 8

创意饭团..... 10

饭团的基本捏制法..... 11

01 紫苏鲑鱼饭团..... 12

02 柴鱼梅肉饭团..... 12

03 综合水果干饭团..... 12

04 紫苏粉饭团..... 12

05 甘露小鱼饭团..... 13

06 蜜枣炒饭饭团..... 13

07 油饭饭团..... 14

08 五谷米饭团..... 14

09 榨菜樱虾饭团..... 14

10 中华味饭团..... 15

11 日式角煮饭团.....

12 洋葱牛肉堡饭团.....

市面常见的口味.....

13 炸虾饭团.....

14 比萨薄饼.....

● 厚四方煎饭团.....

15 苹果肉卷.....

16 酥炸鲜虾.....

17 翠绿虾卵.....

18 香酥牛蒡.....

19 青葱牛排.....

20 酥焗蟹肉可乐饼.....

21 芥末鸡肉沙拉饭团.....

22 唐扬鸡肉块饭团.....

23 熏肉奶酪煎饼.....

24 鲜虾美乃滋饭团.....

市面常见的口味.....

25 红豆麻糬饭团.....

26 酱烤饭团.....

27 田乐饭团.....

28 牛蒡熏肉珍珠堡.....

29 姜汁猪肉珍珠堡.....

美味小常识.....



巧味寿司 26

基本寿司配料.....27

30 太卷.....29

31 锦绣花寿司.....30

32 酪梨明虾卷.....30

33 蒲烧鳗鱼卷.....31

34 鲔鱼蟹肉沙拉卷.....31

35 黄金热狗卷.....31



36 河童细卷.....32

37 新香细卷.....32

38 铁火细卷.....32

39 干瓢细卷.....32

40 梅肉紫苏山药卷.....32

41 稻荷寿司.....33

市面常见的口味.....34

42 厚蛋烧握寿司.....35

43 鲜虾握寿司.....36

44 酪梨蛋黄握寿司.....36

45 茼蒿煮握寿司.....36

46 山药丝握寿司.....37

47 月见鳗鱼军舰寿司.....37

48 鲔鱼沙拉军舰寿司.....37

49 鳗鱼坚果箱寿司.....38

50 水果蛋糕寿司.....39

51 涮牛肉箱寿司.....39

市面常见的口味.....40

52 散寿司.....41

53 综合手卷.....42

54 鲑鱼卵手卷.....43

55 铁火手卷.....43

56 虾手卷.....43

57 鳗鱼酪梨手卷.....43

58 鲜嫩芦笋手卷.....43

59 日式炸猪排手卷.....44

60 鲜辣鲑鱼手卷.....44

61 水果酸奶可丽饼.....45

62 熏肉可丽饼手卷.....45

美味小常识.....46

能够一手掌握的美味日式料理

随着哈日风潮如日中天，日式料理的身价也跟着水涨船高，但不论在日本还是台湾，想吃到一餐好吃的饭团寿司料理，价位可不见得便宜呢！而且常常是花费宝贵的时间大排长龙等待，还不一定能尽兴而归，这时候的你是不是觉得，如果在家就能悠哉享受一顿美食该有多好……



其实，在日本料理中，日本人最引以为代表的就是将米饭、生鱼片与其他料理材料的搭配臻于完美境地的饭团与寿司。饭团与寿司在日本人饮食生活中的地位，有点类似我们中国的面点、意大利的比萨或美国的汉堡，是另外独树一帜、自身拥有丰富变化的餐点。

饭团料理不但在形状上可以随意变化，馅料也可以随心所欲，覆盖在外面，包裹在里面，或炸或烤或煎。常见的寿司料理有握寿司、卷寿司、散寿司、箱寿司以及稻荷寿司与手卷，搭配的材料也是变化多端，除了最常运用到的生鲜海产及鸡蛋、鱼卵、虾卵和蔬菜之外，牛肉、鸡肉、水果、奶酪等也常被拿来当作求新求变的素材。



酥炸蟹肉可乐饼、熏肉奶酪薄饼、酪梨明虾寿司、鲜辣鲑鱼手卷、水果蛋糕……你是否吃过这些另类美味的日式饭团与寿司？不管你吃过与否，光看这些名字就已经让人垂涎三尺，忍不住想大快朵颐一番。现在，我们将一圆你所愿。本书不但会告诉你如何煮出好吃的米饭来制作饭团与寿司，还要一改你对寿司的刻板印象，教你62种色香味俱全的创意饭团与寿司做法，让你即使不用上馆子也一样能大啖日式饭团与寿司料理，一尝观感与味觉的双重盛宴。



Q 软 甘 甜 的天然美味 米饭

米饭，这个出自于大地的恩惠，有着大自然的芬芳，也是我们一年四季都能吃到的自然美味。咀嚼时Q软的口感与天然的甘甜，不论做任何变化、搭配任何菜肴，都能增添料理的整体风味。

而米饭在制作饭团与寿司时所扮演的，绝对是挑大梁的主角，因为饭团与寿司的好吃与否，米饭占了绝大的影响力。怎样的米饭才适合制作饭团与寿司？要如何才能做出好吃的米饭？接下来就是让我们带领你进入米饭的美味世界吧！

米饭的健康魅力

为了维持身体的健康，摄取均衡的营养自然是非常重要的一件事，现代人的饮食生活充斥着太多的问题，高热量、高脂肪、低纤维……甚至为了减肥而不当节食，这些都会影响身体的健康，实在需要我们去改善。

你恐怕不知道，想要改善你的饮食生活，是可以从吃“饭”开始做起的。究竟米饭有何神气之处？现在就告诉你吧！

脑部与身体活动的热量来源

日常生活饮食中，不可或缺的营养要素可经由四大类群食物（1.蛋、奶类；2.鱼贝、肉、豆类；3.蔬菜瓜果类；4.糖类、壳类、油脂类）来摄取，以维持人体每日营养所需。而米饭正属于第4大类，它专门提供脑部与身体活动必须的能源——糖类。

在第4大类中，米饭不论是糖类还是维他命、蛋白质、食物纤维的含量，都比其他同类食物要来得多，所以米饭可算是在均衡营养上贡献良多的健康主食。

健康减肥的好帮手

提到米饭，一般人的第一印象就是觉得它能提供的营养素只有糖类，是减肥者的大敌，其实这是不正确的。

米饭除了糖类之外还有很多营养素，并且能刺激促进体内消化吸收作用的胰岛素产生。只要在吃饭的时候多嚼几下再吞下去，不但能帮助消化吸收，也容易让自己有饱腹感，因而防止吃过量或是正餐之外再吃零食的习惯，可算是最健康自然的减肥好帮手。

生活疾病的预防

在大鱼大肉充斥的饮食习惯下，往往使自己在不知不觉中摄取过量的胆固醇与脂肪，成为血管动脉硬化的高危险族群。

米饭中含有一种能帮助体内多余脂肪与胆固醇排出的淀粉酵素，具有和食物纤维相同的效果，能促进肠胃消化吸收、预防便秘，对人体大有帮助。

总之，米饭的营养价值对健康有巨大的贡献，因而能稳坐主食之位几千年。



好吃的饭团饭与寿司饭

在台湾，最常使用也是最普遍的米种可分为三类：糯米、在来米、蓬莱米。糯米的米粒不论长、圆，黏性都比其他米种要来得大，适合做年糕、汤圆、米糕、粽子等。在来米的米粒较细，口感稍微有点松软，多被拿来制成米粉，或成为碗粿和肉圆等食品的材料。蓬莱米的米粒较圆，口感比较软且有点黏性与弹性，是我们平常吃饭最普遍的米。

一般来说，只要是含水量多、带有黏性的米，都可以用来制作饭团与寿司，而市面上所贩售的寿司米，是去壳糠、胚芽与杂质精制而成，米粒较白且短小，含水量多，黏性大且口感Q软，所以不论是拿来制作饭团还是寿司饭都非常适合。

好吃的饭团饭做法：



1. 取适量米放置盆内，用水冲洗。水倒入时，用手快速轻轻搅拌米粒，冲洗过后的洗米水立刻倒掉，如此重复2次。



2. 倒入少许水，用左手顺着一定方向慢慢转动盆子，右手则轻轻均匀抓搓米粒。



3. 将米放到筛网上沥干水分，静置30分钟~1小时。

Tips

- ★ 搓米时不可太用力，时间也不可过长，否则会破坏米中的维生素B₁和纤维素。
- ★ 水量与米量的比例，可依个人喜欢饭的软硬程度自行增减。
- ★ 也可以使用纱布来沥干米的水分和静置。



4. 将米放入电锅中，水量与米量的比例为1:1，即可开始炊煮。



5. 煮好的饭先不要开锅，让饭再焖个10~15分钟，使米粒的口感更能发挥出来，这样一锅好吃的饭就出炉啦！等到饭稍凉时就可以捏制饭团了。



好吃的寿司饭做法：



1. 将适量米按照前页的步骤煮成白饭，趁热盛到大盆中（因为热的饭在拌醋时才能入味）。



2. 调制寿司醋（米醋 150ml、砂糖 90g、盐 30g 混合而成），按照 1 杯米配 25ml 寿司醋的比例倒入寿司醋。



3. 将饭勺以平行角度切入饭中翻搅，让饭充分吸收醋味。



4. 待醋味充分浸入后，将米饭用扇子扇凉冷却即可。

Tips

- ★ 搅拌寿司饭时，饭勺千万不可以垂直搅拌，否则会造成米饭过度松散。
- ★ 未用完的寿司醋可放置阴凉处保存，留待下次使用。
- ★ 使用中的饭团饭或寿司醋饭记得要用干净的湿布（纱布或毛巾）覆盖，这样可以保持饭的温度与湿度，避免饭粒变干而无法捏制饭团和寿司。

