


# 小嶋老师的 水果甜点

86款季节果酱、糖浆水果和蛋糕

(日)小嶋留味 著  
爱整蛋糕滴欢 译

# 小嶋老师的水果甜点

86款季节果酱、糖浆水果和蛋糕

A close-up photograph of a stack of pancakes on a white plate. The top pancake is covered in a thick, golden-brown syrup. To the right of the stack are several slices of fruit, including what appears to be a slice of orange and a slice of apple, also coated in syrup. The background is softly blurred, showing a glass of orange juice. The overall lighting is warm and inviting.

(日)小嶋留味 著  
爱整蛋糕滴欢 译

辽宁科学技术出版社  
沈阳

KOJIMA RUMI NO FRUITS NO OKASHI by Rumi Kojima

Copyright©2014 Rumi Kojima

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHIBATA PUBLISHING CO.,LTD.,Tokyo.

No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with SHIBATA PUBLISHING CO.,LTD.,Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency,Inc.,Tokyo

© 2015, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由株式会社柴田书店授权辽宁科学技术出版社在中国出版中文简体字版本。著作权合同登记号：06-2015第64号。

版权所有·翻印必究

### 图书在版编目(CIP)数据

小嶋老师的水果甜点：86款季节果酱、糖浆水果和蛋糕 / (日)小嶋留味著；爱整蛋糕滴欢译. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2015.9

ISBN 978-7-5381-9336-7

I. ①小… II. ①小… ②爱… III. ①水果—甜食—制作 IV. ①TS972.134

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第160659号

---

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003)

印刷者：辽宁一诺广告印务有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：187mm×247mm

印 张：8

字 数：150千字

出版时间：2015年9月第1版

印刷时间：2015年9月第1次印刷

责任编辑：康 倩

封面设计：袁 舒

版式设计：袁 舒

责任校对：李淑敏

---

书 号：ISBN 978-7-5381-9336-7

定 价：45.00元

联系电话：024-23284367 联系人：康 倩 编辑

地址：沈阳市和平区十一纬路29号 辽宁科学技术出版社

邮编：110003

E-mail: 987642119@qq.com

序目…003

使用水果制作

甜点的技巧…006~007

## 用当季的水果制作果酱、糖浆水果、糖渍水果 …008

■ 小嶋果酱制作法则…010~012

■ 小嶋糖浆水果制作法则…013

■ 制作果酱1~6…014~021

橘子、草莓、苹果、大黄香草、李子、甜夏橘

各种各样的果酱…022~025

■ 制作糖浆水果1~4…026~031

李子、苹果、金橘、无花果

各种各样的糖浆水果…032~035

■ 制作糖渍水果…036~038

文旦皮

## 只需变换水果，一年四季都能做的甜点 …040

● 水果挞…042

大石李子、金橘芝麻、苹果、甜夏橘、洋梨

挞皮的制作方法和入模方法…046

● 马芬…053

美国车厘子、苹果/洋梨、金橘/甜夏橘

● 酥饼粒…058

苹果、洋梨和蓝莓

● 意式水果挞…061



## 用一年四季的水果做出美味甜点 ……064

- 甜夏橘果冻…066
- 柠檬挞…067
- 香蕉蛋糕…070
- 香蕉奶油蛋糕…072
- 无须挞皮随心所欲的挞…076
- 酸橙的冻奶酪蛋糕…078
- 巨峰香草慕斯…079
- 两种意大利水果沙拉…084
- 白桃果冻…086
- 西瓜沙冰…088
- 各种夏天的果汁、饮品和凉果…089
- 菠萝海绵奶油蛋糕…092
- 小酥粒奶酪蛋糕…096
  - 小酥粒苹果奶酪蛋糕…098
  - 小酥粒菠萝奶酪蛋糕…100
  - 小酥粒黑加仑奶酪蛋糕…100
- 苹果蛋糕卷…102
- 和栗迷你蛋糕卷…104
- 苹果派…108
- 反转苹果挞…112
- 烤苹果…114
- 水果沙拉…116
- 松饼…118
- 糖渍柚子皮巧克力慕斯蛋糕…120
- 橘子和金橘的酸奶饮品…123



