



最详尽的 日式点心教科书

利用家中日常厨具制作 60 款正宗的和果子



东京制果学校校长

梶山浩司 著

何凝一 译

 煤炭工业出版社



最详尽的日式点心教科书

(日) 梶山浩司 著 何凝一 译

煤炭工业出版社
· 北 京 ·

TITLE: Katei de tsukuru honkaku wagashi no kyoukasyo

By: Kouji Kajiyama

Copyright © 2014 Kouji Kajiyama/Kazuo Mizutani Original Japanese language edition published by Seibundo Shinkosha Publishing Co., Ltd.

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

Chinese translation rights arranged with Seibundo Shinkosha Publishing Co., Ltd., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社诚文堂新光社授权北京书中缘图书有限公司出品并由煤炭工业出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号: 01-2016-2429

图书在版编目(CIP)数据

最详尽的日式点心教科书 / (日) 梶山浩司著; 何凝一译. — 北京: 煤炭工业出版社, 2016

ISBN 978-7-5020-5296-6

I. ①最… II. ①梶… ②何… III. ①糕点—制作
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第132358号

最详尽的日式点心教科书



作 者	(日) 梶山浩司	译 者	何凝一
策划制作	北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)		
总 策 划	陈 庆	策 划	李 伟
责任编辑	马明仁	特约编辑	郭浩亮
设计制作	柯秀翠		

出版发行	煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居35号 100029)
电 话	010-84657898 (总编室)
	010-64018321 (发行部) 010-84657880 (读者服务部)
电子信箱	cciph612@126.com
网 址	www.cciph.com.cn
印 刷	北京画中画印刷有限公司
经 销	全国新华书店

开 本	787mm × 1092mm ¹ / ₁₆	印张	9	字数	91千字
版 次	2016年9月第1版				2016年9月第1次印刷
社内编号	8153	定价	46.00元		

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换, 电话: 010-84657880

目录

前言..... 2

制作和果子的工具

制作面馅、面团的工具..... 6

加工工具..... 7

关于材料

面馅..... 8

葛粉、蕨粉、寒天..... 8

粉类..... 9

基本面馅的制作方法

制作粒馅..... 10

制作豆沙馅..... 12

制作求肥、雪平..... 14

专栏 1 和果子的分类 40

专栏 2 上等生果子中常用的生果子分类 66

专栏 3 和果子与日本的年事记 92

春季和果子

			
油菜花 (金团) 16	樱馒头 (薯蓣馒头) 18	紫藤花 (练切) 20	富贵草 (练切) 22
			
引千切 (草裹衣) ... 24	樱饼 (道明寺) 26	樱饼 (小麦粉) 28	柏饼 (上新粉) 30
			
草饼 (上新粉) 32	御手洗丸子 (上新粉) 34	调布 (小麦粉) 36	黄味牡丹 (黄味馅) 38

※ 点心名称后的 () 内为使用的主要材料及类别。

夏季和果子



紫阳花 (半锦玉羹)
..... 42



牵牛花 (雪平) 44



枇杷 (外郎) 46



蕨菜糕 (蕨粉) 48



葛馒头 (葛粉) 50



水无月 (外郎) 52



水羊羹 (红豆馅)
..... 54



凉粉 (红藻类) 56



道明寺羹 (道明寺)
..... 58



水果啫喱 (琼脂) ... 60



白玉善哉 (水磨糯米粉)
..... 62



残月 (小麦粉) 64

秋季和果子



栗子 (红豆沙) 68



山茶花 (雪平) 70



红叶 (练切) 72



萩饼 (糯米) 74



栗子金团 (白豆沙馅)
..... 76



故乡饼 (小麦粉) ... 78



栗子蒸羊羹 (红豆馅)
..... 80



地瓜豆沙糕 (甘薯)
..... 82



秋色 (半雪平) 84



香甜薯泥 (甘薯) ... 86



秋姿 (红豆馅) 88



黄米糕 (糯米) ... 90

冬季和果子



寒红梅 (练切) 94



水仙 (外郎) 96



仙鹤 (雪平) 98



万两 (黄味馅) ... 100



花瓣饼 (半雪平)
..... 102



椿饼 (道明寺) ... 104



莺饼 (求肥) 106



吹雪馒头 (薯蕷馒头)
..... 108



荞麦饼 (荞麦粉)
..... 110



柚子馒头 (馒头)
..... 112



驯鹿 (薯蕷馒头)
..... 114



银杉 (金团) 116

常备和果子



栗馒头 (小麦粉)
..... 118



月饼 (小麦粉) ... 120



桃山 (白色豆沙馅)
..... 122



圆松饼 (小麦粉)
..... 124



栗大福 (求肥) ... 126



味噌馒头 (馒头)
..... 128



铜锣烧 (小麦粉)
..... 130



艳袱纱 (小麦粉)
..... 132



石衣 (干果子类)
..... 134



豆面州浜 (干果子类)
..... 136



红豆松风 (小麦粉)
..... 138



葛粉汤 (葛粉) ... 140



最详尽的日式点心教科书

(日) 梶山浩司 著 何凝一 译

煤炭工业出版社

· 北 京 ·

前言

据说和果子的历史至今已有五百多年。虽说每个国家都有各式各样的点心，但我始终认为我们孕育的和果子是这个世界上独有的，独自绽放着一抹异彩。和果子和西式点心的最大差别在于对季节的感知，这大概是因为日本的四季风情吧。赏樱花之际食樱饼，感怀“春天不远了”。盛夏前馈赠亲友水羊羹，借物聊表“望你内心能感到凉爽”。种种皆是传达着与季节相关的讯息。