寿司醋饭顾名思义是醋与寿司混合制作而成的，这是因为醋具有防腐、杀菌的作用，这也是因为寿司常与生鱼片、鱼卵等生冷的东西搭配食用的缘故。现在医学研究亦发现醋也具有预防动脉硬化与高血压的功效。

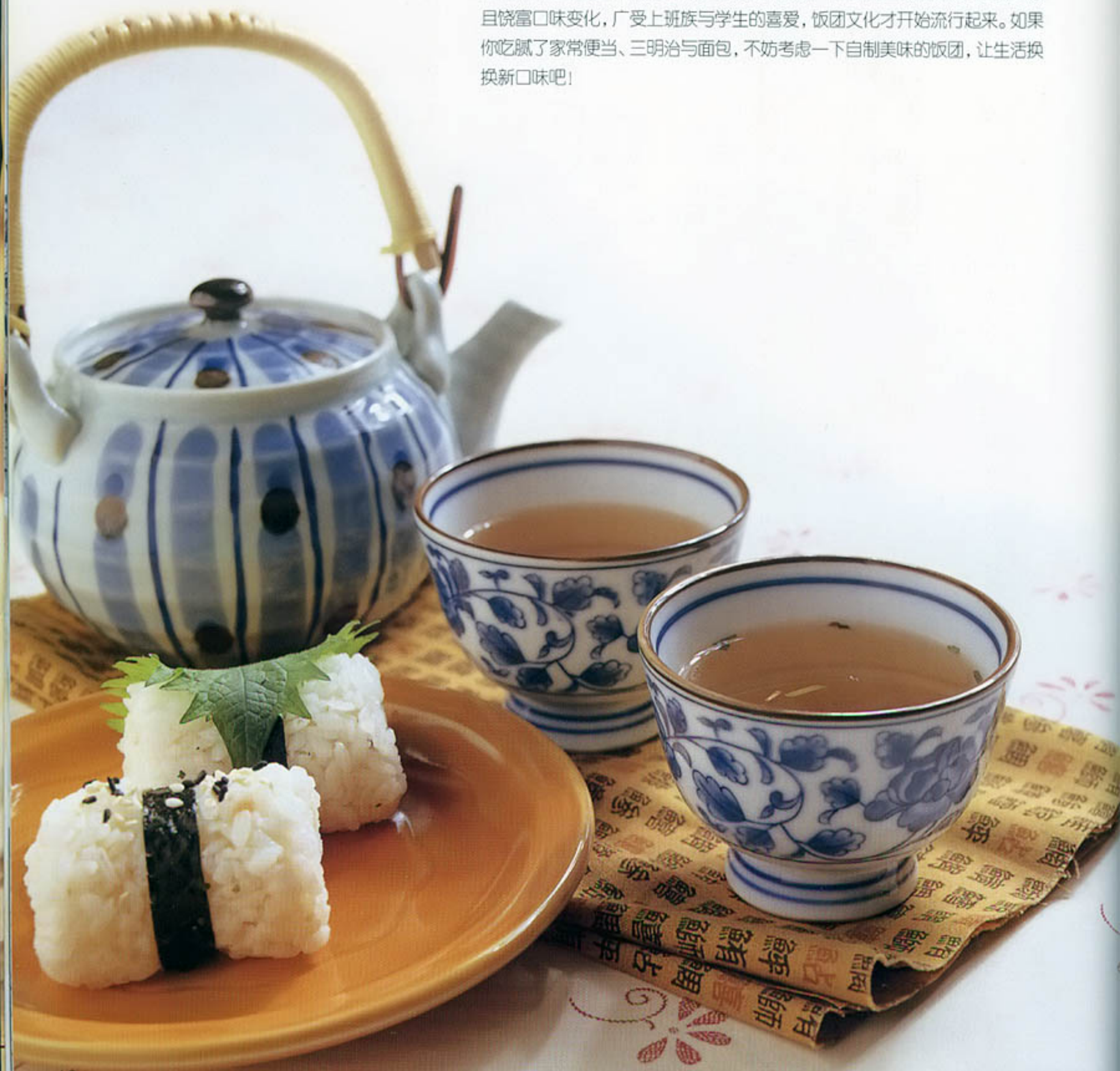
未用完的饭团饭或寿司醋饭不可以放入冰箱冷藏，以免饭粒变硬，无法再用来制作饭团或寿司。最好的保存方式是用干净的湿布（纱布或毛巾）覆盖在饭上，放置阴凉处即可。夏天约可保存 3 天，冬天则可保存 4~5 日。

创意饭团 | 传承中国的米食文化

在台湾的外来饮食文化中，日系饮食的人气总是居高不下，这或许是因为同为亚洲邻近国家，饮食文化有着极深的历史渊源，所以饮食风格自然就比较能为台湾人所接受。

不说你可能不知道，饭团其实是中国古早便拥有的食品，只是中华料理种类繁多、博大精深，使得单纯的饭团淹没其中，较不为人所重视，后来经由中日往来的商人传入日本，并且被发扬光大，成为日式料理的代表之一。

在日本，不论上班或上学，并不像我们可以蒸便当或微波便当，所以制作简单、携带方便、冷热皆可食用且美味如一的饭团，自然就成了带便当时的最佳选择。而台湾近年来则因为便利商店积极推广所谓的日式御饭团，经济实惠且饶富口味变化，广受上班族与学生的喜爱，饭团文化才开始流行起来。如果你吃腻了家常便当、三明治与面包，不妨考虑一下自制美味的饭团，让生活换新口味吧！



饭团的基本捏制法

一般提到饭团，马上会联想到的形状就是三角形。其实饭团的基本形状，除了三角形之外，还有圆形与圆柱形。在日本，三角饭团可算是全国的主流，但是中部地方仍较常见圆形的饭团，而西部的广岛等地则因为圆柱形的饭团容易入口，所以最受欢迎。现在，就来教大家这三种基本形的捏制法。

利用双手捏制饭团



1. 从饭锅中取出适量的饭。一个正常大小的饭团，大约是一小碗的分量。
2. 用水沾湿双手。这样在捏制时才不会沾黏米饭，影响捏合度。
3. 涂抹适量的盐可以使没有味道的饭沾上一层薄薄的咸味，增加口感。
4. 捏制三角形饭团。利用左手大拇指的手掌厚肉固定，并利用右手大拇指的手掌厚肉、食指与中指，整形成三角形即可。
5. 捏制圆柱形饭团。利用双手手掌将饭团搓成圆条，然后利用左手大拇指的手掌厚肉与右手大拇指、食指与中指，将饭团旋转形成圆柱形即可。
6. 捏制圆形饭团。与三角形相同，先捏出雏形，然后用左手掌托住饭团，并利用右手的食指与中指以及大拇指手掌厚肉将饭团旋转整形成圆形即可。

利用模型制作饭团

三角形



1. 将模型过水沾湿，这样可以防止米饭的沾黏，比较好脱模，然后将准备好的饭填满模型。



2. 将准备好的饭填满模型凹槽，再将模型的盖子对准凹槽盖上，用力往下压实。



3. 将模型倒扣，取出成形的饭团即可。

圆柱形



1. 模型过水沾湿，将饭填满模型凹槽，再将另一半模型对准凹槽盖上。



2. 两手拇指用力往下压住模型，其余手指将模型外壳往上拉出，取出成形的饭团即可。

Tips

- ★ 包有内馅的饭团，可以先利用小碗将馅料包入之后再利用双手或模型整形。



01 紫苏鲑鱼饭团

材料

新鲜鲑鱼肉	100克
紫苏叶	2片
盐	少许
白饭	适量
海苔片	2片

做法

1. 将鲑鱼肉洗净并沥干水分，撒上盐，放入烤箱烤熟后弄碎。
2. 紫苏叶切丝，与碎鲑鱼肉混拌备用。
3. 将做法2的材料包入饭中，捏成饭团，贴上海苔片即可。

02 柴鱼梅肉饭团

材料

梅肉酱	2大匙
味醂	1小匙
酱油	少许
细柴鱼片	1小包(约5克)
白饭	140克
海苔片	2片

做法

1. 将梅肉酱、味醂、酱油一起混合均匀。
2. 再将细柴鱼片混入做法1中拌匀，然后包入白饭中，捏成饭团即可。

03 综合水果干饭团

材料

市售糖渍综合水果干	60克
朗姆酒	20ml
柠檬汁	少许
柠檬皮	适量
白饭	适量

做法

1. 将柠檬皮削成细末备用。
2. 将综合水果干加入朗姆酒、柠檬汁与柠檬皮细末一起腌渍，使之入味。
3. 将腌渍好的综合水果干与白饭混拌均匀，捏成饭团即可。

04 紫苏粉饭团

材料

市售紫苏粉	适量
白饭	适量

做法

- 将少许紫苏粉与白饭混拌均匀，捏成饭团，再将表面沾上一层紫苏粉即可。

Tips

- ★ 贴海苔片时，较平滑光亮的一面才是正面，要朝外面。
- ★ 捏饭团前，记得双手要沾盐水（水100ml、盐2克）才不会黏水。
- ★ 味醂是日本料理中最常用的调味料，在日商百货公司都买得到。

