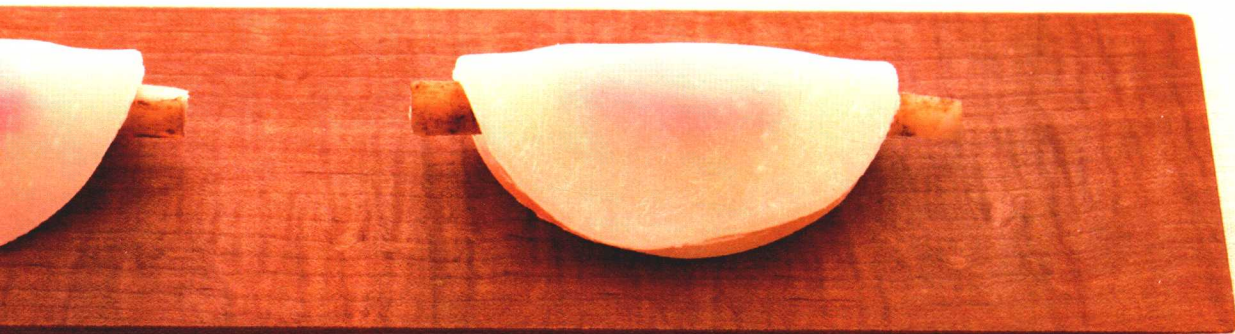


和·味道

缤纷四季的糕点

点点心意 和果子

(日) 金塚晴子 —— 著
班健 —— 译



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

和·味道

点点心意
和果子

(日)金塚晴子
班健 译 著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

点点心意和果子 / (日) 金塚晴子著; 班健译. — 青岛: 青岛出版社, 2015.11

(和·味道)

ISBN 978-7-5552-2732-8

I. ①点… II. ①金… ②班… III. ①糕点-制作-日本 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 171521 号

KISETSU WO TSUKURU WATASHINO WAGASHICHO

Copyright © 2013 by Haruko Kanazuka and Tokyo Shoseki Co., Ltd.

All rights reserved.

Originally Published in Japan in 2013 by Tokyo Shoseki Co., Ltd.

Chinese (in simplified characters only) translation rights arranged with Tokyo Shoseki Co., Ltd. through Toppan Printing Co., Ltd.

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2015-64

书 名 和味道·点点心意和果子
著 者 (日) 金塚晴子
译 者 班 健
出 版 人 孟鸣飞
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
策划编辑 杨成舜
责任编辑 刘 坤
特约编辑 刘 冰
封面设计 祝玉华
照 排 青岛佳文文化传播有限公司
印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司
出版日期 2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷
开 本 16 开 (787mm × 1092mm)
印 张 6
字 数 100 千
书 号 ISBN 978-7-5552-2732-8
定 价 36.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话 0532-83806662

目录

春季日式点心

- 6 基本材料
- 8 基本工具
- 9 基础馅儿
- 10 基础馅儿的做法
- 14 基本的面团和配料
- 16 基本的技巧
- 18 在这里能够买到材料和工具
- 20 花瓣饼
- 22 绿苔庭院
- 24 莺饼
- 26 芥子饼、果仁加干果的求肥饼
- 28 阿多福（桃山）
- 30 夹馅蕨饼

夏季日式点心

- 32 引千切（蒸糕）
【类推】樱花丸子
- 34 樱饼（道明寺）
- 36 草莓大福
- 38 海苔萩饼、豆粒馅儿萩饼
- 40 藤浪（米粉糕）
- 42 草饼
- 44 柏饼、粽子（肉桂黑糖味）
- 46 康乃馨（薯蓣熬炼点心）
- 48 日式点心与茶
- 50 水无月（米粉糕）
- 52 水果冰皮包
【类推】米酒圣女果冰皮包
- 54 水羊羹
【类推】抹茶水羊羹
- 56 葛根凉粉、葛粉烧

58 杏豆羹(毛豆泥糯米团)

60 莲藕羹(锦玉)

