

採訪·攝影／林麗娟

壽司・蒸飯・茶泡飯

小家庭的家常美食，如茶泡飯、蒸飯、蓬萊米壽司飯、煮滷好菜搭配飯食，都是輕鬆隨意、鮮香味美、老少咸宜。

茶泡飯

所謂茶泡飯，指的是日式煎茶沖飯，煎茶和一般中國、台灣綠茶不同，在性質上雖然也屬不發酵綠茶，但在製作上採用的是以蒸氣蒸煮的蒸菁技術，而非乾炒的炒菁技術，所以在氣味色形上顯得清香青綠些。

最簡單的茶泡飯是在白飯上撒放海苔、梅子或鮭魚等配料，再淋上剛泡好的日本煎茶即可，在日本，上班族常在應酬結束回家後吃一碗茶泡飯醒酒，因而茶泡飯往往被認為是男性吃的飯食，就像分量較多的牛丼一般。

除了雞肉、蛋與海帶芽主食材口味的茶泡飯，還可以先切生魚片，擺在飯上一沖就趁著肉嫩湯暖進食，在台灣，有種流行的茶泡飯吃法，是把摻有短麵條的拉麵高湯加在飯上，飯、麵、湯一應俱全，讓人吃得很滿足，而茶泡飯可以依個人喜好添加材料在上面，如秋葵、牛蒡、蔥段，青翠又健康。

壽司

日本料理講究吃出生鮮美味，壽司(SUSHI)是其中代表，壽司以米飯、米醋以及生魚、生蝦、海膽、魚子等海鮮為材料，在蒸好的米飯中適當加入米醋，拌勻後用手捏成長形小飯團，再將準備好海鮮料放在米飯上，在米飯和海鮮中間點上一抹生芥末即可。

壽司有兩種製作的方式，一種是發源於大阪的關西方式，甜味很強，另一種是發源於東京的江號前風，又稱關東方式，可以一口吃下生魚飯，在緊接著吃多種壽司的間隔可以吃一塊醋薑，回復口腔裡的清爽感，建議先從清淡的生魚

開始一路吃到煮熟的生魚，後後再吃味道強烈一點的。

尼吉利壽司是用手把飯做成四角形，上面抹上芥末，再擺上一片生魚片；瑪其壽司像是韓國的紫菜包飯，家庭常做；吾吸壽司又稱Hako-Sushi，在木箱子

台灣省烹飪公會理事長葉振興

裡面放上壽司，為關西地方的特色；Inari-Sushi和韓國的油豆腐醋飯一樣，把蓬萊米壽司飯包在油豆腐裡，關西是三角形的，關東則是四角形的；Hukusa-Sushi是蛋皮壽司，把蛋煎成薄薄的一片，裡面放著蓬萊米壽司飯和材料後包起來。

飯類料理有要訣，要把米飯煮得又香又鬆、晶瑩飽滿，注意應迅速沖洗，把殘留的米糠流掉，再用手掌慢慢搓洗，重複搓洗2、3次，瀝乾水分，水的分量一般比米增多一至二成左右。

蒸飯

加一丁點鹽，放入電鍋裡或蒸鍋裡蒸飯，就能蒸出既Q又香軟的可口飯食。想要米粒口感更鬆軟一些的人，可把米先泡過，或加水量稍多再蒸，電鍋跳起時不要立刻就掀鍋蓋盛飯吃，而是續燜10分鐘後以飯匙稍攪翻動再蓋好燜個5分鐘，一定就能吃到口感柔潤的飯了，過夜的飯可加入少許米酒，那麼蒸出來的飯會跟剛煮好的飯一樣好吃，盛了飯，上面擺上其他熟料或煮滷好的配料



