

日本全国和果子协会官方审定教程

和果子

来自日本的和果子制作 殿堂级教本

(日)日本果子教育中心 编

(日)全国和果子协会 审定

魏明杰 译

化学工业出版社



详细的步骤图片



严谨的配比分析



深入的原理讲解



轻松做出高颜值超美味的
正宗和果子



日本全国和果子协会官方审定教程

和果子

来自日本的和果子制作
殿堂级教本

(日) 日本果子教育中心 编
(日) 全国和果子协会 审定
魏明杰 译



化学工业出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

和果子：来自日本的和果子制作殿堂级教本 / (日)日本果子教育中心编；魏明杰译. — 北京：化学工业出版社，2017.7

ISBN 978-7-122-29778-5

I. ①和… II. ①日… ②魏… III. ①糕点—制作—日本 IV. ①TS213.23

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第118165号

KETTEIBAN WAGASHI KYOHON edited by Nihon Kashi Kyoiku Center

Copyright © Japan Kashi Education Center / Kazuo Mizutani 2012

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Seibundo Shinkosha Publishing Co., Ltd.

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with

Seibundo Shinkosha Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc.,

Tokyo through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

本书中文简体字版由株式会社诚文堂新光社授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2016-0539

责任编辑：林俐 孙晓梅

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京新华印刷有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张 13 字数 350千字 2017年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：78.00元

版权所有 违者必究

和果子的分类

和果子有很多种分类方法，以下为一种常见的方法。

即使相同名称的和果子，也会因其成品状态的不同（水分含量的不同等），被同时分入生果子、半生果子类中。



生果子的制作工具



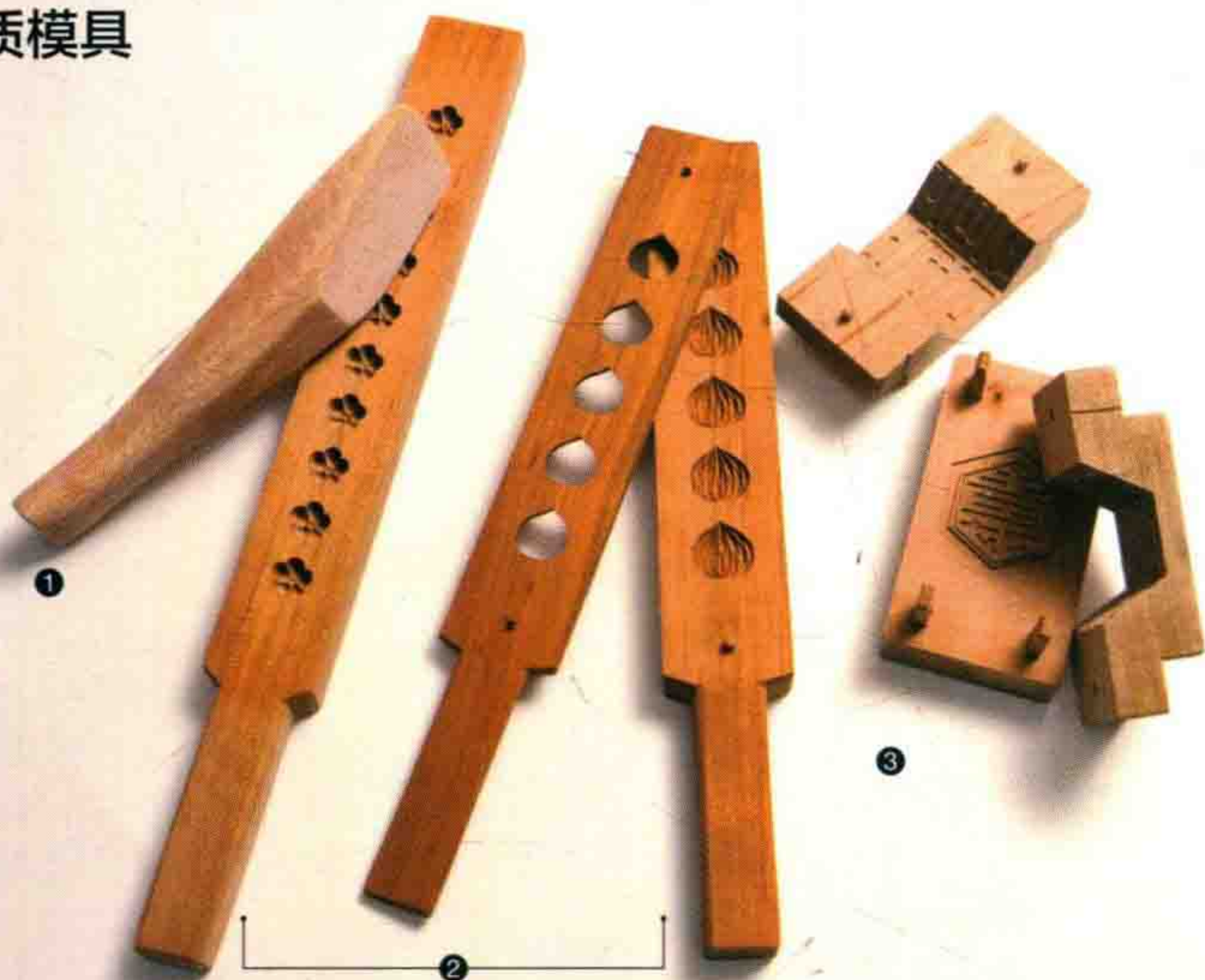
- ① 造型模具：将面皮原料按喜好造型。
- ② 勺子：盛取、造型、细工时使用。
- ③ 竹刷子：用于在原料面皮上划线条。
- ④ 毛筛网：过滤面皮、山药等时使用。
- ⑤ 小田卷：按压面皮，将其做成绳状。
- ⑥⑦ 细工刮铲：做细工时使用。
- ⑧ 三角棒：练切、熟果等绘制纹路时使用。
- ⑨⑩⑪⑫ 圆棒：给练切、熟果等绘制纹路时使用。
- ⑬ 金团筷：做细工时使用。
- ⑭ 按压棒：做细工时使用。
- ⑮ 细工针：做细工时使用。
- ⑯ 刷毛：左边是涂刷，涂抹鸡蛋或上光时使用。右边是粉刷，用于拭去多余的粉。
- ⑰ 干筋板：有线条纹路的板。将面皮按于其上，绘制纹路。

