

最新寿司制作心得 日本寿司的做法步骤(模板5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

寿司制作心得篇一

寿司、米海苔、黄瓜、火腿、鸡蛋、鸡肉、寿司醋。

- 1、米饭蒸好。蒸好的米饭不要马上开锅，让饭焖个10-15分钟，这样可以使米粒的口感更能发挥出来；趁热拌入寿司醋，然后盖湿布，凉至手温时就可以用了。
- 2、黄瓜、火腿切条，鸡蛋摊成蛋皮也切成条，鸡肉腌制后煎熟。
- 3、寿司帘上铺一张海苔。
- 4、再铺一层米饭。
- 5、然后铺上原料。
- 6、最后卷起寿司帘，用手轻轻握下定型，即可。

寿司制作心得篇二

“一杯茶，品人生沉浮；平常心，看万千世界，人生百年，宛如浮云；若非宿缘，岂能相遇？”在茶文化课上，终于看到大益八式的现场表演，课上短短的几十分钟让我们以益之韵之

大益八式感受中华茶道的博大，也品味人生海阔天空的淡然，下面就说一下我自己的一点感受和心得。“大益八式”给人的是一种静心享受的过程，重在一个“慢”字，讲究动作的轻柔、优美、连贯。大益八式分为洗尘、坦呈、苏醒、洗尘、养成、身受、分享、放下。洗尘实际上是指茶道演习开始时身与心进入一个干净的境界过程。即包括入礼、礼拜宗师、礼拜客人等步骤；坦呈指向一个动作，即将茶席铺开，在茶席上摆布茶具的动作。这里的坦呈有两层含义，一是待客之坦白诚恳，二是茶具的呈现、展示。苏醒是指在泡制过程中“温杯洗具”的过程。这一过程，茶具的温度得以提升，可以使茶具里面的能更好地施展色、香、味、型的特点；法度，是指取茶，所谓量不在多，适度就好，正是取舍有度，知足常乐，动作上要求轻柔；养成是茶汤冲泡过程中最为关键的一个环节，它对水温有着严格的要求，水温的掌握对茶性的展现极为重要，前面几式均是为此做铺垫；身受，它是茶者品茗感悟一杯茶的过程，先己后人，益己利人这是茶道所提倡的；之后是分享和放下。在这整个茶艺表演过程中，我更是深深体会到一杯好茶不是说出来也不是写出来的，还是要动手泡出来的。所谓的凤凰三点头、悬壶高冲等等，来不得半点偷工减料。俗话说得好：台上三分钟，台下十年工。

中国茶道文化是一种包罗万象、融会世间万物、顺乎自然的美学、哲学、综合科学，是一种审美的意识形态。茶道是客观存在的，关键在于如何发掘，如何寻求，如何品悟。茶人能品悟多深，茶道便有多深，这也是中国茶道的博大精深之处及它国茶道无法比拟之处。这些都足以令华夏子孙为之振奋，为之骄傲，为之尽绵薄。

清代郑板桥诗云：

不风不雨正清和，翠竹亭亭好节柯。

最爱晚凉佳客至，一壶新茗泡松萝。

写的正是心之静。在茶道中，静与美常相得益彰。古往今来，无论是羽士还是高僧或儒生，都殊途同归地把“静”作为茶道修习的必经大道。因为静则明，静则虚，静可虚怀若谷，静课内敛含藏，静可洞察明澈，体道入微。可以说：“欲达茶道通玄境，除却静字无妙法”。喝茶能够静心、静神，有助于陶冶情操、去除杂念。对于很多喜欢喝茶的人来说，泡茶或许是一种烹茶饮茶的生活艺术，一种以茶为媒的生活礼仪，一种以茶修身的生活方式。闲暇时，泡一壶茶，静心、养性。茶艺是包括茶叶品评技法和艺术操作手段的鉴赏以及品茗美好环境的领略等整个品茶过程的美好意境，其过程体现形式和精神的相互统一，是饮茶活动过程中形成的文化现象。它起源久远，历史悠久，文化底蕴深厚，有助于陶冶情操、去除杂念，这与提倡“清静、恬澹”的东方哲学思想很合拍。

喝茶品茶是一个好东西，而中国茶道是雅俗共赏之道，它体现于平常的日常生活之中，它不讲形式，不拘一格。突出体现了道家“自恣以适己”的随意性。同时，不同地位、不同信仰、不同文化层次的人对茶道由不同的追求。所以虽然作为普通人的我们可能不会精心研究茶艺茶道，但是我们还是可以通过闲暇时喝喝茶来达到修心养性的效果。