魚子醬海膽蒸飯

材料

白飯180公克、芝麻5公克、紫蘇粉少許、海膽2片、魚子醬1小匙、橄欖油10c.c.、蜜蓮子少許、蔥絲少許



作法

1. 白飯拌入橄欖油、紫蘇粉、芝麻。
2. 放上海膽及魚子醬蒸約6分鐘。
3. 上面以蔥絲、蜜蓮子裝飾即可。

TIPS: 蒸好後，可在海膽上塗上少許日式濃味醬油增加風味。

松茸釜飯

材料

松茸2支、白米50公克、紅蘿蔔2小片、肉絲30公克、魚板2小片、蛤蜊2個、第一次高湯1杯、沙拉油1大匙



作法

1. 在鍋中放入沙拉油及生米、肉絲炒勻，加入高湯。
2. 煮滾後，加入其餘材料，移入蒸籠中以大火蒸約30分鐘即可。

TIPS: 釜就是鍋的意思，松茸是最具秋天代表性的食物，所以松茸釜飯是日本人秋天必吃的食物，可用香菜裝飾增加綠意和風味。

鯛魚茶泡飯

材料

鯛魚80公克、白飯160公克、蒲島香鬆10公克、芥末少許、綠茶1大匙



作法

1. 鯛魚先以噴槍噴至表面焦黃。
2. 碗中放入白飯、作法1鯛魚，撒上香鬆，將芥末放在邊緣。
3. 沖入加水滾燙的綠茶即可食用。

TIPS: 綠茶可改成柴魚湯，也非常美味。

烏魚子蒸飯

材料

烏魚子20公克、白飯180公克、芝麻10公克、蒜片10公克、紫蘇葉2片、鮭魚鬆20公克



作法

1. 爆香蒜片、芝麻，與白飯、鮭魚鬆拌勻。
2. 放入碗中，鋪上烏魚子，用紫蘇葉裝飾，以大火蒸4分鐘即可。

TIPS: 烏魚子可預先泡酒20分鐘增強風味。

香魚雜燴粥

材料

雞骨高湯5杯、香菇2朵、紅蘿蔔30公克、蔥絲少許、香魚一條、白飯1碗



作法

1. 將所有材料放入鍋中同煮。
2. 以小火熬30分鐘至呈濃稠狀即可。
3. 可用香菜裝飾。

TIPS: 最理想的吃法是在享用完火鍋料理後，將剩餘的高湯煮成雜燴粥，只加少許白飯即可。

鮭魚茶泡飯

材料

鮭魚80公克、白飯160公克、蒲島香鬆10公克、芥末少許、綠茶1大匙



作法

1. 將鮭魚塗抹胡椒及鹽巴醃漬1小時入味後，以清水洗淨表面。
2. 放入烤箱以大火烤約3分鐘烤至稍乾。
3. 取出壓碎即成鮭魚鬆。
4. 碗中放入白飯、作法3鮭魚鬆，撒上香鬆，將芥末放在邊緣。
5. 沖入加水滾燙的綠茶即可食用。

TIPS: 茶泡飯可使用任何現有的食材來製作，有助解決冰箱裡的剩料，也很好吃，因此是日本最普遍的平民美食。

花壽司・捲壽司組合盤

蓬萊米壽司飯作法：

米4杯及綜合醋（醋1/2杯、砂糖60公克、鹽9公克、味醂少許）迅速拌涼即可。

花壽司

材料

蓬萊米壽司飯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。



捲壽司

材料

蓬萊米壽司飯1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. 在竹簾上鋪好海苔片，再鋪飯，壓平。
3. 切下長條蛋皮，切小黃瓜長條，排到作法2飯上，並放好肉鬆，然後擺上蟹肉棒、蘿蔔乾絲及香菇絲，可再依個人喜歡的口味加上魚鬆或板魚塊、蝦肉，捲起來，壓緊，注意兩端平面齊整。
4. 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。
5. 切段，吃的時候可沾芥末醬享用。

- TIPS：**
1. 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。
 2. 捲壽司的材料可自行組合，儘量選用不同顏色的食材搭配，較為出色。



油豆腐壽司・鰻魚捲壽司及蝦握壽司組合盤

材料

油豆腐皮1張、鰻魚片1片、蝦片1片、海苔片1片、蓬萊米壽司飯1碗

作法

1. 稻禾壽司：稻禾就是油豆腐皮，以醬油1、水4、味醂1、糖2的比例熬煮1小時。油豆腐皮包蓬萊米壽司飯即成。
2. 鰻魚捲：使用薄燒鰻魚。海苔皮包蓬萊米壽司飯，再擺上鰻魚即成。
3. 蝦握壽司：蝦處理時先去腸泥，再以竹籤串起後燙熟，才不會使蝦肉捲曲，影響了外觀。蓬萊米壽司飯上擺上蝦片即成。

TIPS：可沾美奶滋食用，增加滑嫩的口感。



長形鮭魚卵印壽司

材料

蓬萊米壽司飯1碗、海苔片1片、鮭魚卵少許、黑芝麻適量

作法

1. 蓬萊米壽司飯內包進鮭魚卵，稍捏成長圓形。
2. 在蓬萊米壽司飯腰部以細長條的海苔片圍一圈。
3. 長形蓬萊米壽司飯一端沾上黑芝麻，即可沾用淡味醬油食用。

TIPS：

1. 顧名思義，印壽司外形酷似印章，因此得名。
2. 海苔烤過可增加香味及食慾。



鮭魚卵軍艦壽司

材料

鮭魚50公克、蓬萊米壽司飯1碗（20公克）、壽司海苔1張（剪成約5公分長條）

作法

1. 將壽司海苔稍烤過。
2. 捲在蓬萊米壽司飯上，填上鮭魚卵，即成。

TIPS：可改成使用燙軟過的、泡冰水的韭菜或青紫蘇葉來代替海苔。軍艦是指立體的、狀似軍艦的，通常為大型壽司，家庭食用可做成小型的。