馅料和面皮的制作工具



- ① 长柄勺：捞取、倒入液体时使用。
- ② 打蛋器：打鸡蛋、搅拌面皮时使用。
- ③ 金属刮铲：用平锅、烤箱烘烤面皮原料时，用于翻转、取出面皮。
- ④ 刮铲(3种)：用于刮下附着于深钵等容器上的面皮原料。
- ⑤ 木勺(2种)：用于搅拌面皮原料，熬炼、取出馅料。

木质模具

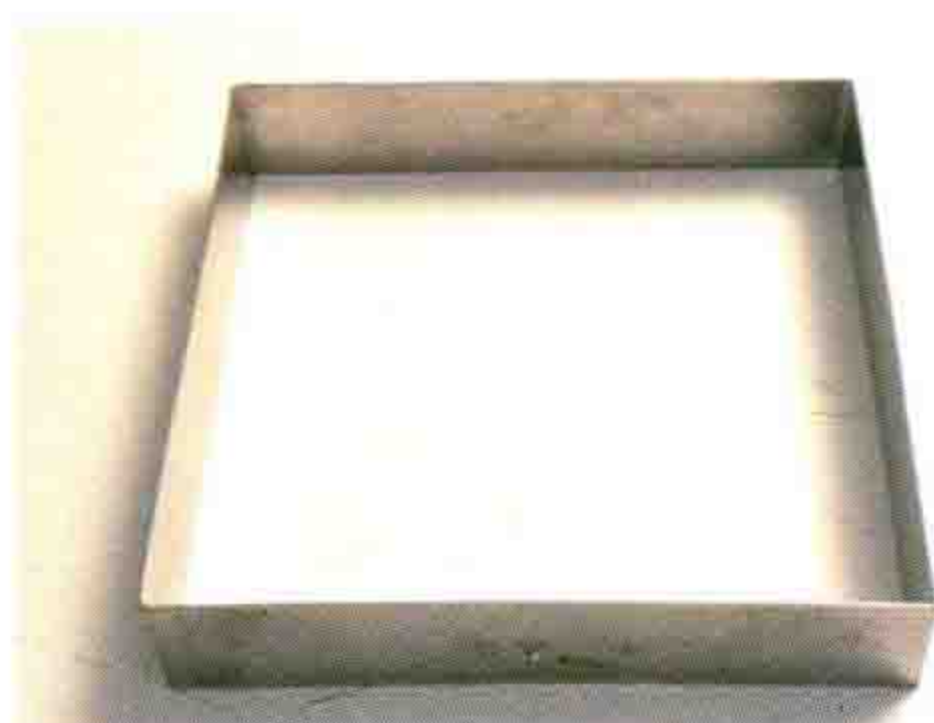


- ① 压具：将面皮原料按压入木质模具时使用。
- ②③ 木质模具：给和果子造型时使用。



烙印工具

烧热后，将其烙于面皮上制造花纹时使用。



框

将面皮原料倒入，进行蒸制、凝固时使用。锦玉羹等羹果子，需使用有底的羊羹舟。



菜刀等

- ① 尺：测量大小，均等切分时使用。
- ② 蛋糕刀：用于切分的蛋糕以及固定宽度的和果子等。
- ③ 羊羹刀：切羊羹、倒入模具内的果子时使用。



单手锅

雪平锅和圆锅：一般使用平底的雪平锅，不过圆锅的底是圆的，制作馅料或求肥时，较容易将其拌匀。



铜锅

与单手锅大小相同，制作馅料时使用的铜制锅。



筛网

粉筛网：用于筛面粉和砂糖，去除结块等。有各种大小筛孔的筛网。



金团筛网：将练切、金团等面皮制成肉松状时使用。



计量工具

- ① 托盘秤：将测量物置于托盘之上，左右移动杆上的秤砣，测量重量。
- ② 量杯：计量水等液体时使用。



滤网

用于过滤山药（左边是野山药用，右边是大和芋山药、佛掌山药用）。去除结块、过滤面粉原料时使用。有各种大小筛孔的滤网。



平锅

烘烤铜锣烧等烧果子和饼果子等的表面时使用的工具。可将面团原料放在厚铜板上烘烤，也可将造型后的果子置于其上烘烤。



和果子的历史

在古代的日本，果子指的是“树木的果实”和“水果”之类的东西。

古代的日本人为农耕民族，在耕种米、麦、谷子等作物的同时，也捕食山野鸟兽、海川鱼贝。饥饿时还会摘取野生的“古能美（树木的果实）”和“久多毛能（水果）”等食用。这份正餐间的食物，便成了点心的起源，一开始的“果子”就是天然的水果。

据日本最古老的百科全书《倭名类聚抄》（931~938年，承平年间编纂）记载，所谓“果菰（水果）”指的是石榴、梨子、柑橘、栗子、杏子、苹果、桃子、梅子、柿子、枇杷等，还有其他多种水果的名字也被记录在册。这些果菰（水果）类在当时属于贵重食品，一开始时只能在新鲜时食用，后来实现风干保存。

此外，当时人们还发现了麻栎、枹栎等橡子类果实，虽然想食用，却因其味苦涩而难以入口。于是人们便发明了将其果实捣碎，浸入水中，去除其涩味的方法。这便是粉食的开端，将除去涩味的粉做成粥状食用，或者将其做成丸子，煮熟后食用。这也被认为是团子类食物的鼻祖。