62 日式点心和盘子

秋季日式点心

64 月兔(月饼)

66 南瓜浮岛

68 栗之子(蒸板栗羊羹(竹皮卷))

70 荞麦松饼(雁月)

72 红豆饭包(酒包)

74 地锦红叶

76 铜锣烧(方巾脆饼)

78 日式点心的保存

冬季日式点心

80 柚子饼子(柚皮砂糖煮)

82 柚子山药包

84 黄身时雨

86 薯蕷包

【类推】荞麦薯蕷包

88 豆馅儿烧(粟善哉)

90 寒菊

92 本书做法的准备和补充

94 四季风俗和日式点心时令

有关本书的书写

- 计量单位 一大茶匙是 15ml, 一小茶匙是 5ml
- P73 的酒包和红豆饭包所用酒的计量, 用 g 能正确测量, 所以用 g 表示
- 请准确量出 g 所表示的计量数
- 微波炉的加热时间基准按 600w 功率的时间计算
机器不同, 会有些许差池, 请您在观测豆馅儿和面团的自发程度时适时调整温度
非特殊场合, 请勿包保鲜膜加热
- 鸡蛋的 g 数不包括鸡蛋壳
- 橡胶刮铲用刮铲表示

和·味道

点点心意
和果子

(日)金塚晴子——著
班健——译

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

前文

想象这是一个初夏，置身于惠风和畅的五月，嗅着竹叶的香味，用灯芯草包着粽子，察觉到之前躁动的心有稍许恬静。坦诚地接纳四季，借用大自然的馈赠，享受古人的智慧。这种工作愉悦而让人感到内心充盈。

从制作西式点心的做法来看，日式点心的材料简单。例如樱饼是由道明寺粉、糖、水、樱花叶、红豆做成。一般情况下，每一种点心的材料大约有五种，许多点心都能在较短时间内做成。

制作日式点心并非难如登山，但也可以说要比想象中困难。究其缘由，点心的制作需要灵感和习惯。点心的制作可以说是烹饪，也可以说是一次演奏、一项运动或一门艺术……

其中夹杂着多种多样的要素，点心制作技术的提升也让人欣喜。

小时候，印象最深刻的食物是父母亲手做的点心。母亲做的夏季葛粉包、稍稍发硬的甜甜圈，父亲做的清淡年糕豆沙汤、油炸包，个个都是由简单的食材加工而成的简易点心，但却比任何奢侈的晚餐更让人铭记。

这本书“让尽可能多的人群感知制作日式点心的乐趣”以及“尽可能地保证万无一失的简单做法”。希望您通过本书掌握五种自己最擅长的日式点心做法。只要能学会五种，二十种四季点心的做法就不成问题。那么，就请您先从自己钟情的点心看起吧。

金塚晴子

目录

春季日式点心

- 6 基本材料
- 8 基本工具
- 9 基础馅儿
- 10 基础馅儿的做法
- 14 基本的面团和配料
- 16 基本的技巧
- 18 在这里能够买到材料和工具
- 20 花瓣饼
- 22 绿苔庭院
- 24 莼饼
- 26 芥子饼\果仁加干果的求肥饼
- 28 阿多福(桃山)
- 30 夹馅蕨饼

夏季日式点心

- 32 引千切(蒸糕)
- 【类推】樱花丸子
- 34 樱饼(道明寺)
- 36 草莓大福
- 38 海苔萩饼\豆粒馅儿萩饼
- 40 藤浪(米粉糕)
- 42 草饼
- 44 柏饼\粽子(肉桂黑糖味)
- 46 康乃馨(薯蓣熬炼点心)
- 48 日式点心与茶
- 50 水无月(米粉糕)
- 52 水果冰皮包
- 【类推】米酒圣女果冰皮包
- 54 水羊羹
- 【类推】抹茶水羊羹
- 56 葛根凉粉\葛粉烧

