

四时物语

跟着日式甜点职人，
领略春夏秋冬幸福滋味

和果子

五十八种揉合了四季五感的和果子，展现春樱、夏艳、秋枫、
冬雪之美，以及女儿节、盂兰盆节等日本节庆的精髓。

七百张详解步骤图，从基本内馅至外皮、着色、渐层技法、
装饰，循序渐进，实作蕴含幸福的日式甜点。



(日) 渡部弘树 傅君竹 著 杨志雄 摄影

河南科学技术出版社

四时物语

跟着日式甜点职人，
领略春夏秋冬幸福滋味

和果子

常州大学图书馆
藏书章
(日)

渡部弘树 傅君竹 著 杨志雄 摄影

本书中文繁体字版本由橘子文化事业有限公司在台湾出版，今授权河南科学技术出版社有限公司在中国大陆地区出版其中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护，未经书面同意，任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

版权所有 翻版必究
豫著许可备字-2018-A-0013

项目合作：锐拓传媒copyright@rightol.com

图书在版编目（CIP）数据

和果子·四时物语：跟着日式甜点职人，领略春夏秋冬幸福滋味/（日）渡部弘树，傅君竹著；杨志雄摄影. —郑州：河南科学技术出版社，2018.5

ISBN 978-7-5349-7625-4

I. ①和… II. ①渡… ②傅… ③杨… III. ①糕点—制作—日本—图集 IV. ①TS213.23-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第072915号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：（0371）65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

责任编辑：冯 英

责任校对：李晓娅

责任印制：朱 飞

印 刷：河南新达彩印有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：190mm×260mm 印张：12 字数：270千字

版 次：2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷

印 数：1—4000

定 价：88.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。



推荐序

004 丰富生活的和果子——梶山浩司

005 现代茶席的果子——关宗贵

006 用心款待的和果子——三堀纯一

008 荟萃日本与中国台湾文化的果子工艺——李咸阳

作者序

009 品味和果子的四季与节庆——渡部弘树 傅君竹



前置篇——和果子的事前准备

014 主原料

019 常用工具

024 基本馅料

034 基本动作

035 基本外皮：练切

037 基本着色

039 基本渐层技法



Chapter 1
春之和果子

042 雏人偶 ひなにんぎょう

044 菱饼 ひしもち

046 草饼 くさもち

048 小鼓 こつづみ

050 竹笋 たけのこ

052 关东风樱饼 かんとうふうさくらもち

054 关西风樱饼 かんさいふうさくらもち

057 御手洗团子 みたらしだんご

060 铜锣烧 どらやき

062 鲤鱼旗 こいのぼり

064 柏饼 かしわもち

066 粽子 ちまき

070 花菖蒲 はなしょうぶ



- 104 刨冰 かきごおり
- 102 草履 ぞうり
- 100 向日葵 ひまわり
- 098 花火 はなび
- 096 蚊香 かやりき
- 094 水羊羹 みずようかん
- 092 短册 たんざく
- 089 银河 ぎんが
- 086 水无月 みなづき
- 084 火垂 ほたる
- 081 若鮎 わかあゆ
- 078 青梅 あおうめ
- 076 葛櫻 くずざくら
- 073 绣球花 あじさい



Chapter 2
夏之和果子



- 134 松球 まつぼっくり
- 132 御萩 おはぎ
- 130 十五夜 じゅうごや
- 128 隐逸 いんいつ
- 126 大轮咲 たいりんざき
- 123 重阳 ちようよう
- 120 栗馒头 くりまんじゅう
- 118 栗手揉 くりこなし
- 116 栗茶巾 くりちやきん
- 114 栗蒸羊羹 くりむしようかん
- 112 初雁 はつかり



Chapter 3
秋之和果子

- 108 破西瓜 すいかわり
- 106 捞金鱼 きんぎょすくい



170	多福馒头	おたふくまんじゅう
168	恶鬼	おに
166	酒馒头	さかまんじゅう
164	善哉	ぜんざい
162	镜饼	かがみもち
159	花瓣饼	はなびらもち
156	圣夜	せいや
154	吹雪馒头	ふぶきまんじゅう
151	柚子馒头	ゆずまんじゅう