终于，日本最古老的加工食品“饼（日本年糕）”诞生了。“饼”在《倭名类聚抄》中被记作“毛知比”或“持饭”，在《丰后国风土记》中，记录了一段著名的传说：“晨曦白鸟自北而来，众人见之，则白鸟骤然化饼。”可见对于当时的人们来说，饼是一件神圣且灵异的物品。

鉴于当时人们食用的团子、饼等，现在也成了和果子的一部分，和果子是如何在历史长河中与人民的生活文化共同发展、成长的也就不难了解了。

另外，还有“甘葛”“饴”等甜品。“饴”在日本语也可写作“糖”，读作“ame”。当时的饴由米或者麦芽制成。在《倭名类聚抄》中，有“说文

云饴，米蘖为之”等语句。饴是完全不用砂糖做成，到了现代也可以买到用米做成的饴。

还一种甜品是“甘葛煮”，《倭名类聚抄》上有“干岁蘖之和名谓之甘葛”的记载。这应该是葡萄科爬山虎熬煮后的精华产物。在引入砂糖之前，日本人一直食用“甘葛煮”。

当时，为了学习唐朝文化，日本朝廷向唐朝派出遣唐使（据说在630~838年间曾派出过19次）。据传遣唐使带回了将米、麦等捣碎，将大豆、红豆撒上盐，油炸而成的“梅枝”“桃子”“桂心”“团喜”等8种唐果子，以及饼类的“餠餠（发面饼）”“结果”“椿饼”等14种“果饼”。

唐果子的名字也是以其形状和味道来命名的，在祭神时被献上，现在在春日大社、下鸭神社、热田神宫等地，仍作为神饌出现，我们也可由此了解当时的祭祀形式。

唐果子的引进，无论在形状还是在做法上都给了和果子的发展以很大的影响。

时光荏苒，到了镰仓时代初期（1191年），荣西禅师将茶树带到日本进行种植，茶的引进带来了饮茶文化的盛行。


随着茶会的流行，果子类食品的制作也变得重视雅趣，这奠定了制果技术大幅进步的基础。

室町时期的茶席间，出现了一种叫做点心的两餐之间的小食。点心有“于心上加一点”之意。

点心分“羹类”“面类”“馒头类”三类，据传羹类有猪羹、羊羹、白鱼羹等48种。“羊羹”是指加入羊肉的汁。但自佛教传入后，人们习惯素食，于是使用红豆粉、小麦粉和成羊肉状，将其蒸熟后食用，但此时已经没有了汁，作为蒸果子流传后世的，便是这种蒸羊羹。

此外，在当时，栗子、仙贝、栗粉饼、麸烧等果子均有作为点心被食用的记载。

不久之后，当时被称为“南蛮人”的葡萄牙人、





西班牙人，被称为“红毛人”的荷兰人、英国人等被马可·波罗的《东方见闻录》(1307年)中的描述所吸引，对日本产生了兴趣，而来到了这里。天文18年(1549年)，以圣方济各·沙勿略来日本布道为起点，进行贸易的荷兰船队也来到了日本。