05 甘露小鱼饭团

材料

鲳仔鱼	100克
山椒粉	适量
杏仁角	20克
青辣椒	1条
白饭	适量
铝箔纸	1张

甘露酱汁

水	100ml
柴鱼素	1/2小匙
砂糖	40克
酒	50ml
味醂	3大匙
酱油	50ml

做法

1. 将鲳仔鱼汆烫去除多余盐分与腥味，再沥干水分备用。
2. 将甘露酱汁材料全部混合并且煮沸，转小火，将沥干的鲳仔鱼放入，将铝箔纸撕小洞后盖上，煮至收汁后熄火，撒上山椒粉略为搅拌即成甘露小鱼。
3. 青辣椒洗净后切开去籽，放入烤箱中略烤（或在锅中略煎），然后切细丁备用。
4. 杏仁角放入锅中炒香备用。
5. 将青辣椒丁、杏仁角、甘露小鱼一起加入白饭中搅拌均匀，然后捏成饭团即可。

Tips

- ★ 甘露小鱼也很适合配稀饭或白饭直接食用。
- ★ 使用铝箔纸盖的优点：可使煮汁蒸发缓慢、防止食物翻滚、帮助对流，使材料入味均匀。



06 蜜枣炒饭饭团

材料

市售无籽黑枣梅	4粒
红酒	50ml
松子	20克
枸杞	适量
洋葱	1/2个
香菜	适量
盐、胡椒粉	各适量
白饭	适量

做法

1. 将黑枣梅浸泡红酒20分钟；枸杞泡水使之饱满；松子用烤箱烤酥（或用锅煎炒）备用。
2. 洋葱切末，香菜切末备用。
3. 热油锅，将洋葱末放入炒软，再加入白饭炒至松散，再加入盐、胡椒粉调味，并且将枸杞、松子、酒渍黑枣梅一起加入拌炒均匀后熄火，然后加入香菜末，将黑枣梅包入中心捏成饭团即可。





07 油饭饭团

材料

糯米.....2杯
里脊肉.....100克
虾米.....10克
干燥香菇.....5朵(约10克)
沙拉油.....适量
海苔片.....数片

调味料

A. 酱油、酒.....各1/2大匙
姜汁.....1小匙
胡椒粉.....少许
B. 酱油、砂糖、酒.....各1大匙
盐.....少许

做法

1. 糯米洗净后泡水4小时，然后沥干，以水量与米量1:1的比例放入电锅中炊煮，煮好之后继续焖5~10分钟再打开备用。
2. 里脊肉切小丁，与调味料A拌匀腌渍备用。
3. 虾米用温水浸泡30分钟~1小时再切细丁备用；干香菇用冷水泡软再切成小丁备用。
4. 锅烧热后倒入沙拉油，放入做法3的里脊肉丁炒至颜色改变后，再加入虾米丁、香菇丁一起拌炒，然后转小火，加进调味料B煮至入味收汁即可熄火。
5. 将做法4的材料与糯米饭搅拌均匀，捏成饭团，外侧再贴上海苔片即可。

08 五谷米饭团

材料

白米.....1杯
五谷米.....1杯
芹菜.....少许
盐.....少许

做法

1. 将白米洗净沥干水分静置30分钟以上备用。
2. 五谷米洗净后泡水4小时，然后沥干水分。
3. 混合白米与五谷米，以水量与米量1:1的比例放入电锅中炊煮，煮好之后继续焖5~10分钟再打开，待冷却后备用。
4. 芹菜汆烫后，将梗切细丁，与煮好的五谷饭混合均匀，取适量捏成饭团即可，适合搭配酱菜一起食用。

09 榨菜樱虾饭团

材料

榨菜.....60克
干燥樱虾.....20克
白饭.....适量

做法

1. 榨菜洗净后切细丁，再与樱虾、白饭一起搅拌均匀，然后捏成饭团即可。





10 中华味饭团

材料

酥炸油条	1/2条
辣萝卜干	适量
咸菜、肉松	各适量
卤蛋	1个

做法

1. 将酥炸油条切碎，卤蛋切成4片备用。
2. 将适量白饭平铺在手掌上，然后将少许碎油条、辣萝卜干、咸菜、肉松与1/4颗卤蛋放在上面，再盖上适量白饭捏成饭团即可。

Tips

- ★ 若怕容易松散，可先将保鲜膜铺在手掌上再放上饭与材料，然后包裹住捏成饭团。



11 日式角煮饭团

材料

带皮五花肉	200克	砂糖	1大匙
水	300ml	黄芥末酱	适量
冰糖	30克	白饭	适量
酱油	3大匙	铝箔纸	1张
沙拉油	1大匙		

做法

1. 五花肉加水与少许白饭一起煮约20分钟即可捞起，冲水洗净后沥干。
2. 热油锅，将砂糖炒至融化成焦糖浆后，放入五花肉煎至变色时转小火，加入水300ml、冰糖、酱油，然后盖上撕有小洞的铝箔纸煮至五花肉软化收汁即可取出，切成一口大小的肉块备用。
3. 双手沾盐水，将少许白饭置于掌心并涂抹少许黄芥末酱，放一块肉，再在肉上涂抹黄芥末酱，然后覆盖少许白饭捏成饭团即可。

Tips

- ★ 加少许白饭煮五花肉，可以让白饭吸收五花肉本身的油脂，使口感较不油腻。

12 洋葱牛肉堡饭团

材料

A. 牛绞肉	100克
洋葱	1/2个
B. 牛奶	1大匙
蛋	1个
面包粉	15克
盐、胡椒粉	各少许
豆粉	少许
番茄酱	适量
沙拉油	适量
白饭	适量

做法

1. 将洋葱切碎末，与牛绞肉、材料B全部搅拌均匀成肉馅，放置冰箱冷藏10分钟后取出备用。
2. 手掌涂抹少许沙拉油，将做法1的肉馅捏成一口大小的扁圆形备用。
3. 热油锅，将捏好的肉馅用中火煎至双面微成焦黄色，再转小火慢煎，倒入少许水，盖上锅盖蒸煮至全熟、稍微收汁即可。
4. 双手沾盐水，将少许白饭置于掌心并涂抹少许番茄酱，放一块汉堡肉，再在肉上涂抹番茄酱，然后覆盖少许白饭捏成饭团即可。





■笋香肉丝饭团
材料：笋丝、猪肉丝、调味料



■芥末鲑鱼饭团
材料：鲑鱼、玉米粒、调味料



■鲑鱼饭团
材料：鲑鱼、美乃滋（沙拉酱、蛋黄酱）



■沙茶炒蛋饭团
材料：蛋、沙茶酱、调味料



■韩式泡菜饭团
材料：韩式泡菜五花肉



■熏肉玉米饭团
材料：熏肉、玉米、美乃滋

市面常见的口味



■金针菇饭团
材料：金针菇、木耳



■三杯鸡饭团
材料：鸡肉、红辣椒、姜



■肉松菜脯饭团
材料：肉松、菜脯、白芝麻



■酱汁烧肉饭团
材料：猪肉、调味料



■鲜嫩芦笋手卷
材料：蛋、芦笋、红萝卜、火腿



■稻荷双色细卷
材料：豆皮、小卷、鲑鱼松、芥末



13 炸虾饭团

材料

草虾.....4只
低筋面粉.....适量
蛋.....1个
面包粉.....适量
盐、胡椒粉.....少许
海苔片.....2片
白饭.....320克

塔塔酱材料

美乃滋.....100克
洋葱末.....2大匙
水煮蛋.....1个
酸黄瓜.....1/2条
盐.....少许
胡椒粉.....少许
柠檬汁.....少许

做法

1. 洋葱末先用纱布包起来冲冷水去除呛味。
2. 水煮蛋、酸黄瓜切成碎末，加上洋葱末、美乃滋、盐、胡椒粉、柠檬汁一起混合均匀即为塔塔酱。
3. 将蛋打散成蛋液备用。
4. 将草虾去头去壳以及肠泥后，在腹部划斜刀，然后翻身按压虾背，使之拉长拉直，再撒上少许盐、胡椒粉，依序沾裹面粉、蛋液、面包粉，以中温油锅炸酥即可。
5. 将炸虾涂上塔塔酱，分别包入白饭中捏成饭团，再贴上海苔片即可。



14 比萨薄饼

材料

白饭.....300克
腊肠.....适量
青辣椒.....1条
小番茄.....数颗
奶酪丝.....适量
美乃滋、番茄酱.....各2大匙
奶油.....少许

做法

1. 手掌上涂一层奶油，将白饭捏成扁圆形饼状饭团。
2. 热平底锅，待奶油放入熔化后，将饭团略煎呈金黄色备用。
3. 青辣椒洗净后切成轮状，去籽备用。
4. 将美乃滋与番茄酱调匀，涂在煎好的饭团上，再将腊肠、小番茄切成薄片，与青辣椒一起摆在上面，撒上奶酪丝，放入烤箱以中火(170℃~180℃)约烤10分钟即可。





