

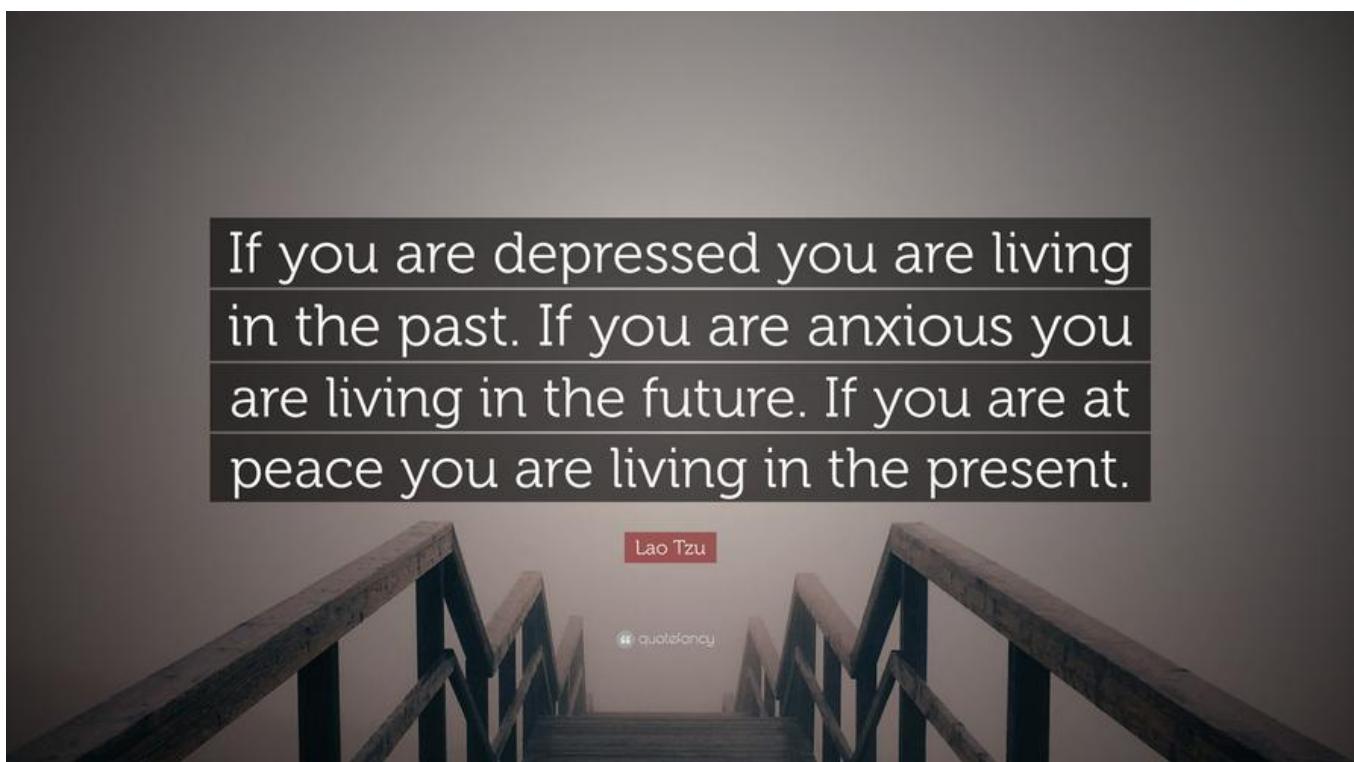
学习寿司制作

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678563075221548.html>

范文网，为你加油喝彩！

教师培训学习心得体会-塑钢门



2023年3月12日发(作者：女朋友的闺蜜)

