

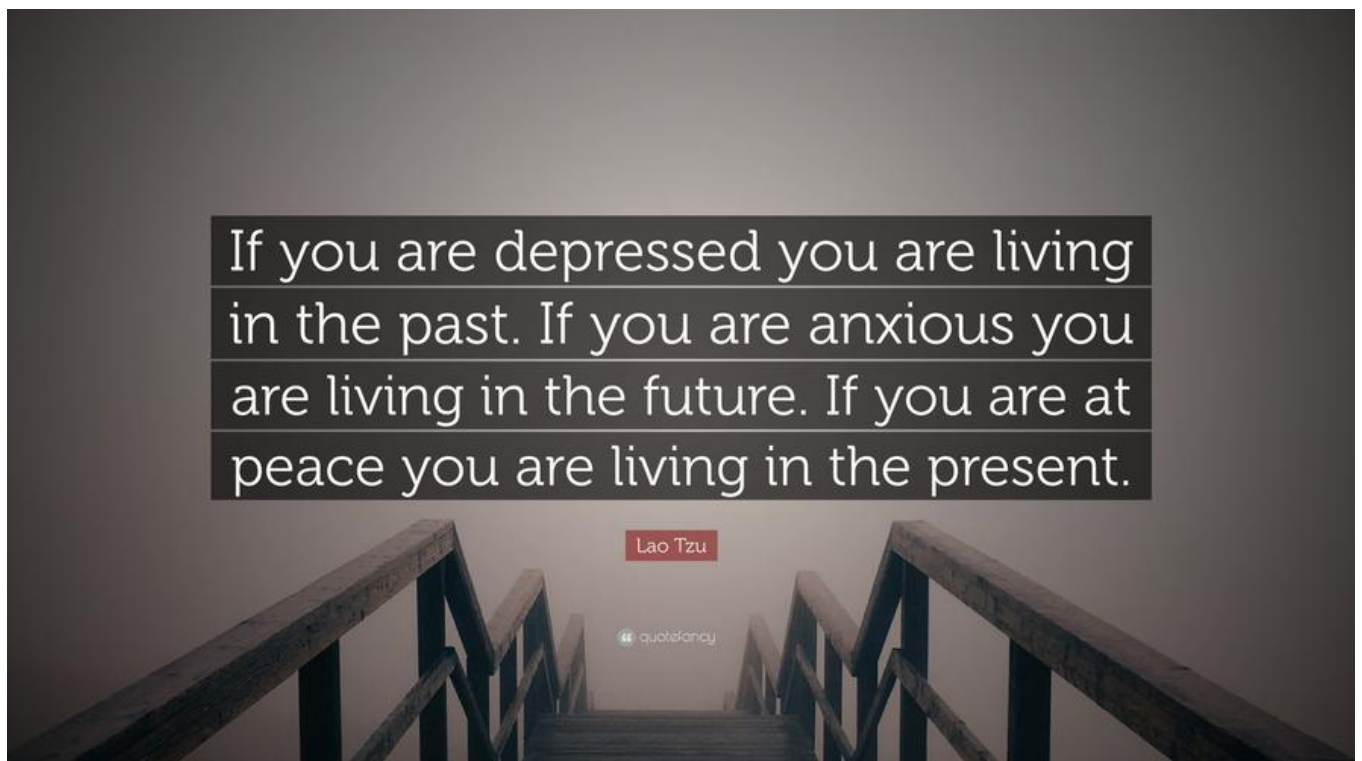
学习寿司制作

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个不同样的寿司

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 1 0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 2 0 厘米、宽约 1 5 厘米 粳米饭 2 0 0 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 1 5 克生菜叶 1 张精盐 1 . 5 克白糖

5 克白醋 1 0 克浓口酱油、醋姜各 1 碟

制法：

1 将粳米饭晾至温度为 4 0 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 1 5 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](#)开发