Chapter 4
冬之和果子

148	地瓜羊羹	いもようかん
145	银杏	いちよう
142	枫红	もみじ
139	万圣节	ハロウィン
136	马铃薯	じゃがいも



186	和果子的四季五感	
185	和果子的种类	
182	和果子的由来	
	附录——关于和果子	
178	水仙	すいせん
176	黄莺饼	うぐいすもち
174	寒梅	かんばい
172	椿饼	つばきもち

四时物语

跟着日式甜点职人，
领略春夏秋冬幸福滋味

和果子

五十八种揉合了四季五感的和果子，展现春樱、夏艳、秋枫、
冬雪之美，以及女儿节、盂兰盆节等日本节庆的精髓。

七百张详解步骤图，从基本内馅至外皮、着色、渐层技法、
装饰，循序渐进，实作蕴含幸福的日式甜点。



(日) 渡部弘树 傅君竹 著 杨志雄 摄影

河南科学技术出版社

有『食之艺术』之称的和果子，
展露流水高山、鸟虫花木的自然意境。
于职人手中反复揉合、形塑，融入日本文化严谨、细腻精神。
只要依循食谱配方与步骤，
初学者也能做出美味动人的精致果物。



职人的贴心小提醒，
传授不失败技巧



七百张连续图解，
浅显易懂，轻松实作



认识基本原料、工具、
技法与装饰



品味果子典故，
习得文化内涵，丰富食趣



严选五十八种对应四季节庆的
代表性和果子



分类建议：生活 / 美食

ISBN 978-7-5349-7625-4



9 787534 976254

定价：88.00 元

四
时
物
语

跟着日式甜点职人，
领略春夏秋冬幸福滋味

和果子

(日) 渡部弘树 傅君竹 著 杨志雄 摄影

推荐序一

丰富食生活的和果子

『我们要出版第二本书了。』听到这个消息，我由衷感到开心。

这次是要出版什么样内容的书呢？是以一年四季、节庆为主轴的和果子书。

想到和果子在台湾的拓展，就感到很兴奋。二位感受到什么样的季节变化、撰写什么样的祭典仪式，作为一位读者光是想象就非常期待。

非常感谢和果子的存在丰富了食生活。如果可能，希望大家在这本书中能够找到制作和果子的小确幸，抱着这样的祝福，写了这篇序文推荐。

新しいお菓子の本が第2弾として出来上がりです。とのご報告に対しまして心よりお喜び申し上げます。

今度はどうのようなご本ですか？と尋ねましたら、季節や行事のお菓子を中心に出版されるとのこと、台湾での和菓子の広がりを感じ、うれしい気持ちになりました。お二人が感じる季節感や行事にどんなお菓子が提案されるのか想像するだけでも読者の一人として楽しみにになります。

お菓子が存在する素晴らしい食生活に感謝し、できたら皆様も自分で作る喜びをこの本の中から見つけて頂けたら良いな・・・と思いを込めてお祝いの言葉といたします。

梶山浩司

东京制果学校校长

现代茶席的果子

关于茶道，是茶会的基础，而在喝茶时佐以食用的料理与和果子也一起被研发出来。

现今的和果子，是以季节感为主或配合茶席设计制作，使参加茶会的客人们能够品尝并打从心里感到满足。我也对岁时亭的和果子非常期待。

和果子内含的优雅与深层味道的感受，与品茶时的心情是一样的吧！

茶の湯では、初めは茶事を基本として、その際にお茶を美味しく頂くために料理と共に和菓子も考案されて参りました。

現在は季節を主として、又茶席に合わせ用いられる和菓子。茶事に参加して下さるお客様が味わい心から喜んで下さる様に、私も歳時亭の和菓子を楽しみにしております。

和菓子に込められた優雅で味わい深い気持ちは茶室で茶を点てる時の心と同じでは無いでしょうか。

关宗贵

日本里千家茶道名誉师范教授

日本里千家茶道正教授

推荐序二

用心款待的和菓子

和菓子，单纯从字面上来看，指的是和风的小点。

「和」虽然在这里为日本风之意，但此汉字，在日文也可发音为和み（音同NAGOMI）。和み意为「心平气和」，感受到和み的人，便能缓缓地平静下来。

茶席中，人们享用着和菓子，享受这一个瞬间，能从繁忙的生活中得到一点点放松，让心中感到安定，而职人抱持这样的诚意来迎接客人，便是日文中的「おもてなし」，即用心款待之意。