制作甜点之前…039

**专栏** 不可思议的充满魅力的大黄…074

红玉苹果最美味的时期…105

干净快速去苹果皮的方法…106

材料索引…124

关于器具和原料…126

之前出版的《小嶋老师的蛋糕教室》很详细地解说了制作甜点的基础知识。搅拌、刮盆等基础动作，是最适合想要学习Oven Mitten的人气配方泡芙和磅蛋糕的朋友们的首选图书。

摄影：天方晴子

长濑YUKARI ( P046-047 )

美工：冈本洋平

设计：岛田美雪 ( 冈本设计室 )

料理助手：鸭井幸子、山下尚理

编辑：池本惠子

# 小嶋老师的水果甜点

86款季节果酱、糖浆水果和蛋糕



(日)小嶋留味 著  
爱整蛋糕滴欢 译

辽宁科学技术出版社  
沈阳



## 序目

自从我从事甜点工作以来，一直都跟水果有着密不可分的关系。夏天的李子、大黄，秋天的红玉苹果，冬天的金橘、柑橘类等水果，在我的Oven Mitten店会按不同的季节使用各地的水果做各种甜点和果酱。从厨房传来水果的香味我就能感受到季节的气息，非常的幸福。新鲜的水果经过加热，或者和其他素材组合在一起，会诞生出让人感动的美味。

Oven Mitten甜点的基本原料包括面粉、砂糖、黄油和鸡蛋。接下来就该排到水果了，可以看出水果对我们店的重要性。我不依赖加工品或者二次制品，尽可能地使用天然的素材，用最天然的素材才能尝到素材本身的美味，所以对于我来说水果是必不可少的原料。

经常听有人说日本的水果汁多，很甜。但是却感觉太水了，酸味和味道的凝缩感不够。的确，和欧美的水果比起来，会有这样的感觉。但是日本的水果水分非常多，有着非常高雅细腻的味道。可以充分运用这些味道的优点进行加热，和最合适的饼皮组合，将酸味和香味互补，做出只有日本的水果才能达到的美味甜点来。

这才是我作为一名日本蛋糕师所需要完成的使命。我和水果长期打交道总结出来了“水果使用法则”。这一本书汇聚了这些法则。追逐着每一种水果最好吃的季节，用心花了1年时间，拍摄和制作的一本水果甜点书。这本书中，有店里超级畅销的商品，还有新产品和长期制作却没有机会写出来的品种，更有很多第一次写进书里的方法。每一种都是不会让甜点和蛋糕逊色的自信作品，所以大家也一定试着在四季里用不同的水果制作果酱或甜点。一起感受那种让心情激动起来的美味吧！



序目…003

使用水果制作

甜点的技巧…006~007

## 用当季的水果制作果酱、糖浆水果、糖渍水果 …008

■ 小嶋果酱制作法则…010~012

📖 小嶋糖浆水果制作法则…013

■ 制作果酱1~6…014~021

橘子、草莓、苹果、大黄香草、李子、甜夏橘

各种各样的果酱…022~025

📖 制作糖浆水果1~4…026~031

李子、苹果、金橘、无花果

各种各样的糖浆水果…032~035

● 制作糖渍水果…036~038

文旦皮

## 只需变换水果，一年四季都能做的甜点 …040

🍌 水果挞…042

大石李子、金橘芝麻、苹果、甜夏橘、洋梨

挞皮的制作方法和入模方法…046

🍌 马芬…053

美国车厘子、苹果/洋梨、金橘/甜夏橘

🍌 酥饼粒…058

苹果、洋梨和蓝莓

🍌 意式水果挞…061



## 用一年四季的水果做出美味甜点 …064

甜夏橘果冻…066

柠檬挞…067

香蕉蛋糕…070

香蕉奶油蛋糕…072

无须挞皮随心所欲的挞…076

酸橙的冻奶酪蛋糕…078

巨峰香草慕斯…079

两种意大利水果沙拉…084

白桃果冻…086

西瓜沙冰…088

各种夏天的果汁、饮品和凉果…089

菠萝海绵奶油蛋糕…092

小酥粒奶酪蛋糕…096

小酥粒苹果奶酪蛋糕…098

小酥粒菠萝奶酪蛋糕…100

小酥粒黑加仑奶酪蛋糕…100

苹果蛋糕卷…102

和栗迷你蛋糕卷…104

苹果派…108

反转苹果挞…112

烤苹果…114

水果沙拉…116

松饼…118

糖渍柚子皮巧克力慕斯蛋糕…120

橘子和金橘的酸奶饮品…123



制作甜点之前…039

**专栏** 不可思议的充满魅力的大黄…074

红玉苹果最美味的时期…105

干净快速去苹果皮的方法…106

材料索引…124

关于器具和原料…126

之前出版的《小嶋老师的蛋糕教室》很详细地解说了制作甜点的基础知识。搅拌、刮盆等基础动作，是最适合想要学习Oven Mitten的人气配方泡芙和磅蛋糕的朋友们的首选图书。