寿司的制作方法.txt年轻的时候拍下许多照片，摆在客厅给别人看;等到老了，才明白照片

事拍给自己看的。当大部分的人都在关注你飞得高不高时，只有少部分人关心你飞得累不累，

这就是友情！寿司的制作方法

寿司的制作方法

原料：

1. 糖醋米饭：糖醋是用白醋加糖熬至粘稠而成的，口味可以依据个人爱好而定，把熬好的糖

醋汁均匀拌在米饭中，做成糖醋米饭。因为国内买不到寿司专门用的糖醋汁，你们只能自己调，

一般茶匙醋配上3茶匙糖，一茶匙的盐，

注意国内由于买不到日本米，所以做米饭时，要用250克的普通米，再用250克的糯米拌在一起

煮，可以用电饭煲，等米饭完全冷却后才能开始做，500克的米一般可以做30个不同的寿司

2. 紫菜：最好用专门制作寿司的紫菜。

3. 人造蟹肉、日本黄萝卜咸菜、胡萝卜条、黄瓜条，三文鱼，切成长条状。调味品：青芥末、

日本酱油。

制作过程

1. 蒸米饭之前要将米浸泡一两个小时，米饭要蒸得软硬适中。

2. 要等到米饭温度略低于手温时再铺在紫菜上。

3. 将紫菜平铺在展开的竹帘上，把米饭握在手中捏软，迅速将米饭均匀地平摊在紫菜上（米

饭厚度大约0.5cm），压瓷实，并空出上端2cm左右的紫菜。再将人造蟹肉、日本黄萝卜咸菜、

芦笋、三文鱼条放置于米饭的中央。

4. 用竹帘裹住紫菜和米饭卷紧，然后撤走竹帘。

5. 把卷好的寿司切成段装盘。

一些我们需要了解得基本知识。

一、寿司的选料

寿司的种类很多，而且在原料的选择上范围也很广。寿司常用的主要原料为寿司米(日本粳米)

，其特点是色泽白净，颗粒圆润，用它煮出的饭不仅弹性好，有嚼头，且具有较大的黏性。

包卷寿司的外皮所用的原料，以优质的海苔 紫菜 、海带、蛋皮、豆腐皮、春卷皮、大白

菜等为常见。

寿司的馅料丰富多彩，且最能体现寿司的特色。馅料所用的原料有海鱼、蟹肉、贝类、淡水

鱼、煎蛋和时令鲜蔬 如香菇、黄瓜、生菜 等等。

二、寿司的配比

寿司的配比指的是煮寿司饭时米和水的比例，调制寿司醋时盐、糖、醋的比例，以及调制寿

司饭时醋和饭的比例。

1 米和水的比例

寿司米淘洗净，沥干水，盛入电饭锅中，按米和水 1 1 的比例掺入清水，煮熟成寿司饭。

注意，如果一次煮的寿司饭较多(5份以上)，就应适当减少水的用量，例如6碗米只需加5碗水即可。另外，若想增加饭的黏性，亦可在米中加入少量的糯米。

2 盐、糖、醋的比例

寿司醋是寿司的基本调味料，它是用盐、糖、醋按1 5 10的比例调制而成的。调制时将盐、糖、醋和匀，放入锅中加热，晾凉后即可使用。注意，加热时不可令其沸腾，以免降低醋的酸味。

3 醋和饭的比例

调制寿司饭时，通常是将1碗寿司醋加入到5碗寿司饭中，搅拌均匀即成。注意，寿司饭需保持40左右的温度，搅拌时最好使用木勺和木制的盛具，且要用木勺对加了醋的寿司饭进行“排剁”，以将其搅匀。

三、寿司的佐味料

正宗的寿司可以有酸、甜、苦、辣、咸等多种风味。因此，吃寿司时，应根据寿司的种类来搭配佐味料。例如，吃卷寿司时，因馅料中有生鱼片、鲜虾等，就需要蘸浓口酱油并涂抹适量的绿芥末；而吃手握寿司时则最好不要蘸酱油，这样才能吃出它的原味。

除了浓口酱油和绿芥末以外，寿司还有更重要的佐味料——醋姜。吃寿司时佐一片醋姜，不仅有助于佐味，而且能使寿司变得更加清新味美。

四、寿司的制作

寿司的种类很多，下面以卷寿司为例，谈谈寿司的制作。

原料：海苔 紫菜 1张 长约20厘米、宽约15厘米 粳米饭200克蟹柳1根细火

腿肠半根中等大小的黄瓜半根鸡蛋皮1张辣根酱15克生菜叶1张精盐1.5克白糖

5克白醋10克浓口酱油、醋姜各1碟

制法：

1 将粳米饭晾至温度为40 左右；蟹柳入沸水锅中稍烫，捞出与火腿肠、黄瓜分别切成细粒；鸡蛋皮切成15厘米长、1厘米宽的条；另取精盐、白糖、白醋调成寿司醋，再与粳米饭拌匀。

2 将海苔竖着铺在熟砧板上，在其上方边缘留出3厘米作接口，在海苔的其余部分铺上粳米饭，再用手掌立着在粳米饭上横压出间隔均匀的4条“沟”，随后分别在4条“沟”里放上蟹柳粒、火腿肠粒、黄瓜粒和鸡蛋条作馅料，最后将抹有辣根酱的生菜叶放在米饭上。

3 将铺好米饭、放好馅料和生菜的海苔从下到上地轻轻裹起成卷，并在上边接口处抹上少许米饭封口，然后将饭卷横切成7个小卷，随浓口酱油碟和醋姜碟上桌即可。

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](https://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发