●厚四方煎饭团

材料

白饭.....200克
奶油.....1大匙
四方形模型或便当盒.....1个

做法

1. 将四方形模型或便当盒铺上保鲜膜，再将白饭置于保鲜膜上，均匀填满模型或便当盒，并紧压压实，然后取出。
2. 刀子沾取少许盐水，将做法1完成的饭团平均切成6~8等份的小四方块（想要较多的个数可重复制作）。
3. 平底锅烧热，放入奶油融化后，再将切好的四方块除了要放馅料的一面不煎之外，其余三面煎至微焦成金黄色即可起锅，然后将右页各馅料放置在没有煎的那一面即可。



15 苹果肉卷

材料

去皮去核苹果	1/2颗
猪肉薄片	4片
盐、黑胡椒粉	各少许
生粉	适量
奶油	30克
白酒	1大匙
梅肉酱	适量
海苔片	2小片

做法

1. 热平底锅，放入奶油15克融化后，将1/2颗苹果切成4片并放入锅中略煎表面后起锅备用。
2. 猪肉片撒上少许盐及黑胡椒粉，裹上薄薄的生粉，将做法1的苹果卷起，接缝朝下放置备用。
3. 热平底锅，放入奶油15克融化后，将做法2的苹果肉卷煎至猪肉略为变色后，从锅缘淋入白酒，盖上锅盖蒸煮至汁收干即可起锅，放在煎好的饭团上，贴一圈海苔条，再放上少许梅肉酱即可。



16 酥炸鲜虾

材料

草虾	4只
低筋面粉	适量
蛋	1个
面包粉	适量
盐、胡椒粉	各少许
炸油	适量
美乃滋	少许

做法

1. 将蛋打散成蛋液备用。
2. 将草虾去头去壳以及肠泥后，在腹部划斜刀，然后翻身按压虾背，使之拉长拉直，再撒上少许盐、胡椒粉，依序沾裹面粉、蛋液、面包粉，以中温油炸酥即可。
3. 将炸虾放在煎好的饭团上，然后贴上海苔条，再挤上少许美乃滋即可。



17 翠绿虾卵

材料

小黄瓜	1条
虾卵	适量
盐	适量

做法

1. 将小黄瓜洗净，切去头尾，用盐搓揉后放入滚水中汆烫，再捞起用冷水浸泡使之更翠绿。
2. 待小黄瓜冷却后，平均切成4段，将中间瓜籽挖除，并将底部瓜皮略为削平以方便平放在煎好的饭团上，再将虾卵放置于中间挖空处即可。



18 香酥牛蒡

材料

牛蒡	1/2条
白醋	少许
低筋面粉	适量
糖粉	适量
白芝麻(熟)	少许
海苔片	4小片

做法

1. 牛蒡去皮切段，再切成细条，然后放入加了白醋的冷水中浸泡15分钟，沥干备用。
2. 将沥干的牛蒡条略沾上一层薄薄的面粉，用中温油炸至酥脆，捞起沥油后趁热撒上糖粉和少许白芝麻备用。
3. 将做法2的牛蒡条取适量，用海苔圈成一束放置于煎好的饭团上，再撒上少许糖粉即可。



19 青葱牛排

材料

牛肉片(厚0.3公分)	50克
葱	适量
盐、胡椒粉	各少许
白兰地	少许
白芝麻(熟)	少许

做法

1. 将葱洗净，切成长段再切丝，泡水备用。
2. 牛肉片撒上少许盐、胡椒粉，用平底不沾锅双面煎熟，淋上白兰地后起锅，切成与饭团同样大小备用。
3. 将切好的牛肉片放在煎好的饭团上，摆上葱丝，撒上白芝麻即可。



20 焗酥蟹肉可乐饼

材料

蟹腿肉	100克
蘑菇	50克
盐、胡椒粉、柠檬汁	各少许
沙拉油	适量
低筋面粉	适量
蛋	1个
面包粉	适量
白饭	150克
浅平盘	1个

白酱材料

牛奶	200克
奶油	3大匙
低筋面粉	4大匙
盐、胡椒粉	少许

做法

1. 蘑菇洗净切丁，淋上少许柠檬汁，可去涩味并防止变色。
2. 蟹腿肉汆烫备用；蛋打散成蛋液备用。
3. 奶油放入热锅中融化，将蘑菇丁炒香再加入蟹腿肉、盐、胡椒粉一起拌炒后起锅备用。
4. 制作白酱。将奶油放入热锅中融化，转小火，加入低筋面粉混匀炒香，再将牛奶慢慢倒入拌至稠状，然后将白饭与做法3的材料一起加入拌炒均匀。
5. 在浅平盘上涂抹少许沙拉油，将做法4的材料倒入并且铺平，待冷却后放入冰箱冷藏凝固(约30分钟)。
6. 取出凝固的材料，依喜好平均切成数等份，再依序沾裹低筋面粉、蛋液、面包粉，然后以中温油(170℃~180℃)炸至表面呈金黄色即可。



21 芥末鸡肉沙拉饭团

材料

鸡腿	1只
蘑菇	20克
白饭	400克

沙拉酱材料

美乃滋	50克
绿芥末	5克
鲜奶油	15克
盐、胡椒粉	各少许

做法

1. 将鸡腿煮熟放凉，撕成鸡丝条备用。
2. 蘑菇切片，用热水煮熟备用(为防蘑菇变色，可在水中添加少许柠檬汁或醋)。
3. 将沙拉酱材料全部加在一起拌匀，再将鸡丝条与蘑菇片加入混合均匀，然后包入白饭中，捏成饭团即可。

Tips

★ 绿芥末可用咖喱粉代替，别有一番风味。

22 唐扬鸡肉块饭团

材料

去骨鸡腿肉.....1只(约200克)
盐.....适量
水.....100ml
酒.....15ml
白饭.....320克
海苔香松.....适量

调味料

A. 酱油.....1大匙
酒.....1大匙
蛋.....1/2个
姜汁.....1小匙
盐、胡椒粉.....少许
B. 生粉.....2大匙
面粉.....1大匙
水.....3大匙

做法

1. 将鸡腿肉撒上少许盐，放置10分钟，然后混合水与酒，将鸡腿肉放入洗净，沥干水分，切成一口大小，再与材料A混合腌渍入味。
2. 将材料B调成面糊，再将腌渍入味的鸡肉块沥干，加入面糊中拌匀。
3. 以160℃油温将做法2的鸡肉块炸至变硬后捞起，再用180℃油温全部一起炸至酥酥的金褐色即可起锅。
4. 将炸好的鸡肉块直接包进白饭中，捏成饭团即可食用。



23 熏肉奶酪煎饼

材料

熏肉.....4片 海苔片.....4小条
紫苏叶.....4片 白饭.....200克
奶酪片.....2片

做法

1. 熏肉略煎备用。
2. 将白饭平均捏整成4个扁长方形饭团，放入平底不沾锅煎至两面略呈金黄色即可起锅。
3. 将奶酪片切成与饭团大小相同，取一片放在煎好的饭团上，再放一片紫苏叶，然后用熏肉将饭团与奶酪、紫苏叶一同卷起来，再卷上一条海苔片即可。

Tips

★ 海苔的接缝处可黏一粒饭粒来沾黏。



24 鲜虾美乃滋饭团

材料

大虾仁.....4只 柠檬汁.....少许
罐装菠萝片(大).....2片 生粉.....少许
美乃滋.....50克 盐、胡椒粉.....各少许

做法

1. 虾仁去肠泥、洗净，与盐、胡椒粉、生粉混合，放入滚水中汆烫一下，立即熄火，待虾仁在热水中泡熟后捞起沥干。
2. 将菠萝片切丁备用。
3. 将熟虾仁与菠萝丁、美乃滋、盐、胡椒粉、柠檬汁一起搅拌均匀后，包入白饭中捏成饭团即可。

Tips

★ 饭团表面可贴上海苔片或是沾上芝麻一起食用。





■ 瓜仔肉饭团

材料：猪绞肉、碎花瓜、蒜



■ 香嫩鲜鸡饭团

材料：鸡肉、茉莉绿茶汁、姜



■ 韩式烧肉饭团

材料：猪肉、调味料



■ 古早味饭团

材料：菜脯、调味料



■ 肉松饭团

材料：肉松、白芝麻



■ 沙茶素纤饭团

材料：蔬菜、昆布、调味料

市面常见的口味



■ 昆布饭团

材料：海苔酱、昆布



■ 蛋包饭丸子饭团

材料：蛋、红萝卜、玉米粒



■ 蜜汁紫鱼手卷

材料：蛋、柴鱼、红萝卜、黄萝卜



■ 鲜蟹御手卷

材料：蛋、鱼浆、小黄瓜、红萝卜



■ 双色稻荷

材料：豆皮、鲷仔鱼、肉末、番茄酱



■ 经济寿司组合

材料：蛋、肉松、柴鱼、鱼浆、小黄瓜

25 红豆麻糬饭团

材料

市售红豆泥	40克
市售原味白麻	40克
白饭	120克
黑芝麻	适量

做法

1. 将白饭先用木棍或捣杵捣至有黏性备用。
2. 以红豆泥 10 克、麻糬 10 克、白饭 30 克的分量，将材料分成 4 等份。
3. 先将红豆泥包入麻糬中，再将包红豆泥的麻糬包入白饭中并捏成饭团，最后在饭团表面沾上适量黑芝麻即可。