此后，被称为南蛮果子的松饼、蛋糕、金平糖、有平糖、鸡蛋挂面、饼干、面包等传入日本，其中蛋糕、松饼、饼干、面包、鸡蛋挂面以小麦粉为主原料，金平糖、有平糖、蜂窝糖以砂糖为主原料，成为现在很多人喜爱的果子。

这时期，由于引进了砂糖，使得之前用饴和甘葛煮制成的甜品，产生了很大的变化，对果子的发展产生了重大影响。

历史的车轮再次向前滚动，进入了江户时代。

进入江户时代，首先要提到的便是，江户幕府统一了全国，终结了之前无休无止的战争，日本迎来了一个没有战争的和平年代。

在战争时期，食物供应尚且短缺，没有闲情享受果子，而和平时代人们可以好好品尝果子了，果子的制作方法和技术手法也有了显著的进步。京都有京果子，江户也有了上果子，这种相互间的竞争，最终促成了更大的进步。

在人来人往的聚集之地，以及大名(译者注：日本历史上的大封建主)们参勤交代之际，果子都会被作为美食奉上，地区间的交流也是果子发展过程中不可或缺的促进因素。

日本的琼脂产生于德川家第4代将军家纲公当政时期，之前的蒸羊羹，加入琼脂后演化成了炼羊羹。以此为代表，人们在果子上倾注了许多巧心匠意，发明了各种各样的果子，再加上江户时期独特的个性，从而蕴育出了与现代几乎无甚差异的精巧果子。

以上历史在下面几部书中得到证明。在《古

今名物御前果子秘传抄》(享保3年，公元1718年)、《古今名物御前果子图式》(宝历11年，公元1761年)、《果子话船桥》(天保12年，公元1841年)等果子制作方法的技术类书籍上，列举了以“落雁”“馒头”“蛋糕”“胡麻饼”“烧馒头”“外郎饼”“羊羹”“葛饼”“草饼”“求肥”“松风”“柚饼”等为主的，包括较为少见的“唐锦”“春霞”“桔梗”“霜红梅”“未开红”等果名。

果子作为江户时期的流行物，其独立性得以确立。在此后的2个世纪里，取得了令人瞩目的发展，现代和果子也可以说是在此基础之上发展而来的。

到了明治时代，新政府成立后，解除了锁国令，西洋文化强势涌入，西洋果子也进入了人们的日常生活，西洋果子的制作技法也带动了和果子的进一步发展。

然而，最大的变化应该说是烤箱等机器的引入。引入了这些机器后，人们研制出以小麦粉和鸡蛋为原料的“桃山”“栗馒头”“蛋糕馒头”等多种烧果子。

此前，日本的果子，只是被叫做“果子”，但是由于“西洋果子”这个词产生后，为了与之区别，而诞生的“和果子”这个词，也出现于这一时期。

受到唐果子、南蛮果子、西洋果子等的影响，对传统的技术加以活用，和果子的制作方法和技术一步步向前发展，确立了与现在几无二致的技术手法。

时光如梭，转眼间来到了昭和时代。昭和13年，《国家总动员法》发布；昭和15年，砂糖开始实施配给制度，在完全的计划经济下和果子出现衰退。到了战后的昭和25年，对果子类的限价被解除，此后在昭和27年，对小麦粉和砂糖的限价也被撤销，原料状况好转起来，制果业也日渐恢复了之前的生产销售，走上了飞跃发展的道路，直至今日。





和果子的制作要诀

食者，性也。

不进食就无法生存，这在当今富足的日本，似乎不是一个值得去深入思考的问题，但有时看到电视、报纸、杂志上那些饱受战争之苦，在极度贫困中挣扎的人们，就会深深地感受到，获得食物即获得生命这一说法一点也不为过。

无论人们是否注意到，对人类而言，“食”是延续生命过程中不可或缺的营养和能量的来源。

如果从“能量来源”这一角度来思考的话，像和果子这样的零食类食物，并不是生存所必需的。可是，只要看看这些遍布全国各地的和果子店铺，就能很容易感受到大家对和果子的喜爱程度，也就能明白和果子对大家来说是多么的必要了。

那么人们对和果子有何期待，有何诉求呢？那不仅仅是果腹和营养的需求，而是求得一种内心的满足感。内心的满足感，指的是美味入口时的那种充满于内心的饱满感、安适感和幸福感。

因此，制作和果子时，无论是专业的和果子制作大师，还是在家里招待家人和朋友的普通人，必须时时记得，我们是为了让吃的那个人感到满足和幸福而制作。

要做到让对方感到满足，这中间当然有许多要素，但排在第一位的，毫无疑问，就是一定要让对方感到“好吃”。

我们必须先思考一下如何才能做出美味的和果子。比如说，做“团子”时，哪些东西是必要的？

原料糯米粉取自大米，理所当然，用何种大米就显得尤为重要。使用不同的大米，口感和味道也会大不相同。何时研磨糯米粉也很重要。磨出的糯米粉不要久置，新鲜的糯米粉会更具风味。