在现代生活中，以茶待客，以茶交友，通过茶来表示深情厚意，不仅已深入到每家每户，而且也用于机关、团体，甚至成为国家礼仪。不论是宋代汴京邻里的“支茶”，还是现在的人们以茶待客和茶话会，茶都是礼让、友谊的象征，都是亲和、和谐的体现。

最后，真的很荣幸在大学生涯中可以选修茶文化这门课程，让我从之前的只会喝茶如饮料的人得以明白茶文化的真谛，了解茶文化的历史，茶的种类，好处多多。虽然时下一些“酒文化”、“咖啡文化”、“可乐文化”等这些在充塞在各种媒体的时尚版块中大放异彩，但是我仍然相信，通过对新时代青少年的教育与熏陶，具有中国传统文化特色的茶文化定能在今

后为世界人所崇尚。愿在茶文化的学习中，积淀更多安定优雅的气质，平静谦和的面对今后生活。

寿司制作心得篇三

寿司、米海苔、黄瓜、火腿、鸡蛋、鸡肉、寿司醋。

1、米饭蒸好。蒸好的米饭不要马上开锅，让饭焖个10-15分钟，这样可以使米粒的口感更能发挥出来；趁热拌入寿司醋，然后盖湿布，凉至手温时就可以用了。

2、黄瓜、火腿切条，鸡蛋摊成蛋皮也切成条，鸡肉腌制后煎熟。

3、寿司帘上铺一张海苔。

4、再铺一层米饭。

5、然后铺上原料。

6、最后卷起寿司帘，用手轻轻握下定型，即可。

米饭1大碗、火腿肠2根、黄瓜1根、白醋3茶匙、盐1茶匙、糖2茶匙。

1、先制作寿司醋，按照3勺白醋，2勺糖，1勺盐的比例搅拌均匀。

2、接着将制作好的寿司醋倒入米饭中，搅拌均匀。

3、备好其它的材料，火腿肠和黄瓜切条。

4、将紫菜放在寿司帘上面。

5、然后将米饭平铺在紫菜上面。

6、接着在靠近底部的位置放入番茄酱，然后将番茄酱涂抹均匀。

7、然后在番茄酱的上方撒上一层猪肉松。

8、再在上面铺上黄瓜和火腿肠。

9、然后由下往上卷起来，用刀切成小段就可以了。

1、米饭最好选择那种带粘性的大米。

2、米饭平铺在紫菜上面，注意首尾留一点空，不要铺太满了，不然卷的时候会挤出来。

1、准备好所有材料。

2、火腿切成细条，黄瓜切细条去中间的籽，咸鸭蛋取蛋黄，胡萝卜切细丝。

3、米饭里下入寿司醋，盐。

4、搅拌均匀，此时米饭不那么粘了。

5、卷帘上铺一片海苔，然后铺上米饭用勺子均匀的压平，前端1cm不要铺米饭，否则很难收口。

6、在靠近自己的这一端的米饭上依次摆放黄瓜条，胡萝卜丝，咸蛋黄(可以用手慢慢搓成长条)，肉松，金大根，火腿条，挤上适量的沙拉酱。

7、将竹帘卷起，一只手一边卷，一边用除大拇指外的四指扣紧卷起的.竹帘向自己的方向拉，另一只手拉住竹帘不的另一头，往自己的反方向拉。

8、全部卷起后再双手合力挤几下竹帘卷(这样包出来紫菜包

饭没法不紧)。

9、去掉卷帘，切成1□5cm左右宽，每次切刀都要用清水洗净，这样切口才整齐漂亮。

10、寿司放在饭盒里摆好，铺上生菜配上橙子便当就好了。

1、鸡蛋一个打散蛋液后在平底锅中烙一张蛋饼。

2、烙好的蛋饼切成长条。

3、煮熟的米饭内加入适量寿司醋。

4、生菜适量洗净沥干水分。

5、在寿司帘上面平铺一张紫菜。

6、然后把米饭铺上，上下方留一点空隙。

7、然后在米饭上方挤上适量番茄酱。

8、然后在上面均匀铺一层生菜。

9、再在番茄酱上面铺几条蛋饼条。

10、再放两根火腿肠。

11、然后把寿司帘往前卷起来，卷成卷。

12、用刀切成一块块即可。

冷饭1份、鸡蛋3个、海苔2张、胡萝卜1根、油适量、盐适量、料酒适量、葱适量、肉松适量。

1、备好所用材料。

- 2、锅里加油将鸡蛋打入。
- 3、再将胡萝卜丝改刀下锅同炒。
- 4、胡萝卜炒出味后将冷饭下锅同炒至松散。
- 5、加入料酒提味。
- 6、再加入细盐。
- 7、炒至饭粒松散有味，再将葱下锅，小火炒至出味即可。
- 8、长条的饭卷，海苔一边放上炒饭，再加入肉松。
- 9、大卷类得，就是将炒饭放多一些，卷好后改刀就可以。
- 10、寿司完成了，尝一尝味道怎么样吧。