摄影：天方晴子

长濑YUKARI (P046~047)

美工：冈本洋平

设计：岛田美雪(冈本设计室)

料理助手：鸭井幸子、山下尚理

编辑：池本惠子



---

## 使用水果制作 甜点的技巧

---

### 选当季容易购买到的水果

---

没有比当季的水果更美味的了。久置的水果、晒干后的水果做成果酱或甜点都是回不到原来的美味的。应该选用当季最美味的水果，和甜点组合在一起。这本书里，尽可能不用冷冻水果，使用的都是新鲜的水果。我使用的水果并不都是高级品种，有些你在家附近的超市也能买到。如果担心农药，可以选择无农药或者低农药的，没有打过蜡的水果使用起来比较好。

### 非常重要的“刺激我们的五感”

---

使用水果制作甜点的要点——很简单地说就是要刺激我们的五感。

首先，咬一口水果，感受一下它的甜味或者酸味，果肉的柔软度、清香度等。抓住素材的个性是第一步。每个水果的味道都存在差别。将它们如何添加到其他味道中，这个必须要有自己的眼光在里面，更主要的还要有经验。在调理时注意锅里水果的变化，香味的变化也要用心观察。

比如，橘子果酱（P014）在锅里煮的果汁和砂糖，突然的一瞬间表面变得亮亮的，很有光泽，果酱仿佛在告诉你“关火的时机就是现在哦！”。如果提前关火，果汁和砂糖还没有一体化，反之，如果煮得时间太久，砂糖的味道就会显得很突出，橘子的风味就会丧失掉。就这样听着水果的声音，观察着水果的样子，以水果为主人公的甜点和果酱就诞生了。

## 柠檬汁和果皮碎的主要角色

最后的味道是缺少不了柠檬汁和果皮碎的（P012）。李子这些本身带有酸味的水果，可以利用它本身的酸味，酸味少的水果需要用柠檬汁来补充。果皮碎也是增添味道不可缺少的素材之一。挤出来的柠檬汁和用来做果皮碎的柠檬皮也可以冷冻保存，一点也不会逊色于新鲜的味道，用起来很方便，但是放过多也不好，适当的酸味和果皮碎会使味道变得更立体，提升水果本身的香味，味道也会变得更加上档次。



## 加味道的时候尽可能用天然的原料

味道很清淡的水果，比如雪梨、无花果、苹果等，可以加入一些香辛料或者香草、洋酒。这个时候也是尽量加天然的素材。人工香料、甜味剂、酸味料这些会破坏水果本身细腻的味道。



## 水果多彩的表情，尽情享受各种各样的美味

水果的使用方法和烹饪方法，能使水果变换各种表情。使用新鲜的，轻轻用火加热的，用果汁慢慢煮过的，放在面糊里面和点心一起烤的等，会做出各种各样的味道来，将它们做出各种各样的美味来享用是很美好的事情。



\*配方中水果的重量是果肉的净重量。比如苹果500g（去皮去核）的情况，把皮去掉，中间的核去掉，之后留下来的果肉的重量。

\*只有柑橘类会分别记载外皮、表皮、薄皮。包在最外面一层的称为外皮，用这个外皮的表面一层称之为表皮，将表皮刨成碎的称之为果皮碎（P012）。还有，一瓣一瓣橘子的薄皮称之为薄皮。其他的水果的皮统一称之为皮。





用当季的水果制作果酱、  
糖浆水果、糖渍水果



## ■ 小嶋果酱制作法则

我制作的果酱，是充分突出水果的特征，注意利用水果的多水分这一特性。感受水果的个性，制作果酱的时候像跟锅里的水果在对话一样注意着它们的变化，制作出来的果酱像在吃这款新鲜水果一样的清爽美味。