换言之，和菓子便是在这非日常的放松时间里，端出心平气和的果子，以诚心来款待每一位客人。

前往拜访过岁时亭的我，看到了隐藏着日本用心精神的和菓子越过海洋，离开日本，远到台湾，真实地感受到抱持「和心」制作出来的果子，让我非常震撼。

和菓子とは、読んで字のごとく「和風の菓子」を指します。

この場合の「和」とは「日本風」の事を意味しますが、この漢字は日本語で「和み(なごみ)」とも読みます。

「なごみ」とは「心のゆとり」の事であり、それは感じる人の心が、「緩やかに落ち着く」事を意味します。

和菓子の多くが嗜まれる茶席では、お招きしたお客様に「少しでも忙しない日常から解放された心穏やかなひと時を楽しんでもらおう」という、「おもてなし」の心を持つてお出迎えます。

そんな非日常的な心穏やかな時間を演出してお出迎える為に、「和やかな菓子」つまり「和菓子」があります。

歳時亭に訪れた私は、そんな日本のおもてなしの心がもった「和菓子」が、海を越え、遠く離れたこの台湾という国で、しっかりと「和の心」を持つて作られている事に大変驚愕しました。

日常から解き放たれる心の解放とは、日常を忘れる事の出来る繊細な心配りから始まります。

为了让客人从日常生活中放松，岁时亭用心专注于细微之处。除了店内的清洁、装饰之外，在販售的果子中，尤其注重表现技法、雕工的纤细度，品尝之后更加理解他们对食材与做法的用心、坚持，这是在岁时亭的各个角落都能感受到的。

在岁时亭感受到的「非日常」，简直就是日本道地的「用心款待」。无论是在食材、制法、呈现，全部都是为了迎接客人所展现的用心专注，这才是有着日本精神的、真正的道地和果子。

这本书所介绍的和果子配方、做法，也是表现和美的技法之一，请从这本书上学习，创造出属于自己的小憩时间。

向一起将如此精彩的和果子，推广至世界的朋友，表达我的敬意与感谢。

それはお店の掃除やディスプレイは勿論の事、販売している和菓子表現技法の繊細さや、食べて見て初めてわかる素材や調理へのこだわりと、その心は随所に現れます。

歳時亭にて私が感じた「非日常」は、まさに「日本のおもてなし」そのものでした。

素材、製法、演出その全てにおいて、お客様を迎えるための心配りが行き届いた菓子。

それこそが日本の「おもてなし」の心がこもった本当の和菓子です。

この本で書かれている和菓子のレシピや製法は、そんな「和み」を表現する技法の一つです。

どうかこの本から学んだお菓子を持って、あなたのお茶の時間に「和み」のひとつ時を。

この素晴らしい和の菓子を、共に世界へ広めてくれる朋友へ、敬意と感謝の意を込めて。

三堀純一

日本果道家

推荐序四

荟萃日本与中国台湾文化的果子工艺

中国台湾与日本之间的文化交流渊源已久，无论基于历史脉络或地缘关系，汉文化在两地所开展的风貌，经过时间的选洗与在地的演化，虽然留下了不少相仿的印记，例如文字、风俗、宗教；但却也在先人的智慧中各自迸发出令人惊艳的独特内涵。而随着近代两地的互动益加频繁，台湾在许多方面受日本文化影响之深，已经是不争的事实。但普罗大众尤其是年轻一辈，对日本的了解，多半仍从书籍报导与观光旅游中认识，不免有雾里看花之憾。

可喜的是，近年来越来越多的交流，不再囿于商务上之大宗，文化方面的触角，尤其日渐热络，许多宗师及流派的互访，也为文化的深度体验，带来了近距离的视野，同时也强化了两地人才交集的意愿和动机。