58 杏豆羹、毛豆泥糯米团

60 莲藕羹（锦玉）

62 日式点心和盘子

秋季日式点心

64 月兔（月饼）

66 南瓜浮岛

68 栗之子、蒸板栗羊羹（竹皮卷）

70 荞麦松饼、雁月

72 红豆饭包、酒包

74 地锦红叶

76 铜锣烧、方巾脆饼

78 日式点心的保存

冬季日式点心

80 柚饼子、柚皮砂糖煮

82 柚子山药包

84 黄身时雨

86 薯蕷包

【类推】荞麦薯蕷包

88 豆馅儿烧、栗善哉

90 寒菊

92 本书做法的准备和补充

94 四季风俗和日式点心时令

有关本书的书写

- 计量单位 一大茶匙是 15ml，一小茶匙是 5ml
- P73 的酒包和红豆饭包所用酒的计量，用 g 能正确测量，所以用 g 表示
- 请准确量出 g 所表示的计量数
- 微波炉的加热时间基准按 600w 功率的时间计算
机器不同，会有些许差池，请您在观测豆馅儿和面团的自发程度时适时调整温度
非特殊场合，请勿包保鲜膜加热
- 鸡蛋的 g 数不包括鸡蛋壳
- 橡胶刮铲用刮铲表示