### 果胶、酸味剂、色素、防腐剂，这些统统不会使用

这本书中介绍的果酱，不使用能使果酱变黏稠的果胶，因为果胶本身带有化学成分的味道，如果想要制造黏稠感可以利用糖和水果本身来达到目的。橘子酱可以使用薄皮，李子果酱可以使用李子的皮。此外，增加酸味的话，不会使用柠檬酸或者瓶装的浓缩果汁，而是使用新鲜柠檬挤出来的汁来增加酸味，上色的话会使用水果皮本身的天然色素。自家吃也不需要使用防腐剂。使用的材料也是尽可能地简单化，为的就是更好地突出水果本身的味道。

### 严禁二次加热

通常制作果酱的时候，为了长期存放，会用烤箱或沸腾的水来加热瓶子，使瓶子里面的空气抽出（也称脱气）。但是在很多情况下，这样做就会变成二次加热果酱，使果酱受了必要之外的热量，果酱的新鲜口感也会大大地减少。

煮好后的果酱请立刻趁热装进干净的瓶子里面。家庭制作时，待果酱冷却后再放入密封的容器里面也完全没有问题。哪一种都是放在冰箱的冷藏室里，请在3周内食用，当然尽快食用也是美味的秘诀哦。

## 不测量甜度、酸度

这本书不测量水果或者果酱的甜度和酸度。不要局限于一个数字，最重要的是要考虑整体的味道是否均衡。用自己的舌头去品尝煮的过程中水果口味的变化，然后调节砂糖和柠檬汁的多少。如果水果比较甜的话，可以减少5%~20%的砂糖然后增加柠檬汁，反之，如过感觉酸的话，可以增加砂糖的量来调整。水果本身的味道也是每一个都不一样的，果酱也不需要每次做出同样的味道来。



## 加热时间短

这次介绍的果酱加热时间基本都在20分钟以内。这样短时间内制作出来的果酱比较能突出水果水嫩嫩的美味之处。用小火长时间煮后的果酱，会增加多余的甜味，失去新鲜的感觉，但是如果煮的时间不够的话，也会因为糖度不够而变得很水，味道不够。

## 砂糖用量做到最小

制作果酱的时候，比起用绵白糖，还是用纯度高、甜味清爽的砂糖（不需要特细砂糖也可以）比较适合。比起一般的方法，配方里用到的糖量是比较少的，这个量更能突出水果本身的味道。但是反之，糖太少的话会达不到黏稠感并且没有光泽，不能体现出素材本身的味道，保存性也会变差，所以需要注意一下。







## 果皮碎和柠檬汁是主要调味料

果皮碎和柠檬汁可以保护水果的风味，增加果酱的美味度。果皮碎指的是柑橘类的表皮削后的表皮碎。如果使用研磨器，会破坏纤维、水分和香味，所以请一定使用专门削果皮碎的工具（P126）。表皮下面的白色部分会有苦味，所以只需要在表面轻轻刨1~2下就可以了。如果添加一把柑橘类的果皮碎，香味和味道就会一下子被提升出来。柠檬汁是用来提升酸味和调整味道所不可欠缺的，但是要注意不要过多地使用，让柠檬的味道抢了风头。



## 推荐平锅的理由

根据制作果酱的锅的品种不同，成品也会有很大的差别。这本书使用的是日本WMF公司生产的浅口不锈钢锅。制作体积大的糖浆水果或者柑橘果酱时，用直径24cm的大锅，除此之外，全部使用直径20cm的锅。这种锅底很厚实，锅盖比较重密封性好，导热性和储热性也很好，仿佛将果肉包在里面从各个方向都在加热的感觉。用这个锅煮少量果酱的时候因为受热面积大，适当的蒸发水分在短时间内可以做出适当黏稠度的果酱来。反之，单薄的锅容易使果酱烧焦，或者出现受热不均匀的现象。根据我多年的经验，锅里放入高于6cm以上的材料会影响煮的时间，在短时间内做不出理想效果来。用自己家中现有锅具时，最好使用不锈钢或者珐琅锅等对酸性反应小的锅，配合锅的尺寸调节量的多少。

## 少量的制作

柑橘酱之外的果酱都需少量地制作才能缩短加热的的时间，这样会更接近新鲜水果的美味，也有利用微波炉简单制作的配方。半盒草莓，一根香蕉也可以轻松制作果酱，而且几分钟就可以完成且上色漂亮。