此外，制作团子还需要恰到好处的“筛粉”和“揉捏”。

一般来说，筛孔越小，磨出的糯米粉黏性越强，反之筛孔越大，则弹性越强。

自己做团子时用多大的筛孔来磨，大筛孔磨出的糯米粉和小筛孔磨出的糯米粉以怎样的比例调和，根据这些情况的不同，“揉捏”也需要有相

应的变化。

作为团子的酱料使用的酱油又该选用哪种呢？汤汁是用海带汤，还是用鲣鱼骨汤，亦或是其他原料？每一个问题都要细细思考，才能得到最好的答案。

另外，和果子作为零食点心，对于软硬、风味等各人有各人的喜好。若是太在意这些喜好，则会失去自己的特色，一定要有“我就做这样的果子”这样的强烈信念。

为了要拥有这样的信念，对于和果子应该有的味道，就一定要拥有某些绝不动摇的东西。

一事通事事通，对于所有的和果子的原材料和制作方法，都应该坚持这样的思路。只有坚持这样的思路，才能彰显出个性。

所谓个性，很容易被理解为是用一些特别的材料，做出一些特别的形状，做一些和别人不一样的事。然而这和化个妆，穿一件不同的衣服一样，并没有什么太大的意义。和果子的个性指的是，就算那只是一个普通的团子，但是在用心加工后，做出的这个团子所散发出的独一无二的味道。

这样有个性的团子，自然会具备让很多人感动、开心的力量。


和果子的味道、设计、形状、大小、使用的原材料、名字、包装等这些，每一项都要怎么做才能让食客们感到内心满足呢？要怎样才能做出自己所认定的那一款和果子呢？怎样才能做出好吃的和果子？对此，我觉得实践重于理论。

希望大家以上文提到的心态参与到和果子的制作当中来。

本书由两位全国和果子协会举办的“选·和果子职”大赛的评委，以及两位通过认定的优秀和果子职业制作师，为大家毫无保留地介绍制作和果子时必要的基础配方和制作方法，无论是初学者，还是有经验的老手，相信都能受益良多。

希望本书能够帮助大家做出让食客们开心的和果子。

藪 光生





目录

contents

和果子的历史

和果子的制作要诀



基础学习

一 制馅

馅料的制作基础	002
红豆并馅	006
粒馅	008
溃陷	010
铜锣烧陷	012
麦芽糖陷	014
中割陷	015
手亡豆并陷	016
手亡豆中割陷	018
求肥练切陷	019
山药练切陷	020
最中馅	022

一 基本技法

分料·包馅	024
着色·晕色	026



蒸果子

一 馒头类

小麦馒头	030
茶馒头	032
田舍馒头	034
味噌馒头	036
酒馒头	038

一 山药馒头类

山药馒头	040
轻羹馒头	042
山土产	043
织部馒头	046

一 蒸果子类

蒸蛋糕	048
黄牡丹	050
茑红叶	052
老松	054
秋姿	056
栗蒸羊羹	058
浮岛	060
柚子浮岛	062
水无月	064



烧果子

一 平锅类

铜锣烧	068
鲇鱼烧	070
艳袱纱	072
樱饼(烤皮)	074
茶通	076

一 烤箱类

布提普	078
栗馒头	080
蛋糕馒头	082
桃山	084
乳果	086
长崎蛋糕	088



羹果子

一 锦玉羹类

锦玉羹	092
霰羹	094
淡雪羹	096
半锦玉羹	098
吉野羹	100
山药羹	102

— 羊羹类

本炼羊羹	104
水羊羹	106



饼果子

— 糯米和粉饼类

豆大福	110
樱饼(道明寺制)	112
赤饭	114
御萩	116

— 粳米类

团子	119
草饼	122
柏饼	124
寿甘	126

— 杂谷类

荞麦饼	128
栗饼	130
黍大福	132

— 葛、蕨类

蕨饼	134
藕粉饼	136
葛烧	138
葛馒头	140



生果子、干果子

— 生果子类

练切	144
熟果	147
金团	150
外郎	152
雪平	156
羹果子	160

— 干果子类

和三盆打制果子	162
栗落雁	164
艳干锦玉	166
味甚羹	168
寒冰	170
石衣	172
凤瑞	174
村雨	176
黄云平	178
云锦	180
黄奈粉州浜	182
12个月的和果子	184
和果子是五感的艺术	201

关于阅读本书的一些注意事项

*成品配比的第2类、第3类等，指的是面皮原料和馅料的比例。例如第2类指的是面皮原料与馅料等量，第3类指的是面皮原料占整体的1/3，馅料占2/3。

*各种和果子的配比数据是面向职业点心师的，是能够做出美味果子的最佳比例。大家在自己家里做时，可比对成品配比，根据自己的喜好进行适当调整。

*食谱中的※符号，表示的是在制作中需要注意的要点。

*蒸食器具、烤箱、平锅等均为职业点心师所用之物。温度与时间均为大致标准，大家在家里制作时，何时完成需根据实际情况，时时加以确认。这些器具都需要加热后才能使用。平锅可用平底锅或电热板代替。