与岁时亭的弘树、君竹虽然认识的时间不长，但在

友人的引荐下，却在数年间透过他们对于和果子的演绎，深刻了解作品的精致与细腻的进化，背后不仅在于技法，更必须勃发根植于传统精神中创新的热忱与使命感。这些不仅是自我淬炼的养分，也是对于传统工艺致敬必须的态度。

欣闻这对夫妻即将出版他们的第二本书，内容除了和果子教学外，更融合了对于日本节庆、民俗文化的描绘，让喜欢和果子的朋友，更进一步明了这门世胄工艺也有质朴可爱的庶民风华。今蒙作者不弃，邀我从文化工作者的角度，推荐给阅听大众，深感荣幸。

李咸阳

文化工作者

作者序

品味和果子的四季与节庆

和果子由古至今都与人们的生活息息相关。这次回到原点，集结了关于季节变化、节庆祭典的和果子。

日常生活中，因为常常接触到节庆祭典，因此多数人无意中大概知道其中故事，但论起由来、意义等，了解其中深远缘由的人应该不多。

这次为了出版此书，对这些资料做了更深的研究，对我们来说也是种学习。其中有让人很意外的起源、有富含深远的渊源等，对节庆祭典越是了解，也越会对它产生兴趣。

当然除了和果子的制作方法，也可以了解其中由来与意义，希望读者会喜欢这本书。

和菓子は古来より人々の生活と共に存在してきました。今回は原点に帰って、季節や年中行事の和菓子に焦点を当てました。

日々の生活の中で年中行事に触れることでなんとなく知っているといるという方は多いと思いますが、由来や意味合いなど、深いところまで知っている方はなかなか少ないと思います。

今回の出版にあたり資料を研究し、我々もまた勉強致しました。中には意外なところから始まったものや深い意味合いが込められたものなど、年中行事は知れば知るほど興味深いものです。

この本を手にとって下さった皆様も、和菓子の作り方は勿論ですが、由来や意味合いも知っていただき、楽しんでいただけたら、と思います。

渡部弘樹

傅君竹

推荐序

004 丰富生活的和果子——梶山浩司

005 现代茶席的果子——关宗贵

006 用心款待的和果子——三堀纯一

008 荟萃日本与中国台湾文化的果子工艺——李咸阳

作者序

009 品味和果子的四季与节庆——渡部弘树 傅君竹



前置篇——和果子的事前准备

014 主原料

019 常用工具

024 基本馅料

034 基本动作

035 基本外皮：练切

037 基本着色

039 基本渐层技法



Chapter 1
春之和果子

042 雏人偶 ひなにんぎょう

044 菱饼 ひしもち

046 草饼 くさもち

048 小鼓 こつづみ

050 竹笋 たけのこ

052 关东风樱饼 かんとうふうさくらもち

054 关西风樱饼 かんさいふうさくらもち

057 御手洗团子 みたらしだんご

060 铜锣烧 どらやき

062 鲤鱼旗 こいのぼり

064 柏饼 かしわもち

066 粽子 ちまき

070 花菖蒲 はなしょうぶ



- 104 刨冰 かきごおり
- 102 草履 ぞうり
- 100 向日葵 ひまわり
- 098 花火 はなび
- 096 蚊香 かやりき
- 094 水羊羹 みずようかん
- 092 短册 たんざく
- 089 银河 ぎんが
- 086 水无月 みなづき
- 084 火垂 ほたる
- 081 若鮎 わかあゆ
- 078 青梅 あおうめ
- 076 葛櫻 くずざくら
- 073 绣球花 あじさい



Chapter 2
夏之和果子



- 134 松球 まつぼっくり
- 132 御萩 おはぎ
- 130 十五夜 じゅうごや
- 128 隐逸 いんいつ
- 126 大轮咲 たいりんざき
- 123 重阳 ちようよう
- 120 栗馒头 くりまんじゅう
- 118 栗手揉 くりこなし
- 116 栗茶巾 くりちやきん
- 114 栗蒸羊羹 くりむしようかん
- 112 初雁 はつかり



Chapter 3
秋之和果子

- 108 破西瓜 すいかわり
- 106 捞金鱼 きんぎょすくい