26 酱烤饭团

材料

白饭	适量
奶油	少许
酱油	1大匙
味醂	少许

做法

1. 手沾水后抹上少许盐，再将白饭捏成饭团，放入烤箱微烤片刻后取出。
2. 将取出的饭团涂上奶油，再放入烤箱微烤片刻后取出。
3. 取出后，涂上酱油与味醂混合的酱汁，再放入烤箱烘烤，重复此做法 3~4 次，直到饭团表面呈金黄酱色即可。

27 田乐饭团

材料

鸡绞肉	90克	山椒粉	适量
味醂	50克	青海苔粉	适量
酒	1大匙	白饭	200克
砂糖	30克	竹签	2支
沙拉油	1大匙		

做法

1. 锅烧热，倒入沙拉油，将鸡绞肉炒散，再加入砂糖、酒、味醂一起拌炒均匀，转小火煮至水分收干即成为味醂肉酱。
2. 将白饭 50 克捏成圆形饭团，两个一串，稍微压扁后放进烤箱微烤后取出，涂上做法 1 的味醂肉酱，再放入烤箱烤至微焦。
3. 食用前撒上山椒粉与青海苔粉即可。



28 牛蒡熏肉珍珠堡

材料

A.牛蒡	1/2条
熏肉	4片
生菜	2片
七味粉	适量
白饭	适量
B.酱油	1大匙
酒	2大匙
砂糖	1大匙
水	50ml

做法

- 1.牛蒡去皮切段，再切成丝，然后放入加了白醋的冷水中浸泡15分钟，沥干备用。
- 2.将材料B全部混合一起加热至砂糖融化，成为酱汁备用。
- 3.热油锅，将熏肉煎香后取出切成小片，然后将牛蒡丝与做法2的酱汁一起放入锅中炒至略为收汁，再加入熏肉翻炒一下即可熄火。
- 4.将白饭捣杵至有黏性后，捏制成4个扁圆形饭团，在平底锅中略煎至两面呈金黄色即可起锅，在两个饭团中间夹入洗净的生菜和牛蒡熏肉，撒上七味粉即可。

29 姜汁猪肉珍珠堡

材料

A.猪肉薄片	100克
姜泥	1小匙
生菜	2片
白饭	200克
B.酱油	3大匙
砂糖	3大匙
酒	3大匙

做法

- 1.将材料B全部混合一起加热至砂糖融化，成为酱汁备用。
- 2.热油锅，将猪肉片煎熟，倒入做法1的酱汁炒煮至略为收汁，再加入姜泥拌匀即可熄火起锅。
- 3.将白饭捣杵至有黏性后，捏制成4个扁圆形饭团，在平底锅中略煎至两面呈金黄色即可起锅，在两个饭团中间夹入洗净的生菜和姜汁猪肉即可。

美味小常识

其实中国早在后汉时代就已经有类似饭团与寿司的食物出现了。在当时的沿海地区，有一种把米饭捏成饭团，再配上腌渍过的海产鱼类一起食用的吃法，既美味又方便，受到往来商旅渔人的喜爱。后来流传到日本就成了日式饭团与寿司的前身，而日本寿司的汉字为“鮓”或“鮓”，古书《礼记·尔雅篇》上有记载：“鱼谓之鮓，肉谓之醢”，鮓与鮓在中文里就是“腌渍过的鱼类”之意，由此可见一般。

根据文献记载，饭团传入日本之后，最早是以蛋形流传，称做“屯饭”。后来才逐渐演变成圆形，并有“にぎり饭”与“なむすび”的说法出现，形状也是多有不

同，像是关东地区的三角形、东北地方与日本沿海的圆形、奈良的圆柱形等。

一般说来，梅干与海苔可说是饭团的固定搭档。饭团搭配梅干的纪录始自镰仓时代，而海苔饭团的普及则是在江户中期。流传至明治、昭和时代，是饭团文化达到最盛也是最普及的时候。演变到今日，饭团的口味已经变化多端，外沾、包裹、混拌、烧烤、油炸等，都是超人气的饭团制作方式。

看过本篇这么多各式各样的饭团食谱示范，你是不是也有所收获了呢？可别忘了制作饭团时的几个要诀，这样才能事半功倍、美味倍增喔！

★ 制作饭团的要诀

1. 米要选用含水量多，较具弹性与黏性的米。
2. 饭团必须要趁热捏制成型，这样米饭的黏性比较大，不容易散掉。
3. 在捏制饭团前，双手要先沾取盐水，这样比较不会沾黏米饭，而且米饭也会有点咸味，比较好吃。
4. 饭团中所包的材料可依个人喜好而变化，馅料如果是有大量油脂或汤汁，最好是将油脂或汤汁稍微沥干，才不致影响到饭团的捏合度。

巧味寿司 | 变化多端的掌中游戏

根 根据文献考据，日本最早所使用的寿司汉字“鮓”与“鮓”，是源自于中国的《礼记·尔雅篇》，直到2000年前，日本人才采用“寿司”二字。而寿司文化则是在日本平安朝时代，基于上流社会对唐代文化的仰慕与交流，因而由中国引入并加以发展。

一般提到寿司，台湾人马上联想到的是用海苔包卷的卷寿司，但是日本人比较会联想到的却是搭配生鱼片捏制的握寿司，因为这是最类似当初由中国传入时的寿司做法。经过长久以来的演变与改良之后，现在寿司的种类大概可分为卷寿司、握寿司、手卷、稻荷寿司、稻寿司以及散寿司。

随着哈日的风潮与台湾人饮食接受度的广泛化，日式寿司料理店如雨后春笋般成立，尤其是平价的回转寿司店更是人气居高不下，但是变化不多的口味吃久了会腻，众多不知名的生冷食材也往往令人只敢行注目礼。本篇多样变化的寿司食谱，将一扫你吃寿司的烦恼，带你享受既美味又卫生的DIY寿司大餐。



●日式高汤

一次高汤材料

昆布 30 克、柴鱼片 30 克、水 1000ml

做法

- 1.用湿布将昆布表面的污垢擦干净即可(表面的白粉是昆布鲜美的来源)。
- 2.将水与昆布放入锅中,用中火煮沸(水快沸腾前将昆布取出),转小火,慢慢加入柴鱼片,然后将火稍微调大,煮约3秒钟后熄火。
- 3.仔细捞除浮沫,静置待柴鱼片完全沉淀后,再用铺上纱布的筛网过滤即可。此高汤常用于烹煮清汤或土瓶蒸。

二次高汤材料

柴鱼片 10 克、水 500ml

做法

- 1.将一次高汤煮过的昆布与柴鱼片放入500ml水中,用中火煮至沸腾(水快沸腾前将昆布取出),转小火,加入新的柴鱼片补充美味,煮约5分钟后熄火。
- 2.仔细捞除浮沫,静置待柴鱼片完全沉淀后,再用铺上纱布的筛网过滤即可。此高汤常用于煮卤食材或味噌汤。



Tips

- ★ 昆布不宜煮太久,否则会产生黏性与腥味,破坏高汤的美味。
- ★ 若求便利,也可以利用水250ml与柴鱼调味素1小匙的比例来调制高汤,但味道与香味较为逊色。

●厚蛋烧

材料

日式高汤 100ml、酒 20ml、盐少许、细砂糖 50 克、蛋 5 个、沙拉油少许

做法

- 1.将蛋打散后,加入日式高汤、酒、盐、砂糖搅拌均匀成蛋汁备用(不可有泡沫)。
- 2.平底锅加热,等到将筷子沾少许蛋汁滴入锅中会产生“滋滋”声,即可开始煎厚蛋。
- 3.锅面涂上一层薄薄的沙拉油,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。
- 4.空出来的锅面重新涂一层沙拉油,舀入适量蛋汁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。
- 5.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。



●寿司姜

材料

嫩姜 100 克、水 100ml、醋 100ml、砂糖 45 克、盐少许

做法

- 1.将醋、砂糖加入水中煮热至砂糖融化,调匀成甘醋汁,放凉备用。
- 2.将嫩姜洗净、切片,放入冷水中浸泡约3小时以去除苦涩味,然后用纱布拧干,放入甘醋汁中浸泡1小时以上即可。



●香菇煮

材料

干香菇 10 朵、日式高汤 200ml、味醂 30ml、砂糖 25 克、酱油 30ml、铝箔纸 1 张

做法

1. 将香菇洗净泡软，去菇柄，放入日式高汤中煮沸。
2. 转小火，加入味醂、砂糖、酱油，将铝箔纸撕小洞后盖上，焖煮至略为收汁即可。

Tips

★ 使用铝箔纸可使煮汁蒸发缓慢、防止食物翻滚、帮助对流，使材料均匀入味。



●红萝卜煮

材料

红萝卜 1 条、日式高汤 300ml、味醂 20ml、酱油 10ml、砂糖 20 克、铝箔纸 1 张

做法

将红萝卜洗净去皮，切成长条，放入日式高汤中，盖上撕有小洞的铝箔纸，用小火煮至红萝卜稍微变软(约 5 分钟后)熄火，浸泡至冷却即可捞出。



●干瓢煮

材料

干葫芦条 50 克、日式高汤 500ml、酒 30ml、味醂 35ml、酱油 35ml、砂糖 30 克、铝箔纸 1 张

做法

1. 干葫芦条洗净泡软，用滚水煮 20 ~ 30 分钟后沥干。
2. 将沥干的葫芦条放入日式高汤中煮沸。
3. 转小火，加入酒、味醂、酱油、砂糖，盖上撕有小洞的铝箔纸，焖煮至略为收汁即可。