*关于和果子和器具的名称，各地方、店铺、制作者有时会有不同的叫法。

基础学习



馅料的制作基础

馅料品质的好坏取决于色、香、味、口感等。馅料的颜色取决于原料豆的品质、涩味去除程度、煮熟的程度、浸泡的时间等。

此外，味和香取决于煮熟时的热对流、容量、加热速度、涩味去除、漂洗浸泡，以及上述步骤所用到的水的水质。口感则受原料豆的颗粒齐整程度、煮熟程度，制馅、过滤工艺等影响。

下文将要讲述的红豆馅料制作基础，各部分内容都有重要的意义，但也只是作为一种标准列出而已。由于制作者的思路不同，可能会产生各种各样的差异，这完全没有问题。重要的是将制作者的制作哲学灵活运用如何制作品质上乘的馅料这一过程中去。为此，需要大家掌握好各个部分中所列出的内容，以做出更好的馅料。

1. 原料豆的选择

对馅料进行加工多指红豆的加工。

现在在日本最为著名的有北海道产红豆、丹波产红豆、备中产红豆，还有一些因产量较少，所以不曾流通的各地的“当地红豆”。此外，还有从中国、美国、加拿大、澳大利亚、阿根廷等国进口的红豆。

红豆是一种相当敏感的作物，产地、土壤、栽培条件等的差异，会造成品质上的巨大差异。

在这里，我们就以流通量最大、质量最好、广受好评的北海道产红豆来举例，就算同样是北海道产红豆，由于产地（地域）、土壤因素、生长条件等不同，也会造成品质差异。此外，随大粒种、中粒种、早生系、中生系等品种的不同，对馅料口感影响颇大的颗粒大小，评判是否易煮的标准——煮熟增加率，影响馅料颜色的表皮色调等都会有差异。

更有甚者，红豆自下而上开花长荚，整个过程要经过30天以上，同一株上采摘的红豆也会

有颗粒大小、成熟程度的不同，因此也会因煮熟时间、馅料颗粒的大小等不同，而造成香味、舌头触感、味道等方面的微妙差异。

另外，就算是种在同一区域、同一地块里的作物，也会因为当年的气候因素的不同而产生差异。

因此，要把上述各种因素都考虑进去肯定是不可能的，在选择原料豆时只需留意下列几点即可。

①就算同样是北海道产，由于产地众多，产地特性、气候条件等均有差异，所以应尽量选择同一地域产的红豆。

②为了防止煮斑、涩味出现，保证馅料颜色、口感等的稳定，应选择粒度（颗粒大小）和色调相同的品种。

③应选择易保存的品种。

晚秋收割完成后保存于当地的北海道红豆，因为当地适宜的湿度与温度，即使到了第二年，仍然可以保持其优良品质；在消费地，由于湿度和温度较高，容易产生变质，最好将其置于10℃左右的冷藏室中保存。

此外，已经证实，如将红豆置于5℃左右的冷藏室中保存，即使过了2~3年，也不会出现品质下降的情况。

2. 浸泡

红豆是一种很易煮的豆类，因此没有浸泡的必要。特别是品质优良且尚未老化的红豆，洗净后立刻煮熟没有任何问题。

陈红豆等老化了的红豆需在水中浸泡后再煮，当然就算是优质的红豆，也有将其在水中浸泡后再煮的，目的是为了缩短熬煮时间，或是防止出现煮斑。

因此是否浸泡没有绝对，制作者本人决定即





可。但如果浸泡，则需保证以下条件。

红豆和其他种类的豆不同，即使浸泡在水中，表皮部分也不吸水，只有子叶（豆瓣部分）吸水。浸泡的目的是使红豆膨胀，并将其表皮内的物质（单宁、皂苷等）溶解渗出。溶解渗出到浸泡水中的单宁等会被子叶吸附；红豆的胚芽部分的胚芽酵素会因水质、水温、浸泡时间等而增多，使浸泡水酸化。最后导致红豆的膨胀程度不一，煮熟时起泡增多，甚至产生臭味等问题。

特别是如果使用掺入碱性添加剂的水浸泡，碱性添加剂就会残留于红豆内部，导致馅料的品质低下。浸泡时水温上升内部的细菌就会增殖，产生“黏稠物”，这也会导致馅料品质严重降低。

