

寿司很“瘦”

■文田健宇 摄影/董迪

天气在下火。

热气腾腾的饭菜让人如同火中烧。这个时候,没有什么比吃上一份寿司更简单更清淡的了,一锅掺了寿司醋的米饭、一点蔬菜、几块腌萝卜,当它们被海苔菜通通包裹住送入你的口中,清凉可口的酸甜味道一定会触及到你的味觉神经,想没胃口都难哦!

本期美食栏目,由做寿司的高手小洪来教大家怎样DIY寿司。步骤其实很简单,但小洪说自己最初学做寿司的时候出丑是常事,形状的拿捏很重要但也是最难学会的,力度和技巧没掌握好,形状就会很难看。做寿司的馅料是根据自己的口味决定的,只要掌握好寿司形状的拿捏技巧,你就会了解,其实做寿司的方法非常的民间、非常的正宗,也非常的简单!小编回家后迫不及待地尝试了一番,效果还不错,还摸索出了一个小窍门,不吝奉上:做寿司就怕卷得太松,切的时候散开来,如果等寿司饭均匀地铺好后,用勺子蘸一下水,把米粒稍稍地压一下,让米粒黏合在一起,卷的时候就更方便了。

> DIY寿司具体步骤

步骤一 将寿司卷帘展开,放上一片片状海苔,并取70克米饭。

【注意】为保证干净卫生,最好带上一一次性手套。

步骤二 用手将米饭小心地推开,均匀地铺在海苔上,直到将整片海苔填满。如果有需要,可以在米饭的中间铺上一些韩国辣酱。

【注意】米饭一定要按紧,小心不要将米饭粘到寿司卷帘上。

步骤三 把保鲜膜平铺在米饭上,这是为了防止将其反过来时米饭会粘在寿司卷帘上。

步骤四 铺上保鲜膜后,将海苔、米饭整个朝下翻转,有海苔的一面朝上,并将准备好的黄瓜、红萝卜、日本萝卜、蟹足棒等馅料切成条状,按顺序放在海苔的中间。

【注意】馅料一定要占满整个片状海苔的宽度,一定要放均匀,这样切寿司的时候才能保证每块寿司内的材料都一样。

步骤五 放好馅料后,连着寿司卷帘一并卷起,直到把整片作料都卷完。

【注意】每卷一次都要将卷帘按紧,使米饭和馅料能够紧紧地包在一起。卷的时候注意不要保鲜膜也一起卷进去了。

步骤六 将卷好的寿司切块,宽度可以由自己决定,一般在一厘米左右。

【注意】切的时候力度很重要,不可太轻也不可用力过猛。

步骤七 将切好的寿司外层的保鲜膜撕掉,并粘上特质的樱花粉。

【注意】当然你也可以用芝麻或者别的配料来代替。

步骤八 将寿司摆好,淋上日本酱油,另外,还可配合芥末食用。

【注意】酱油不宜太多,不然口味会比较咸。

> DIY老师:小洪(浪漫樱花寿司店)

DIY寿司名称:浪漫樱花寿司

所需材料

工具:寿司卷帘、保鲜膜、一次性手套
馅料:黄瓜、胡萝卜、日本萝卜、火腿肠、肉松、蟹足棒。馅料可以根据自己的饮食习惯和喜好来决定,不同的馅料可以做出不同口味的寿司。

外层材料:白米饭、片状海苔(或是烤紫菜)

调料:寿司醋、日本酱油、绿芥末

材料处理

寿司饭:所需的米饭就是平时在家煮的米饭,不过做寿司饭的话需要多加一些水。煮好后,将米饭盛入较大的容器中,趁热放适量日本醋,用饭勺搅拌、挤压,使米饭达到非常粘稠的效果。待冷却后再用来做寿司。

馅料:黄瓜、胡萝卜需要去皮,蟹足棒可以直接吃生的,还有日本萝卜、火腿肠等等,都需要切成条状。

手卷寿司

寿司配件

> 长沙寿司店大搜索

浪漫樱花寿司店

地址:王府井与春天百货中间药王街内

圆绿回转寿司店步行街店

地址:黄兴路步行街(黄兴广场新天地大厦2楼)

禾绿回转寿司

地址:侯家塘第十五中学旁

金都日本料理

地址:芙蓉中路二段279号(金源大酒店内)

松临日本料理

地址:五一大道243号(景江东方大厦)

千朝回转寿司

地址:黄兴中路80号(五一广场苏宁电器负一楼)