



時尚壽司

採訪・攝影／林謙禎

食譜示範／福野日本料理餐廳・主廚黃共標

地址：台中市公益路69號 電話 (04) 23016266



基本型壽司 (2人份)

材料

濁水溪蓬萊米煮壽司飯2小碗，
蘿蔔乾絲（或乾瓢）、香菇絲、
煎蛋絲、蟹肉棒、小黃瓜絲各適
量，海苔片(紫菜)1張



作法

- 1.在1碟冷開水中滴點白醋，要捏握壽司的右手沾點醋水，使米飯不會沾黏在手上。
- 2.在竹簾上舖好海苔片，再舖飯，壓平，放上蘿蔔乾絲（或乾瓢）、香菇絲、煎蛋絲、蟹肉棒、小黃瓜絲，可再依個人喜歡的口味加上肉鬆、魚鬆、板魚塊、蝦肉，捲起來，壓緊。
- 3.以刀切片，注意刀尖先沾醋汁水，往上舉，讓醋水沿著刀鋒邊緣流下，這樣切壽司時的切口

才會既平整好看又不沾黏飯粒，吃的時候可沾芥末醬享用。

主廚TIPS

乾瓢絲先水洗後再泡水，接著用醬油、米酒、糖均適量浸滷2小時入味，是非常傳統道地的吃法。



法式沙拉明蝦壽司 (2人份)

材料

濁水溪蓬萊米煮壽司飯2小碗、大明蝦1隻燙熟切片段、蘆筍5小枝切段、海苔片(紫菜)1張、法式沙拉醬少許、生菜葉少許、蘋果碎丁、番茄醬少許、法式芥末醬少許、黑胡椒粉少許



作法

1. 在竹簾上鋪好海苔片飯，壓平，放上明蝦片、蘆筍段，捲起來，壓緊，切片後盛盤。
2. 鋪上生菜葉，擠上番茄醬、蘋果碎丁、撒上黑胡椒粉，吃時沾著法式芥末醬享用。

主廚TIPS

- ◎這道是日本料理融合法式花樣的吃法，是時下傳統壽司明顯求變的新款，在日本、法國都很討好。
- ◎也可以法式沙拉醬取代番茄醬，別有風味。
- ◎也可用黑糯米飯取代壽司米飯，用芋頭薄脆皮代替海苔片，用海苔醬代替番茄醬，用蝦卵代替明蝦，都可增添壽司的秀色，變換口味。



雙色黑鮭魚片握壽司 (2人份)

材料

濁水溪蓬萊米煮壽司飯2小碗，黑鮭魚生魚片10片、海苔片(紫菜)1張、生山葵1段磨成芥末泥



作法

1. 把5片黑鮭魚生魚片用噴槍在表面噴火，形成不同顏色魚片。
2. 以雙色排片法排好2片黑鮭魚片。
3. 用右手把2片黑鮭魚片提上來，放到左手手心上。
4. 右手沾醋水，捏握出飯糰，用食指沾點芥末泥，抹到左手心的魚片上。
5. 再把飯糰擺到2片黑鮭魚片上，壓一下飯糰使它較固定，翻轉成飯糰在下，手離開，再疊上3片魚片，即可沾芥末醬或日式淡醬油享用。

主廚TIPS

- ◎握壽司可以兩吃，先把第1、2片夾起來當成生魚片般沾著芥末吃，剩下的握壽司一口入嘴正剛好。
- ◎一定要用生山葵搭配生魚片或生魚片握壽司，現磨現吃，風味最佳，家庭主婦如較不方便也可在生鮮超市買到現成的山葵泥，清爽不辣，搭配黑鮭魚生魚片吃可提鮮避腥又不會太嗆。
- ◎如果沒有噴槍，可用小火略烤變色，或把半數黑鮭魚生魚片改成旗魚片或鮭魚片，以形成不同顏色即可。
- ◎也可用鮭魚卵替代生魚片，略帶鹹味的魚卵和壽司米飯是美食好搭檔。



船形黃金水果壽司 (2人份)

材料

濁水溪蓬萊米煮壽司飯2小碗、吉康生菜葉2片、紅龍果1/4個、奇異果1/2個、枇杷1粒、金箔細片少許、酥炸麵粉細酥條1小碗、優比沙拉醬少許



作法

1. 船形的吉康生菜葉洗淨，放進壽司飯鋪平。
2. 鋪上一層麵粉炸酥的細條。
3. 奇異果去皮後切丁，枇杷去皮後切丁，紅龍果去皮後切丁，把奇異果丁、枇杷丁、紅龍果丁依序呈三段式鋪在麵粉細酥條上。
4. 擠上不甜而帶點酸鹹好滋味的優比沙拉醬，沾上金箔細片。

主廚TIPS

吃起來有三段式的不同水果口感，在夏季更顯清爽怡人，可利用每個季節的當季水果如芒果、草莓、鳳梨來製作這道水果壽司，老少咸宜，十分挑逗食慾，也符合時下最流行的輕食窈窕風潮。