红豆在浸泡后的3~4小时内几乎不吸水，此后便迅速加速吸水，在浸泡后的12~14小时内达到吸水高峰，之后几乎停止吸水。

这些特性也是在每次浸泡时所必须考虑的因素。根据以上论述，在浸泡时，需要特别注意以下几点：

①浸泡水要用低硬度的纯净水，这点很重要，如能用水分子间的结合较小的水（比如电解功能水等）则更佳。pH值在7.2~8为最佳。

②在夏季或其他外部气温较高的时期，中途需要换一下浸泡水。这样做是为了尽量不让流出到浸泡水中的会影响最终口感的表皮成分渗透进红豆内部。

③此外，对于北海道产的红豆，要特别注意控制好浸泡时间，以防膨胀后的过分浸泡。

3. 添加凉水

对于浸泡过后进行熬煮的红豆，不需要添

加凉水，但如果不经浸泡就煮，则一定要在煮的过程中添加凉水。由于表皮的涨开和子叶部分的膨胀程度不一致，表面会产生褶皱，而添加凉水则是为了缩小表皮和子叶部分膨胀程度的差异，对表皮产生的褶皱进行修复。

添加凉水时，应将锅中的热水温度降低至50℃左右。

4. 去除涩味

去除涩味（将煮过的水倒掉更换新水，重复多次）的目的是去除流出的涩水，这些涩水溶有单宁之类的多酚类树脂（涩味和苦味成分），这些物质是表皮的主要成分。

表皮的涩味成分流出到水中。喝一口就能感受到其苦味和涩味，任何人都觉得难喝，因此若不将涩味去除就煮豆，过量的涩味和苦味就会被吸附到子叶里，大幅降低馅料的品质。

众所周知，去除涩味将会在很大程度上改变馅料的颜色，因此这也是让馅料的颜色达到自己理想状态的一个重要步骤。

在注意以上这些的同时，还需要留意以下几点。

①煮红豆的水沸腾时马上将涩水倒掉，或是在煮后2分钟、5分钟、10分钟、15分钟时将涩水倒掉，时间的不同将会造成味道和馅料颜色的巨大差异，因此要事先确定一个固定的间隔时间，然后每隔这段时间进行换水，去除涩味。

②去除涩味可进行1~3次，涩水可全部倒掉，也可只倒一半，一定要注意，必须把每次的量和次数结合起来考虑。

③涩味的多寡，会由于红豆自身的生长条件、保存条件、收获年份等的差异而不同，因此在去除涩味时一定要充分掌握红豆的状况。





5. 煮熟

煮红豆时，由铜、铝、铁、合金（铜合金、不锈钢以及其他合金）等不同材质所制成的锅在热传导方面会有差异。这一点一定要了解。

虽然锅的结构五花八门，但是基本而言，水是一种较难传导热量的物质，因此要把热量传给红豆，热水的对流是一个很重要的因素。从前，一般把锅的内径与深度比做成1.5:1的比例。

锅的深度增加一倍，对流就会减少至原来的1/4。把这些因素都考虑进去，选择热对流良好的锅十分重要。

此外，锅的大小也会对温差产生影响。因此还应注意，锅底、侧面、中心部分等内部各处的温度也会有所不同，使锅内部温度一致尤为重要。

高温也是一个重要因素，沸腾时间过长会导致表皮破裂，豆子的蛋白质将会溶解产生凝胶化反应。还要注意防止豆粒烧坏变色。

过度加热会导致馅料的颜色变成褐色，而影响口感。

为了在煮豆时尽量不使其表皮破裂，必须使用煮笼。铁制的煮笼会与豆子中的单宁反应合成单宁铁，造成馅料的颜色发黑。为了防止黑色馅料的出现，同时考虑到洗涤、强度等方面的因素，使用不锈钢的煮笼最为便利。煮笼的中央有一个圆柱形的空洞，利用这个空洞可以促进热水对流。用煮笼熬煮，能将膨胀了的豆子置于无法动弹的空间里，防止其表皮破裂、馅料流出，因此可称之为最佳煮熟方法。

6. 制馅和筛选

制馅的目的是去除煮好的豆子的表皮，取出馅料。

此时重要的是，要充分使用水，避免煮熟的红豆受力过度，细胞壁软化后的馅料遭到破坏，

产生内部淀粉粒流出的情况。淀粉粒流出，馅的黏性就会增强，影响其溶入口中的口感。

此外，为了提高馅料的成品率（原料使用量与做成馅料的量的比率），采取刮去表皮的制馅方法，会使异物混入馅里，造成品质低下。这点也需要留意。

通过过滤，能够确保一定程度的成品率，过滤时使用的滤网的筛孔可根据制作者的要求，取50~80之间的数字为宜。

还可采用先用50目筛[国际上通用的是泰勒标准筛。所谓的多少目是指在每英寸（一个规定的单位长度2.54厘米）的长度单位上有多少筛孔，如果有50个孔，就是50目筛，孔数越多，孔眼就越小。]筛选过后，再用60目筛筛选的方法。如用80目筛，则会造成馅料较难通过，产生更细滑的馅料。

筛孔还会因使用线材的粗细不同而产生差异，这一点也需要注意。

7. 漂洗(沉降分离)