基本材料

介绍制作日式点心的基本材料，日式点心是将原材料的风味直接呈现于味蕾。且让我们精挑细选一番，尽早物尽其用吧。

冻糯米粉

糯米用冷水洗后磨成粉，曝晒晾干而成。用于糯米团子和求肥饼。

道明寺粉

糯米粉煮熟烘干后，磨成粉。颗粒大小不一。用于樱饼和椿饼的粉团制作。

糯米粉

糯米洗净干燥后磨成粉。散发着糯米的香味，口味独特，外观细滑，用于柏饼等的制作。

米粉

糯米细磨成粉。用于面包，点心等制作。比面粉更有嚼劲。

上用粉

糯米洗净干燥后，磨成极细的粉。颗粒极其细小，所以在对纹理大小有严格要求的上用包等的制作。

上新粉

糯米洗净干燥后磨成粉。比上用粉的颗粒要大些，所以用于团子，柏饼等饼点心的制作。

轻羹粉

糯米水洗干净后，半干研磨，颗粒较大，是制作轻羹的材料。

熟糯米粉

糯米煮熟炒制后磨成粉。不同制造商制作过程也不尽相同。面粉颗粒大小不同。本书使用颗粒小的熟糯米粉。

上南粉

比用糯米制成的道明寺粉颗粒更细小，炒制而成。富有嚼劲儿，用于制作落雁等点心。



细砂糖

粗砂糖精制而成。颗粒小，主要用于豆馅儿以及对透明度有较高要求的锦玉。杂质少甜味正，制作出的点心上乘。

白糖

一般也称砂糖。本书中所写砂糖就指此物。易溶解，主要用于包子等的面团使用。

黑糖

以冲绳和奄美诸岛所产甜甘蔗为原料。独特的风味，醇厚的香味，使它的效果更有效地发挥。

麦芽糖

精炼麦芽糖时的麦芽糖液熬煮而成。含有矿物质和钙质。甜味和适中是其亮点。

三温糖

由制成白糖后所剩的砂糖液制成。含焦糖而成黄褐色。等量的三温糖相较白糖甜度更高。

麦芽糖

淀粉分解糖化而成。黏液状糖饴，自古乃甜味佐料，在日式点心中主要有上光和保湿作用

蜂蜜

蜜蜂将收集而来的子午花蜜储存在蜂巢中。蜂蜜即由花蜜精炼而成。为了添加香味，细腻面团的质地，经常同白糖一起使用

本蕨粉

蕨菜根部提炼的淀粉。本蕨粉表示蕨粉的纯度为百分百。松软且有黏性。

葛根

豆科葛的根部精炼得来的淀粉。量少且价位较高。黏度大，口感风味俱佳，是其他物品所难以替代的。

低筋面粉

用软质小麦为原料。选用最普通的面粉，日式点心中烤面包、制作包子时都会用到。

荞麦粉

荞麦的荞麦磨成的粉。日式点心中荞麦薯蕷包和荞麦松饼会用到。

猪牙花淀粉

原本指用百合科的猪牙花根茎制成。市面所售多用土豆淀粉制成。主要用作包糯米类的甜点时防止黏手的手粉。

莢黄豆粉

将青豆轻轻炒制磨成的粉。颜色呈淡绿色，所以又称莢黄豆粉，用作莢饼。

焦黄石粉

将大豆翻炒熟后磨成的面粉。炒熟后的香味沁人。用来做蕨饼等各式各样的日式点心

糯米江米纸

将淀粉打成糊状去水而成的粉末。裹在点心上，防止相互黏黏。

小豆

红豆馅儿日式点心的必选材料。有大颗粒的大纳言小豆，小颗粒的北海道小豆，白小豆等多种多样的类型。

大福隐元豆

比白花豆要小，个头适中的白隐元豆。皮软且味道醇正。香味四溢，方便购买，所以在本书中被用来制作白豆馅。

红豌豆

赤褐色豌豆的一种。豌豆皮紧实且口感好。是加入食盐后煮熟而成。制作红豆大福和蜜豆必不可少的材料



冰皮包粉

在葛和琼胶中加入食用胶制成的粉末，制作简单，口感光滑，也适宜冷藏

琼胶粉

主要原料是石花菜。同天然的琼胶块儿不同，是由工厂精炼而成，质量稳定，制作简单，也用来制作锦玉等

琼胶块儿