30 太卷

材料

A.干瓢煮.....2条	海苔(大).....1 1/2片
香菇煮.....3朵	寿司卷帘.....1副
厚蛋烧(1.5公分宽).....1条	B.蛋.....3个
芹菜.....适量	蛋黄.....2个
市售蒲烧鳗.....1/2条	盐.....少许
寿司饭.....适量	沙拉油.....适量

做法

- 1.将芹菜洗净，放入滾水中汆烫后泡冷水备用。
- 2.香菇切丝备用；鳗鱼切成1.5公分宽长条备用。
- 3.将材料B的全蛋3个、蛋黄2个加入少许盐，打散成蛋液，热油锅，煎成薄蛋皮2张备用。
- 4.将蛋皮铺在寿司卷帘上，将香菇丝、厚蛋烧、鸭芹菜、干瓢排放在蛋皮上，然后卷成蛋皮卷成蛋皮卷备用。
- 5.将海苔光滑的一面朝下铺在卷帘上，前端预留1厘米其余一层寿司饭，将做法5的蛋皮卷摆上，一同卷成寿司卷即可。



31 锦绣花寿司

材料

干瓢煮.....	2条
香菇煮.....	3朵
厚蛋烧(1.5公分宽).....	1条
芦笋.....	2根
市售蒲烧鳗.....	1/2条
鲜虾.....	3尾
虾卵.....	适量
寿司饭.....	适量
海苔(大).....	1 1/2片
寿司卷帘.....	1个
保鲜膜.....	1张

做法

1. 滾水中加入少许盐溶化，将洗净的芦笋放入汆烫后，泡冷水备用。
2. 香菇切丝备用；鳗鱼切成1.5厘米宽长条备用。
3. 鲜虾洗净去肠泥，用竹签从虾尾部分沿背脊贯串，放入热水中汆烫熟后，再取出竹签，去头去尾，剥除壳备用。
4. 卷帘上铺一张保鲜膜，摆上海苔，平铺一层寿司饭，把虾卵均匀铺撒在饭后，将海苔翻面，再平铺一层寿司饭并铺撒虾卵，然后将全部的材料放上，卷成寿司卷即可。



32 酪梨明虾郑

材料

酪梨.....	1/4个	美乃滋.....	适量
明虾.....	1尾	海苔(大).....	1片
虾卵.....	适量	寿司饭.....	120克

做法

1. 将酪梨切片去皮备用。
2. 明虾洗净去肠泥，用竹签从虾尾部份沿背脊贯串，放入热水中汆烫熟后，再取出竹签，去头去尾，剥除壳备用。
3. 卷帘上铺一张保鲜膜，摆上海苔，平铺一层寿司饭，把虾卵均匀铺撒在饭后，将海苔翻面，再平铺一层寿司饭并铺撒虾卵，然后将明虾、酪梨片放上，最后挤上美乃滋，卷成寿司卷即可。

33 蒲烧鳗鱼卷

材料

市售蒲烧鳗.....	1/2条	美乃滋.....	适量
小黄瓜(小).....	1条	海苔(大).....	1片
白芝麻(熟).....	适量	寿司饭.....	120克

做法

1. 鳗鱼放入烤箱烤熟，切成条状备用。
2. 小黄瓜洗净、去头尾，再切成长条，用盐搓洗，汆烫后泡入冰水中备用。
3. 将海苔铺在卷帘上，前端预留1厘米其余平铺一层寿司饭，均匀撒上白芝麻，再摆鳗鱼、小黄瓜，最后挤上美乃滋，卷成寿司卷即可。



34 鲔鱼蟹肉沙拉卷

材料

蟹脚肉.....	适量	盐、胡椒粉.....	各适量
火锅蟹肉棒.....	2条	美乃滋.....	适量
罐头水煮鲔鱼.....	1/2罐	海苔(大).....	1片
生菜.....	1片	寿司饭.....	120克
洋葱.....	1/2小颗		

做法

1. 将罐头水煮鲔鱼沥水，洋葱切末，再加上盐、胡椒粉、美乃滋一起全部混拌成鲔鱼沙拉备用。
2. 将蟹脚肉煮熟备用。
3. 将蟹肉棒拨开成一片，再将蟹脚肉包入卷起来。
4. 将海苔光滑的一面朝下铺在卷帘上，前端预留1厘米其余全平铺一层寿司饭，依序摆上生菜、鲔鱼沙拉、蟹腿肉卷，然后卷成寿司卷即可。



材料

热狗(12厘米).....	1条
小黄瓜.....	1条
肉松.....	适量
细紫鱼片.....	适量
美乃滋、黄芥末酱.....	各1大匙
生菜.....	1片
海苔(大).....	1片
寿司饭.....	200克

做法

1. 将生粉加水溶解，再与蛋、砂糖、盐一起拌打均匀备用。
2. 平底锅烧热，涂上薄薄一层奶油，倒入做法1的蛋汁布满锅面，煎成薄蛋皮即为黄金薄蛋烧。
3. 热狗用水煮过，小黄瓜去籽切丝，美乃滋与黄芥末酱混合成抹酱备用。
4. 卷帘上铺一张保鲜膜，摆上海苔，平铺一层寿司饭，然后将海苔翻面，再平铺一层寿司饭，涂上混合抹酱，并依序放上黄金薄蛋皮、生菜以及小黄瓜丝、肉松、热狗，卷成寿司卷，外表滚上一层紫鱼片即可。

黄金薄蛋烧材料

生粉.....	1/2小匙
水.....	少许
蛋.....	2个
砂糖.....	1/2大匙
盐.....	少许
奶油.....	少许

35 黄金热狗卷





Tips

* 铁火原本是指铁烧成红色的样子，但是在寿司术语中则是指红色的材料，像是鲑鱼或辣椒等。河童在寿司的术语中即是小黄瓜，因为小黄瓜切开后的样子很像河童秃秃的头，故有此一称。新舌是指腌渍的酱菜。

36 河童细卷

材料

小黄瓜.....1条
盐.....适量
寿司饭.....80克
海苔(大).....1/2片

做法

将小黄瓜洗净、去头尾，切成长条，用盐搓洗，汆烫后泡入冰水中备用。

37 新香细卷

材料

市售日式腌渍黄萝卜 白芝麻(熟).....少许
(4厘米长).....1段 寿司饭.....80克
紫苏叶.....2片 海苔(大).....1/2片

做法

将腌渍的黄萝卜与绿紫苏叶切成细丝，与白芝麻混合备用。

38 铁火细卷

材料

鲑鱼肉(生鱼片用).....50克
芥末.....适量
寿司饭.....80克
海苔(大).....1/2片

做法

将鲑鱼肉切成1厘米宽的细长条备用。

39 干瓢细卷

材料

干瓢煮.....3~4条
寿司饭.....80克
海苔(大).....1/2片

做法

将干瓢多余的汁沥干备用。

40 梅肉紫苏山药卷

材料

梅肉酱.....2大匙
绿紫苏叶.....2片
山药(12厘米长).....1段
海苔(大).....1/2片
寿司饭.....120克

做法

将山药洗净去皮，切成1厘米厚的条状备用。

细卷做法 准备1副寿司卷席，将海苔光滑的一面朝下铺在卷席上，前端预留1厘米，其余平铺一层寿司饭，再分别摆入事先准备好的各式材料，卷起后，即完成所有细卷。

41 稻荷寿司

材料

入味豆皮.....	12片
厚蛋烧.....	30克
香菇煮.....	2朵
干瓢煮.....	30克
红萝卜煮.....	2条
黑芝麻.....	适量
芹菜.....	适量
寿司饭.....	360克

做法

1. 芹菜洗净，汆烫后切碎备用。
2. 将厚蛋烧、香菇煮、干瓢煮、红萝卜煮全部切碎备用。
3. 将做法1与做法2的材料以及黑芝麻一起混入寿司饭中搅拌均匀，然后取适量填入豆皮即可。

入味豆皮制作

材料

市售油豆腐皮.....	6片	砂糖.....	25克
日式高汤.....	160ml	酱油.....	1大匙
味醂.....	2小匙	铝箔纸.....	1张

做法

1. 将豆腐皮从中间切半，放入热水中汆烫，去除多余油份后取出沥干。
2. 用干净的毛巾轻轻按压豆腐皮，吸取多余水分，然后从切口处拨开豆腐皮备用。
3. 将高汤、味醂、砂糖、酱油混合，放入豆腐皮，盖上撕有小洞的铝箔纸，煮至略为收干后熄火，取出沥干汤汁即可。