漂洗也是非常重要的工序，煮熟时馅料破裂后流出的淀粉粒会凝成溶解性凝胶状，漂洗就是为了去除附在这些凝胶状上的异物和附着在表皮内侧软组织上的异物。

这种异物如不加细心处理，将会造成馅料发黏，品质下降。

漂洗的具体做法是将沉淀在水槽中的馅料搅拌均匀，待馅料沉淀后，将上层的清水去除，并反复其过程。

漂洗的次数不同会影响豆子的风味和馅料的颜色。因此根据自己制馅的思路与目的来确定漂洗次数就很重要。

如在漂洗后立即进行脱水、熬馅，就不必特别在意漂洗的水温。





8. 滤水

漂洗后进行滤干也是决定馅料美味与否的一个重要因素。强行除水从某种意义上来说，会影响到馅料的味道。

另一方面，水分较多的生馅又特别容易变质，稍久置就会导致其品质显著下降。为此，制馅者一般需调低漂洗的水温，冷却馅粒，滤水时施以相当程度的压力以去除水分。这样，生馅与原料豆的分量比例，一般约为1:1.5。

自家制馅时，会马上对脱水后的生馅进行熬馅处理，所以一般无需担心其变质，也就没有必要进行强力滤水。把生馅握在手中时，稍用力挤出水分即可。采用这种方法时，生馅中含有较多水分，与原料豆的比例为1:(1.7~1.75)。

9. 熬馅

关于熬馅，最重要的是理清砂糖、水的分量和熬炼时间的关系。

水的分量少，熬炼时间短，砂糖对馅粒的渗透，以及糖蜜的结合尚不充分，不能激活砂糖的保水特性，会导致馅料易变质。

因此，熬馅时需特别留意以下几点。

①使用白双糖¹还是细砂糖，根据制作者的思路而定。相对而言，白双糖里除糖外其他成分较少，因此制成的馅料的口味也相应比较清爽。砂糖乍一看比较容易溶解，但实际上砂糖的分子很大，并不易溶解，可以考虑将其制成糖汁后再进行熬馅。

②水的分量，根据脱水的状况的不同而不同，因此量很难决定，重要的是够用。

③熬馅刚开始时应该用大火，沸腾后改用中火慢慢加热搅拌。熬炼时间可按照生馅(50~60分钟以上)/10kg，(80~90分钟以上)/50kg的标准执行。

10. 冷却

因为想将馅料充分加热而造成温度较高，会导致“馅烧伤”的状况出现。熬完之后要尽快将其转移至馅盆等其他容器内，尽量增加表面积，尽快降温，否则会对馅料的色香味均产生不良影响，对此要加以重视。

以上便是关于制馅的心得。

另一个重要的问题，是如何在制作过程中减少活菌数量，以保持良好的口味及新鲜程度。

最重要的是要注意以下几点：在各步骤中做到尽量使用清洁的水，在生馅做好后尽快熬馅，保证充分的熬馅时间，以及熬完后尽快进行冷却等。

关于馅料的香味、口感、口味，例如糖度的多少，取决于制作者的个性，没有绝对的定值，但是“馅料是和果子的命脉”，要作成好的和果子，一定要有一个好的馅料，因此对于制馅一定要用心研究。

藪 光生

关键词

白双糖 日本对一种蔗糖的称呼，是一种比粗糖颗粒小，比砂糖颗粒大的糖。

红豆并馅

红豆并馅是最基本的馅料，是红豆煮熟加糖经过熬炼后呈泥状的馅料。在大部分和果子中都会被使用。

配比

北海道产红豆·····	1500g
白双糖·····	1350g
水(碱性水)·····	约800g

【制作方法】

- 1 红豆用水洗净，将浮在水面上的豆子扔掉。
- 2 将红豆在水中浸泡8小时以上。
- 3 第二天，将红豆置于竹筛之上，将水滤干。
- 4 红豆置于70℃以上的热水中煮。
- 5 沸腾后，换水除涩。
- 6 再次用热水煮，换水除涩。
- 7 再次添加热水，煮至沸腾后，调至小火，继续煮15~20分钟。
- 8 红豆变软后，关火。
- 9 加水，边冷却边漂洗。
- 10 竹筛过滤后，再用丝绸过滤。
- 11 漂洗数次。
- 12 水呈透明状后，用绞袋或干净的布拧干。
※这样做了之后，得到的馅料称之为生馅(未加砂糖的馅料)。
※熬馅时的水量，要根据生馅的水分含量来决定。
- 13 将配好的水(碱性水)倒入铜锅中，加热。
- 14 开始煮后，加入白双糖，溶解后倒入一半生馅。
- 15 充分搅拌后，将剩下的生馅全部倒入，用大火熬炼(熬炼时间需40分钟以上)。
※熬馅时，多加水为宜。
- 16 关火后，将其移下煤气灶，在铺有保鲜膜的木托盘上分成小份，迅速冷却。
※浸泡、熬煮红豆时使用的配比外的水，都应适量。

关键词

并馅 配糖率(生馅中添加砂糖的比例)为100:60左右的馅料。

生馅 未加入其他配料的单纯的某种馅料，比如红豆生馅。

糖度(Brix) 指的是含有砂糖的比例。指的是100克糖溶液中，所含固体物质的溶解克数。