- 1、准备热的米饭。
- 2、趁热加入白醋、糖、盐、芝麻油拌匀。
- 3、鸡蛋摊成蛋皮。
- 4、将黄瓜、胡萝卜、蛋皮切成条。
- 5、海苔上铺满米饭，放入黄瓜、胡萝卜、蛋皮。
- 6、卷紧卷起。
- 7、切段食用。

寿司制作心得篇四

泡茶时的每一个动作，每一个心态，都是与我们的生活息息

相关的，只要用心去体会，便会收获很多。

茶艺并不只是简单的泡茶、品茶，在整个过程中，我们对所有茶具的尊敬，也反映出了生活中的为人之道：彼此之间的相互尊重。我相信每一个茶具都是有生命的，我们要学会尊重它，理解它。上天赋予了世间万物生命与灵性，若给予它们尊重和理解，那么它们也会给予你一样的回应。你爱戴生命，生命也会回馈你。

“酒满敬人，茶满欺人。”

”倒茶要倒七分满是茶道的基本，也是告诉我们做人要学会保留和谦虚，保留一份接纳别人对你批评和建议的空间，对人对事。这能让我们时刻拥有一颗包容的心，也能让人感觉到我们平和、与人为善的态度。

茶道有四个境界：清、和、敬、寂。

“清”指的是泡茶的环境清静、幽雅，各种茶具的干净、整洁，会让人觉得舒服；

“和”指的是泡茶和品茶的人都心平气和，气氛也和谐融洽；

“寂”是茶道里最高的境界，它体现的是一个人泡茶的心境淡定、从容，是否可以忍受寂寞。人就像茶一样，越泡越有味道，越泡越出其精华，耐人寻味。做人也应当像茶一样，当还没有被摘采的时候，要经得起风吹雨打；当被摘采下来之后，还要修剪加工；当被人品尝的时候，要经得起评价和回味。

寿司制作心得篇五

常言：今朝有酒今朝醉；我言：今夜有书今夜阅。阅读茶艺先生大美推荐的《品茶图鉴》，忽然记起要写课后感想，脑海里浮现善壮和大美在美好生活馆门口送别的身影，现在才觉

知原来茶艺课已经结束了。因为不清楚还有哪支古琴曲与茶有关，我听着《酒狂》，写“茶道”课后心得体会。

为什么来学茶艺？

因为朋友丁丁引领我体会陶瓷和香薰的文人闲情逸致，我才略知道这个世界里有一些人以茶会友，召集茶席雅集；有的通过茶参禅悟道，有的坚持做一个传统的茶人。现代工业化的浪潮里，还有许多人炒作茶叶犹如股票。在这样的背景中，我想初步认识茶与人的世界。

从技能方面，我想考个证，或者有一天在有关国际文化交流的工作里用得上。前几年，我在日本大阪附近短期学习交流可持续发展的教育实践，当地民间组织就安排我们欣赏了茶道。那时候，与日本翻译分享有关宋茶和建盏的皮毛认知，我感受到那位翻译对中国文化的敬意。我有回归传统的愿望，在行茶仪式里，与各色人等分享传统的茶道，大有无声胜有声的妙趣。

学到了什么？

听课的时候，我觉得很惬意，听得兴致盎然，感受到一个茶人的心态和气质。对照之下，大美老师每次都讲了3、4小时的内容，包括茶的产地、茶的历史、茶的化学成分、茶的分类、日本茶道、品鉴茶质、4种行茶法。这些知识在四次课里，固然属蜻蜓点水，略泛一圈涟漪。

作为一个学生课后功夫，我主要把握几点：

- 1) 阅读《品茶图鉴》，
- 2) 观想行茶仪式的点点滴滴，
- 3) 锻炼腕力，

4) 三五人凑一起喝喝不同的茶，模拟品鉴，从眼耳鼻舌意身去品鉴：

(1) 茶叶、茶汤、器皿色、

(2) 水沸声、沐霖瓿杯的声音

(3) 水之味、茶之味、

(4) 茶器特性

(5) 茶叶、茶汤、茶底、杯底气味

(6) 口腔与喉咙的各种味道、

(7) 身体其他部位的反应。