主要原料是石花菜。主产于隆冬的长野等县，比琼胶粉的口感更绵密，适宜做水羊羹

石花草

从海里撷取的一种海藻，是制作琼胶的原料，富含丰富的纤维和矿物质。嚼之有海之香味，干琼胶煮化去掉杂质，用于制作蜜豆和凉粉。

食用色素

分为食用的合成着食用色素（左）同天然食用色素两种，主要有红，绿，黄，蓝四种，天然着食用色素还包含紫色等。天然着食用色素难于上色且不耐热。

小苏打

膨胀剂的一种。碳酸氢钠。在水中难溶，所以先在少量水中充分溶解后食用。用于突出茶色效果的铜锣烧和雁月点心。

发酵粉

膨胀剂的一种。经常同面粉一起使用。除小苏打之外，还添加了多种膨胀剂使点心发酵。要做褐色点心时使用小苏打，白色点心则使用发酵粉。

基本工具

介绍制作日式点心的一些基本工具。特殊的工具非常少，所以就请你先从自家厨房内没有的工具看起。

平底方盘

大盘子用以铺面团和豆馅儿，撒上粉后深加工。直接放入冰箱冷冻非常便利。推荐使用易导冷的不锈钢制品和铝。

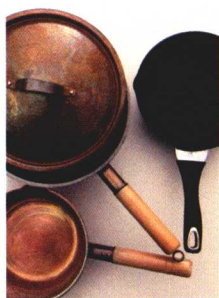


笔和毛刷

面团上撒粉，表面上涂蛋液时使用。选择不容易掉毛的即可。使用完毕后，认真洗净晾干。

锅

熬制豆馅时，刮铲能接触到、能够充分搅拌的圆底锅。简捷省事。制作蕨饼时，特氟龙锅也相当好用。

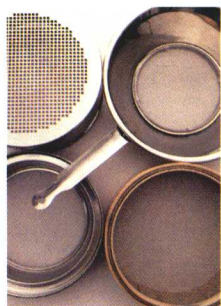


刮铲

木刮铲用于熬炼食品时使用；塑料刮铲用于切，橡胶和硅制品用于从盆内取面团等。

筛子/滤网

如果有金团筛子和白糖筛子的话，日式点心制作的范围就可扩大。左下方是滤网，右上方是制作豆沙馅时使用的细眼过滤筛子。

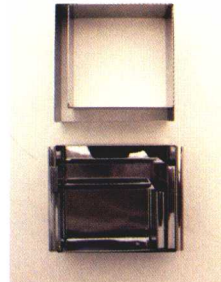


刀切模具烙花

除了制作日式点心专用的木制模板和冲切模外，也可以使用刀切模具和曲奇饼干模具。烙花一般用于包子皮表面上印花等。依季节准备不同的模具能令人感到愉悦。

盆

既有能用于双层内胆煮锅的大件盆器又有按材料划分的小型容器的话，会相当方便。希望您能准备些尺码不同的耐热玻璃盆。



隔板 定形容器

两者都是不锈钢制品，隔板用于柚饼子等蒸制品，定形容器在冰羊羹、锦玉、外郎等点心制作时使用的频率较高。请一定要准备好。

基础馅儿

红豆馅儿与白豆馅儿是日式点心制作的基础。熬炼方法不同，软硬程度也不相同，用途也会有所变化。使用适合每款点心的软硬度的馅儿非常重要。

「红豆馅儿」

照片是豆粒馅儿，但也可以指豆沙馅儿。



豆馅儿的软硬度

极软的

软的

普通

硬的

豆粒馅儿萩饼 (P38) 草莓大福 (P36) 海苔萩饼 (P38)
 铜锣烧 (P76) 薯蕷包 (P86) 樱饼 (P34)
 栗善哉 (P88) 莺饼 (P24) 草饼 (P42)
 夹馅蕨饼 (P30)

「白豆馅儿」

宛如去了水分的山芋，主要用于面团。

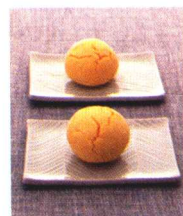
地锦红叶 (P74)



阿多福 (桃山 P28)



康乃馨 (P46)



黄身时雨 (P84)



引千切 (P32)

硬 (用火烤过的馅儿)

阿多福 (桃山 P28)
 引千切 (P32)
 康乃馨 (P46)
 地锦红叶等 (P74)
 黄身时雨 (P84)



使用市面上所售的豆馅儿也OK!