■太卷与花寿司



■玉子烧握寿司



■海老握寿司



■潮鯛握寿司



■鲑鱼握寿司



■鲑鱼子军舰寿司

市面常见的口味



■鲔鱼握寿司



■旗鱼握寿司



■烤鳗鱼握寿司



■蟹肉沙拉军舰寿司



■鲔鱼箱寿司



■熏鸭握寿司



握寿司捏做法

1. 手先沾抹手醋(水 100ml、醋 15ml)。



2. 取适量的寿司饭, 在手掌中捏握成椭圆形。

3. 利用左手手指与右手食指将饭团压紧密, 再分别搭配不同的材料即可。



42 厚蛋烧握寿司

材料

厚蛋烧(1.5厘米宽).....2片
寿司饭.....适量
海苔.....2小片

做法

1. 手先沾手醋(水 100ml、醋 15ml)。
2. 取适量寿司饭整形成小椭圆形, 将捏好的饭放到厚蛋烧上, 再稍微整形, 圈上海苔即可。

Tips

★ 贴海苔时, 较平滑光亮的一面才是正面, 要朝外面。

43 鲜虾握寿司

材料【2个份】

新鲜沙虾.....	4尾
芥末.....	少许
寿司饭.....	适量
海苔.....	2小片

做法

1. 鲜虾洗净去肠泥，用竹签从虾尾部分沿背脊贯串，放入热水中氽烫熟后，浸泡冷水使虾子冷却再取出竹签，去头去尾，剥除壳备用。
2. 手沾手醋，取适量寿司饭握捏成小椭圆形，在饭上涂抹少许芥末酱，再取2尾虾子摆上，轻轻按压整形后，圈上海苔即可。



44 酪梨蛋黄握寿司

材料【2个份】

酪梨.....	1/2小颗
水煮蛋黄.....	1个
美乃滋.....	少许
寿司饭.....	适量
海苔.....	2小片

做法

1. 将酪梨切片、去皮；水煮蛋黄与美乃滋搅拌均匀成蛋黄酱备用。
2. 手沾手醋，取适量寿司饭握捏成小椭圆形，放两片酪梨片，再圈一条海苔，最后挤上少许蛋黄酱即可。

45 茼蒿煮握寿司

材料【2个份】

A. 黑色茼蒿.....1块(约90克)	B. 日式高汤.....160ml
芹菜.....少许	味醂.....1大匙
寿司饭.....适量	酱油.....1大匙
	砂糖.....15克

做法

1. 烧热水，将茼蒿洗净，待水煮沸后放入水中持续烫煮4~5分钟后熄火，取出茼蒿，沥干水分。
2. 将茼蒿切成0.5厘米厚的薄片，在中间划开一小条线，将茼蒿的一端从中间的洞穿过去、拉直，即成麻花状备用。
3. 将芹菜洗净，氽烫备用。
4. 将材料A一起放入锅中混合，再将作法2的茼蒿放入，用小火煮至汤汁略收干即可熄火取出。
5. 手沾手醋，取适量寿司饭握捏成小椭圆形，放一片作法4的茼蒿，稍微按压整形，再用芹菜绑住即可。

Tips

- ★ 寿司饭上可涂抹少许梅肉酱来搭配茼蒿；多余的茼蒿可冷藏保存起来。
- ★ 茼蒿用滚水煮过可去除所含的石灰粉与涩味，吃起来口感较佳，炖煮时也较容易入味。



46 山药丝握寿司

材料 【2个份】

山药(5厘米长).....	1段
绿紫苏叶.....	1片
梅肉酱.....	少许
寿司饭.....	适量
海苔.....	2小片

做法

- 1.将山药洗净去皮，切丝备用。
- 2.紫苏叶切成细丝备用。
- 3.手沾手醋，取适量寿司饭握捏成小椭圆形，将山药丝放在饭上，用海苔圈起，再放少许梅肉酱与紫苏叶丝即可。



47 月见鳗鱼军舰寿司

材料 【2个份】

山药.....	50克
市售蒲烧鳗.....	1/4条
鹌鹑蛋黄.....	2个
寿司饭.....	适量
海苔.....	2条
青海苔粉.....	少许

做法

- 1.将山药洗净削皮，磨成泥备用。
- 2.将鳗鱼放入烤箱烤熟，取出切小块备用。
- 3.手沾手醋，取适量寿司饭握捏成小椭圆形，围上海苔，将鳗鱼放在寿司饭上，再放入山药泥，最后取鹌鹑蛋黄摆在最上面，撒上少许青海苔粉即可。



48 鲔鱼沙拉军舰寿司

材料 【2个份】

鲔鱼肉(生鱼片用).....	50克
酪梨.....	50克
芥末.....	适量
酱油.....	适量
寿司饭.....	适量
海苔.....	2小片

做法

- 1.将鲔鱼肉切小丁，与山葵酱、酱油搅拌均匀备用。
- 2.酪梨去皮切小丁备用。
- 3.手沾手醋，取适量寿司饭握捏成小椭圆形，围上海苔，将酪梨后取鲔鱼蛋黄摆在最上面，撒上少许青海苔粉即可。



49 鳗鱼坚果箱寿司

材料 【2个份】

市售蒲烧鳗	1条
夏威夷豆	30克
小黄瓜	1条
山椒粉	适量
寿司饭	200克
盐	少许
箱寿司专用模型	1个
干净纱布	1条
保鲜膜	1张

蛋黄松材料

蛋	2个
砂糖	1大匙
酒	1大匙
盐	少许

做法

1. 制作蛋黄松。将蛋打散，加入砂糖、盐、酒搅拌均匀，倒入平底不沾锅，以中火煎，并用4~5支筷子快速搅拌，直至松散成粒状即可。
2. 鳗鱼放入烤箱烤热备用；夏威夷豆切半备用。
3. 将小黄瓜用盐搓洗，汆烫后泡冷水，待冷却后切成圆薄片，泡入盐水（水100ml、盐2克）中软化，再用纱布包起来扭干水份，然后与30克蛋黄松及寿司饭搅拌均匀备用。
4. 模型上铺一张保鲜膜，填入做法3的饭，在饭上均匀撒上碎夏威夷果，最后铺满鳗鱼，充分按压成形。
5. 脱模后，打开保鲜膜，用沾醋水（水100ml、醋15ml）的刀切适当大小即可。

Tips

- 夏威夷豆可用其他坚果（如核桃、榛果代替）



50 水果蛋糕寿司

材料

寿司饭	100克
紫苏粉	适量
奇异果	1颗
橘片、苹果片、草莓	各适
榛果、薄荷叶	各少许
蛋糕模型	2个
保鲜膜	2张

做法

1. 将紫苏粉与寿司饭搅拌均匀备用。
2. 奇异果去皮切片备用。
3. 模型上铺一张保鲜膜，将做法1的饭填入至1/2满，充分用手按压紧实，铺上一层奇异果片，再用饭将模型填满，按压紧实后脱模。
4. 将橘片、苹果片、草莓、奇异果片依喜好排在成形的饭上，再摆上榛果、薄荷叶装饰即可。



51 涮牛肉箱寿司

材料

牛肉薄片	100克	寿司饭	200克
萝卜缨	适量	酱油	少许
白萝卜	1/2小条	箱寿司专用模型	1个
西洋芥末酱(包)	适量	保鲜膜	1张

做法

1. 牛肉片用滚水汆烫熟备用。
2. 萝卜缨洗净切末；白萝卜去皮磨泥，将萝卜泥置于漏网上沥干水份，再与萝卜缨末搅拌均匀备用。
3. 模型上铺一张保鲜膜，填入寿司饭，涂上一层芥末酱，再铺满牛肉片，盖好保鲜膜，充分按压成形。
4. 脱模后，打开保鲜膜，用沾上醋的刀切成适当大小后，在表面分别放上萝卜泥以及少许芥末酱，食用时淋上少许酱油即可。



■ 甘虾握寿司



■ 虾卵军舰寿司



■ 鲑鱼葱花军舰寿司



■ 花枝鱼卵军舰寿司



■ 黄金白鱼军舰寿司



■ 花枝握寿司

市面常见的口味



■ 章鱼握寿司



■ 乡贝握寿司



■ 干贝握寿司



■ 北寄贝握寿司



■ 熏鲑箱寿司



■ 星鲑握寿司

52 散寿司

材料

寿司饭	适量
鲜虾	4尾
鲑鱼生鱼片、鲑鱼生鱼片	各适量
鲑鱼卵、虾卵	各适量
市售蒲烧鳗	1/2条
厚蛋烧(3公分宽)	3~5片
干瓢煮、香菇煮、红萝卜煮	各适量
茼蒿煮、寿司姜	各适量
小黄瓜片、甜豆、萝卜缨	各少许
绿紫苏叶、酪梨丁	各适量
酱油、芥末	各适量

做法

- 1.将甜豆洗净、去蒂，汆烫熟备用；萝卜缨洗净，泡水备用。
- 2.鲜虾洗净去肠泥，用竹签从虾尾部分沿背脊贯穿，放入热水中汆烫熟后，再取出竹签，去头去尾，剥除壳备用。
- 3.将寿司饭盛入容器内，再将全部材料依喜好摆放在饭上即可，搭配酱油与芥末酱一起食用。



53 综合手卷

材料 【3 个份】

鲜虾.....	3尾
市售蒲烧鳗.....	1/2条
厚蛋烧(1厘米宽).....	3条
芦笋.....	3根
寿司饭.....	少许
海苔(大).....	1又1/2片
竹签.....	3支

