



# 老少都愛 四喜飯

發音很像「四喜飯」的壽司(SUSHI)，原意是指酸醃漬成的食物，是最具代表性的日本美食，可以吃飽，也可以吃巧，老少哈日族都愛，近幾年來，水果壽司非常吃香，像是火車嘟嘟一樣在眼前不停繞圈出場可由拿取的迴轉壽司，也很快地就被引進台灣，走在軌道上的傳送帶滿載廚師剛做好的各種壽司，消費者可以直接拿取享用，結帳的時候，依盤子顏色計價，例如黃盤子代表20元、黑盤子100元等等，清楚明白。

## 源起中國 日本發光

西元200年的後漢時期，中國就開始流傳「壽司」這種食物了，辭典中的解釋是以鹽、醋、米及魚醃製成的食品，宋朝年間中國戰亂頻仍，壽司頓成避難的充饑

食品，菜蔬、魚類、肉類、貝類，有料即可取材。

西元700年日本奈良時代，海外經商的日本人把壽司排盛在木箱子內做為客旅的食糧，因而引入日本，1000年後的江戶年間，壽司普及成為民生食品，稱為「握鮓」，「手捲」算是壽司裡的方便改良型產品，十八世紀時，流連於賭場的賭客把鮪魚肉片放進米飯中，用紫菜捲起來吃，不會黏到手指和撲克牌，進而流傳開來，這和源起於英國橋牌、賽馬聯誼社充饑的總匯三明治，有異曲同工之妙。

竹卷壽司起源於戰國時代，當時用竹葉把米飯包起來，是做為兵糧用的，冰箱還沒有被發明出來，所以得放鹽和醋保鮮，鯛魚、魚板、煎蛋、紫菜、蝦子、銀魚、白肉魚等素材最常見。

發展至今，壽司的型態包括握壽司、御飯糰、捲壽司、花壽司、手捲，食材的運用更為廣泛了。

## 鮮就是美 好吃秘訣

壽司講究吃生吃鮮原則，米飯、米醋、生魚片、生蝦、海膽、魚子、金槍魚等海鮮是主要材料，在蒸好的米飯中加點米醋拌勻，用手捏成長型小飯糰，再抹點生芥末，放上海鮮等食材即可，生鮮食材鮮就是美。

在漫畫「將太的壽司」裡，將太經過好幾夜不眠不休的練習，才領悟到要煮出好吃的壽司飯，訣竅就在於以少許的鹽勾引出米飯的清甜芳香。

台灣省烹飪公會理事長葉振興表示，好米好飯是美味壽司的先決要件，不一定要用日本壽司米，因為台灣米一再改良，優質已經勝出，濁水溪流域出產的蓬萊米圓潤飽滿，口感極為香Q，洗米時不可搓揉，否則會變碎米，緊湊地一遍遍洗到水顯清澈

## 散壽司 (1人份)

材 料：濁水溪蓬萊米煮壽司飯1碗、魚卵1大匙、蛋1個、鹽少許、野菜海苔少許

作 法：1.蛋加鹽打散，放入平底鍋用小火煎成蛋皮，待涼後切細絲。

2.將壽司飯和蛋絲和勻，盛盤，撒上野菜海苔，加上魚卵，即可享用。

後濾去水份，採一杯米加一杯水的1：1比例，放進電鍋或電子鍋，浸30分鐘，這樣按下開關煮飯時的米粒受熱程度才會一致，當煮成而開關跳起時，別急著掀蓋，續燜20分鐘可讓米粒吸水飽滿，那才是最佳的壽司飯材料。

自己做壽司飯，天然米醋1杯、白糖1杯、鹽1/2小匙拌勻成壽司醋，再拌入電鍋內已經煮好的4杯蓬萊米飯，用電風扇吹涼，白飯充分吸收了壽司醋的「汁」味，就是成功的壽司飯，如果沒



## 蛋皮壽司 (1人份)

材 料：濁水溪蓬萊米煮壽司飯1碗、蛋2個、紫菜1張、小黃瓜1長條、胡蘿蔔1長條、肉鬆2大匙

作 法：1.蛋打散，加點鹽及少許太白粉水拌勻，放入平底鍋，小火煎成一張薄薄蛋皮。

2.竹簾鋪底，再鋪蛋皮、紫菜，把米飯攤平到4/5處，預留1/5的縫口，中間放肉鬆、小黃瓜、胡蘿蔔，包捲成圓筒狀，縫口以米飯沾黏。

3.用刀切成圓片，盛盤即可食用。

## 全麥麵包壽司 (2人份)

材 料：濁水溪蓬萊米煮壽司飯2小碗、全麥土司4片、肉鬆4大匙、小黃瓜1條、苜蓿芽少許、火腿1片、沙拉醬1大匙、玻璃紙或保鮮膜1張

作 法：1.土司去周邊的皮，肉鬆、沙拉醬拌勻，小黃瓜、火腿切條狀，苜蓿芽洗淨後拭乾水份備用。

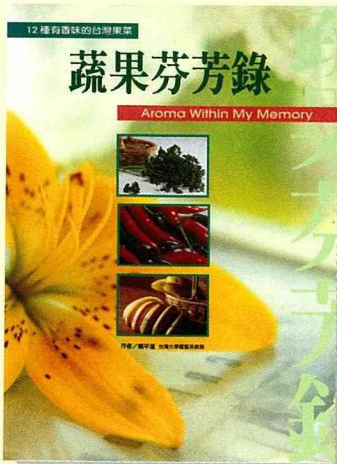
2.將玻璃紙裁成比土司略大，鋪平，鋪上1片土司，放上壽司飯、肉鬆、小黃瓜、火腿、苜蓿芽，捲起包成捲筒狀，兩頭扭緊，其餘土司重複同一做好。

3.食用時分切成片狀即可。

有米醋，白醋是第二選擇，放涼了的壽司飯才可以用來包捲，否則海苔遇熱回軟，壽司口感馬上打折扣。

傳統吃法是把握壽司略沾一點醬油，一口塞進嘴裡吃，也可以多加一片醃薑片或生芥末。

圖



## 蔬果芬芳錄

Arroma Within My Memory

作者：蔡平里 台大園藝系教授(退休)

內容：12種有香味的台灣蔬果—柑桔、芹菜、番石榴、洋蔥、鳳梨、薑、芒果、香蕉、辣椒、柿子、香菜、茼蒿。

榮譽：第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎

86年台灣省政府新聞處報導文學類優良作品

定價：300元 (另附掛號郵資60元)

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社  
電話：02-23628148分機30