如果没有自作豆馅儿的闲暇，可以用市面上的红豆沙、糊状的豆馅儿代替。如果买的是密封袋状和罐装的没有甜味的红豆馅儿，可以根据自己的喜好加入白糖。

基础馅儿的做法

让我们学做日式点心基础的豆馅儿吧。只要记住粒馅儿、豆沙馅儿和全粒馅儿三种豆馅儿的做法，那么许多点心的制作都可以用上。

『煮红豆』

粒馅儿、豆沙馅儿，全粒馅儿都要先从将红豆煮软开始。煮过之后，便开始各自分工。

○材料

红豆：300g
白砂糖：250g
食盐：一把

◎制作白豆馅儿时

○材料

大福隐元豆 300g
白砂糖 250g~300g

○准备

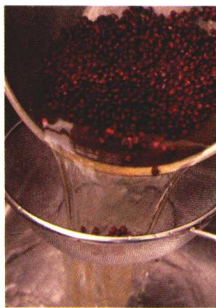
豆子洗干净，水中浸泡 7~10 个小时。之后倒掉水，放入锅内。

○做法

煮豆子 ①~④同下述做法相同。④步骤中，豆子泡发后，不用进行第二遍涩味去除（如下②~⑤的做法），把豆子煮软即可。之后的做法同全粒馅儿相同，使用料理机完成。



①豆子洗干净沥水，倒入锅体较厚的锅内，加 600ml 水，盖锅盖，大火煮。水滚开后，再添 200ml 的水。



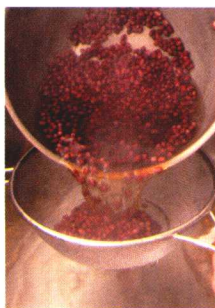
②水再次滚开后，继续煮 2~3 分钟后关火，沥水后，用自来水大致冲洗干净。



③锅内倒入 800ml 水，将红豆再次放入，高温水煮。水煮开后，继续添水，大火煮 10 分钟左右。待煮豆的汤液成红色。



④红豆的表皮撑开，渐渐开始涨发（同之前的红豆相比，区分简单。照片的左上方是煮前的红豆）。



⑤关火后，沥水，冲洗干净。②~⑤的步骤叫做除杂，目的是为了清除豆馅儿中不需要的杂质（丹宁和胶质）。



⑥锅内倒入 850ml 水，将红豆再次倒入锅中，用中火或者大火煮。水煮开后，将火调至中小火，红豆在锅内上下翻腾，盖上盖子，煮 30~40 分钟。



⑦煮豆子期间，揭 2~3 次盖子，观察煮的情况。红豆露出水面一些后，加入少量的水。闻到香味后，用刮铲取出 2~3 粒红豆，红豆软塌即可。

粒馅儿——全粒馅儿
二页
豆沙馅儿——二页

『粒馅儿』

用于想要品尝出红豆本身风味的点心。

根据豆馅儿的柔软度，分别用于粟善哉、豆粒馅儿萩饼等的制作。

◎从煮红豆的步骤⑦开始



①为了让红豆皮变软，需要再煮30~40分钟。切勿添水，火势大小以红豆在锅内不翻滚为宜。盖上纸盖儿，使豆子静止不动，继续煮。



②豆子皮变得软糯时，给盆内的漏勺上铺一层纱布，倒入煮熟的红豆。



③在其上倒些水，将纱布收成一团，连同纱布一起将水沥干。



④将③的红豆倒入锅内，加白糖，开火。火势调至中小火，见出水时，用刮铲沿锅底从最开始的微力，到加大力气搅拌。



⑤冷却后豆子会收缩，所以相较最终状态稍微软糯时，加盐关火。将做好的豆子一点点地撒在平底盘上，冷却。



◎软



◎硬

『全粒馅儿』

使用料理机简单制成的豆沙馅儿和豆粒馅儿兼备的豆馅儿。能充分品尝红豆的营养、美味以及独特之处。

◎从煮红豆的步骤⑦开始



①煮好的红豆沥水，留下些许水汽，迅速放入盆内。



②将①所做的红豆分数次放入料理机中。照片中的红豆馅儿是开关20~30秒后所呈现的豆沙馅儿。



③要想做出粒馅儿的话，其间搅拌1~2次，5秒即可。搅拌好之后，放入锅中，同粒馅儿(④~⑤)做法相同。

『豆沙馅儿』

口感绵密、风味独特的豆沙馅儿对于制作水羊羹和薯蕷包来说，是必不可少的。虽有些费事，但其美味却十分独特。

◎从煮红豆的步骤⑦开始



①将煮好的红豆放在竹筛上沥水，竹筛摆在大盆上。边加水边用手掌碾压红豆，去掉豆皮。



②图中是沥在盆内的红豆汁，还有一些夹在其中的豆皮等。



③将②放在稍小的滤网内，下面放另一个较大的盆，一边加水一边过滤，去掉剩余的豆皮等。



④给③盆内添水至盆的边缘，待其沉淀。沉淀过后，倒掉上层的水，再次加水至盆的边缘处。重复3~4次，直到水质透明清澈。



⑤将上层干净的水倒掉一半，搅拌后，铺一层纱布在竹筛上，静待水沥干。



⑥水沥干后，将纱布整体紧紧地捏揉，将水分完全控干。



⑦红豆馅儿就做好了。(⑧~⑩步骤中加水和白砂糖熬炼，做成豆沙馅儿)



⑧圆底锅内倒入50~70ml的水和白砂糖，开中大火，使砂糖溶解。



⑨放入⑦豆馅儿的一半用木铲搅拌。豆馅儿溶解后，倒入余下的豆馅儿，开中大火熬馅儿。会出现豆馅儿飞溅的情况，所以请戴上手套。



⑩用木铲舀豆馅儿，试着将其垂洒在锅内，豆馅儿成山形即可。做好后加一把食盐。



⑪将做好的豆馅儿一点点地放在平底方盘内，冷却。