做法

1. 鲜虾洗净去肠泥，用竹签从虾尾部分沿背脊贯串，放入热水中氽烫熟后，浸泡冷水使虾子冷却再取出竹签，去头去尾，剥除壳备用。
2. 芦笋洗净氽烫后切长段备用；鳗鱼放入烤箱烤热后切小条备用。
3. 取1/2片海苔用火微烤，在较不光滑的一面铺上少许寿司饭，放上芦笋、鳗鱼、厚蛋烧以及做法1的虾子，然后从海苔的左下角开始卷起，卷成圆锥状，用一粒米饭将接合处粘好即可。



54 鲑鱼卵手卷

材料 【1 个份】

鲑鱼卵	适量
小黄瓜	1/2条
寿司饭	少许
海苔(大)	1/2片

做法

1. 小黄瓜搓盐，放入滚水氽烫后泡冷水，切细条备用。
2. 将海苔用火微烤，铺上少许寿司饭，再放小黄瓜条、鲑鱼卵，然后卷成圆锥状即可。

55 铁火手卷

材料 【1 个份】

鲔鱼肉(生鱼片用)	适量
紫苏叶	2片
芥末	少许
寿司饭	少许
海苔(大)	1/2片

做法

1. 将鲔鱼肉切成条状备用。
2. 将海苔用火微烤，铺上少许寿司饭，涂上少许山葵酱，再放紫苏叶、鲔鱼条，然后卷成圆锥状即可。

56 虾手卷

材料 【1 个份】

鲜虾	2尾
虾卵	适量
美乃滋、细柴鱼片	各少许
寿司饭	少许
海苔(大)	1/2片

做法

1. 鲜虾洗净去肠泥，用竹签从虾尾部份沿背脊贯串，放入热水中氽烫熟后，再取出竹签，去头去尾，剥除壳备用。
2. 将海苔用火微烤，铺上少许寿司饭，放虾卵，挤上美乃滋，再放虾子，然后卷成圆锥状，再放入少许的虾卵，撒上柴鱼片即可。

57 鳗鱼酪梨手卷

材料 【1 个份】

市售蒲烧鳗	1/2条
酪梨	1/2颗
美乃滋	少许
寿司饭	少许
海苔(大)	1/2片

做法

1. 将鳗鱼放入烤箱烤熟，切成条状备用。
2. 将酪梨切片，去皮备用。
3. 将海苔用火微烤，在一面铺上少许寿司饭，挤上美乃滋，再放鳗鱼、酪梨，卷成圆锥状即可。

58 鲜嫩芦笋手卷

材料 【1 个份】

芦笋	2根
细柴鱼片	适量
美乃滋	适量
寿司饭	少许
海苔(大)	1/2片

做法

1. 将芦笋放入烤箱烤熟，切成条状备用。
2. 将酪梨切片，去皮备用。
3. 将海苔用火微烤，在一面铺上少许寿司饭，挤上美乃滋，再放芦笋、酪梨，卷成圆锥状即可。

59 日式炸猪排手卷

材料 【2 个份】

小里脊肉	120克
卷心菜	1/2颗
蛋	1个
盐、胡椒粉	少许
低筋面粉	适量
面包粉	适量
寿司饭	少许
海苔(大)	1又1/2片
美乃滋	3大匙
黄芥末酱	1大匙

做法

1. 卷心菜切细丝，用冰水浸泡使其变得较脆较甜备用。
2. 将蛋打散成蛋液；美乃滋、黄芥末酱混合备用。
3. 将小里脊肉平均切成3块，撒上盐、胡椒粉，再依序沾裹一层薄面粉、蛋液、面包粉，然后放入中温油锅中炸熟即可取出，切成长条。
4. 取1/2片海苔用火微烤，铺上少许寿司饭，涂抹美乃滋芥末酱，再放适量的卷心菜丝与炸猪排，卷成圆锥状即可。



60 鲜辣鲑鱼手卷

材料 【2 个份】

鲑鱼肉(生鱼片用)	60克
洋葱	1/4颗
萝卜缨	适量
盐	少许
辣椒粉、美乃滋	各适量
奶油	少许
寿司饭	少许
海苔(大)	1/2片

做法

1. 洋葱切末，用纱布包起来冲水去掉洋葱的呛味，沥干备用；萝卜缨洗净泡水备用。
2. 平底锅烧热，放入奶油融化后，再放入撒上盐的鲑鱼肉略煎即可熄火起锅，然后将鲑鱼切成1.5厘米宽的长条备用。
3. 将海苔用火微烤，铺上少许寿司饭，涂抹美乃滋，撒上洋葱末与辣椒粉，然后放上鲑鱼与萝卜缨，卷成圆锥状，再撒上少许辣椒粉及洋葱末即可。



61 水果酸奶可丽饼

材料 【2 个份】

火龙果、橘子.....各1/2颗
奇异果、莲雾、绿枣.....各1/2颗
市售原味酸奶.....1盒
蜂蜜.....少许
奶油.....少许

可丽饼皮材料

低筋面粉.....50克
牛奶.....50ml
蛋.....5个
盐.....少许

做法

1. 将全部水果的果肉部分切成细丁备用。
2. 将可丽饼皮材料全部搅拌均匀成面糊，用滤网过滤后静置30分钟备用。
3. 平底锅烧热，放入奶油融化后，舀取适量面倒入锅中成圆饼状，煎至饼皮可以脱离锅身即可。
4. 将可丽饼在2/3处对折，两侧回折交叠，卷成圆锥状，再将所有水果丁填入中空部分，淋上酸奶与少许蜂蜜即可。



62 熏肉可丽饼手卷

材料 【2 个份】

可丽饼皮.....2片
熏肉.....5片
小热狗.....2条
玉米粒.....适量
菠萝丁.....适量
生菜.....2片
奶酪片.....2片
海苔(大).....1/4片
美乃滋.....适量
盐、胡椒粉.....各少许

做法

1. 熏肉用平底锅煎酥，切成小块；热狗用水煮过后切小块备用。
2. 将美乃滋、盐、胡椒粉混合均匀备用。
3. 将生菜、奶酪片、海苔依序叠在一起，铺在可丽饼皮上，然后在饼皮2/3处对折，两侧回折交叠，卷成圆锥状，再将熏肉、热狗块、玉米粒、菠萝丁填入，挤上做法2的美乃滋酱即可。

美味小常识

寿司和饭团一样，都是由中国传入日本的饮食文化之一。当时是中国的一些商旅，将饭捏制成团，然后配上腌渍的肉类或海产，压成一小块，作为旅途上的粮食，后来流传到日本，逐渐发展成重要的文化。

像是在18世纪，流连赌场的赌徒，肚子饿时便将鲔鱼肉与饭用紫菜卷起吃，这样可避免饭粒沾到手上或赌桌上，十分方便，后来渐渐演变为今日的手卷。

散寿司则是日本3月3日女儿节的应节食品，如果家中有未满周岁的女儿，母亲会准备散寿司饭与蛤蜊汤来招待亲朋好友，因为散寿司饭看上去非常鲜艳华丽，象征女孩子的美貌，而蛤蜊的贝壳则象征女孩子的贞操。

一般见到寿司都是两个一组，这可不是随便摆摆的，而是一种约定成俗的规矩。其实以前，握寿司都是单一个，而且寿司醋饭的量很多，相传可能是二次世界大战后，因为当时物资短缺，所以才衍生出两个饭量小的寿司为一组的应对方法。沿用至今，握寿司的醋饭便皆以一个25克为标准，然后两个一组。

此外，寿司的正确吃法也是你不可不知的，不然貽笑大方或是无法尝出真正的美味就前功尽弃了。

* 寿司的正确吃法

每一种寿司在食用的方式上略有不同，一般说来，卷寿司与散寿司因为材料大多已经调味，所以直接食用即可，十分方便。而手卷则要在上桌之后趁新鲜吃完，因为手卷所用的海苔通常是经过烘烤的，所以如果不能在短时间内食用的话，就会软掉而影响口感。

至于握寿司，因为在制作时只是将在盖住醋饭团那面的生鱼片抹上适量的芥末而已，通常没有任何调味，因此在食用时需要沾取少许酱油后再入口，而且尽可能一口吃下去。要特别注意的是，沾取酱油要用生鱼片的侧面去沾，千万不要用醋饭团去沾，以免饭团吸入大量的酱油而变得太碱或松散。

其实，寿司最正确的吃法是用手食用，因为这样才能掌握醋饭与材料之间的整合性，不会在还未入口前或沾酱油时就散掉了。



图书在版编目 (C I P) 数据

饭团·寿司 60 种 / 张瑞文著, - 汕头: 汕头大学出版社, 2003. 8

(新手食谱书系)

ISBN 7-81036-548-7

I. 饭... II. 张... III. 饭团 - 寿司 - 食谱

IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 010980 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

饭团·寿司 60 种

作 者: 张瑞文

责任编辑: 佟群英 庄少兰

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳普加彩印务有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁
2205 室

电 话: 020-85250482 邮编 510075

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 3

字 数: 20 千字

版 次: 2003 年 8 月第 1 版

印 次: 2003 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

定 价: 15.00 元

ISBN 7-81036-548-7/TS · 32

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换





ISBN 7-81036-548-7



9 787810 365482

ISBN 7-81036-548-7/TS·32

(全套5册):75.00元 本册定价:15.00元