如今，人们都评价日本人拥有“款待之心”。在我看来，和果子中也蕴含此意。相聚时，通常都用茶和点心款待对方。用心泡制的清茶，用心制作的和果子，处处都饱含着仁爱之心、愉悦之情，充满幸福和喜乐，不是吗？况且，用自己亲手制作的和果子招待客人，肯定能让席间的话语更为投机有趣。

这本在家制作和果子的教程介绍了春夏秋冬的应季和果子以及大家耳熟能详的常备和果子，尽可能把最简单的方法教给大家。另外，很难说制作和果子是否有窍门和秘诀，只能通过多次挑战，不断地摸索其中的技巧和关键。

用自己制作的和果子招待客人，我觉得这就是最诚挚的款待之心。借此机会，大家都来挑战一下如果制作和果子吧。

梶山浩司（东京制果学校）

目录

前言..... 2

制作和果子的工具

制作面馅、面团的工具..... 6

加工工具..... 7

关于材料

面馅..... 8

葛粉、蕨粉、寒天..... 8

粉类..... 9

基本面馅的制作方法

制作粒馅..... 10

制作豆沙馅..... 12

制作求肥、雪平..... 14

专栏 1 和果子的分类 40

专栏 2 上等生果子中常用的生果子分类 66

专栏 3 和果子与日本的年事记 92

春季和果子

			
油菜花（金团）..... 16	樱馒头（薯蓣馒头）..... 18	紫藤花（练切）..... 20	富贵草（练切）..... 22
			
引千切（草裹衣）... 24	樱饼（道明寺）..... 26	樱饼（小麦粉）..... 28	柏饼（上新粉）..... 30
			
草饼（上新粉）..... 32	御手洗丸子（上新粉）..... 34	调布（小麦粉）..... 36	黄味牡丹（黄味馅）..... 38

※ 点心名称后的（ ）内为使用的主要材料及类别。

夏季和果子



紫阳花 (半锦玉羹)
..... 42



牵牛花 (雪平) 44



枇杷 (外郎) 46



蕨菜糕 (蕨粉) 48



葛馒头 (葛粉) 50



水无月 (外郎) 52



水羊羹 (红豆馅)
..... 54



凉粉 (红藻类) 56



道明寺羹 (道明寺)
..... 58



水果啫喱 (琼脂) ... 60



白玉善哉 (水磨糯米粉)
..... 62



残月 (小麦粉) 64

秋季和果子



栗子 (红豆沙) 68



山茶花 (雪平) 70



红叶 (练切) 72



萩饼 (糯米) 74



栗子金团 (白豆沙馅)
..... 76



故乡饼 (小麦粉) ... 78



栗子蒸羊羹 (红豆馅)
..... 80



地瓜豆沙糕 (甘薯)
..... 82



秋色 (半雪平) 84



香甜薯泥 (甘薯) ... 86



秋姿 (红豆馅) 88



黄米糕 (糯米) ... 90

冬季和果子



寒红梅 (练切) 94



水仙 (外郎) 96



仙鹤 (雪平) 98



万两 (黄味馅) ... 100



花瓣饼 (半雪平) 102



桔饼 (道明寺) ... 104



莺饼 (求肥) 106



吹雪馒头 (薯蕷馒头) 108



荞麦饼 (荞麦粉) 110



柚子馒头 (馒头) 112



驯鹿 (薯蕷馒头) 114



银杉 (金团) 116

常备和果子



栗馒头 (小麦粉) 118



月饼 (小麦粉) ... 120



桃山 (白色豆沙馅) 122



圆松饼 (小麦粉) 124



栗大福 (求肥) ... 126



味噌馒头 (馒头) 128



铜锣烧 (小麦粉) 130



艳袱纱 (小麦粉) 132



石衣 (干果子类) 134



豆面州浜 (干果子类) 136



红豆松风 (小麦粉) 138



葛粉汤 (葛粉) ... 140

制作和果子的工具

制作基本的和果子并不需要特殊的工具，制作上等生果子时才会用到和果子特有的工具。但在开始制作之前，我们还是先向大家介绍一些基本的工具。

制作面馅、面团的工具

煮豆、搅拌面馅的锅用家里的普通锅即可。制作豆沙馅时，请事先准备好过滤器和特大号的碗。

1 纱布

制作豆沙馅时用于包住红豆，也在蒸面团、搅拌过滤时使用。可以剪成 120cm 左右的长度，方便对折重叠使用。

2 木刮刀

搅拌面馅和面团的必要工具。根据锅的大小和材料的用量多准备几把大小各异的木刮刀，使用时更方便。

3 过滤器

制作豆沙馅和面团时所用的细孔过滤器。从上方注入水的同时，需要用手操作进行过滤，因此建议将碗放到平稳的地方。此外还有 P7 的其他过滤器。

4 特大号碗

处理面馅时，如果碗太小，水容易溢出来，准备一个直径 40cm 以上的大碗非常必要。制作过程中会用到大量的水，特大号碗还能帮助冷却降温。

5 单柄锅

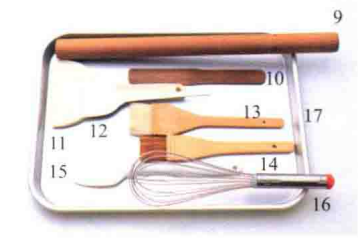
混合面馅和面团时，用一只手握住锅柄，另一只手用刮刀搅拌，因此类似日本雪平锅的单柄锅就十分方便。直径 24cm 左右，底面边角成圆弧状，刮刀能触及每个角落，使用起来得心应手。

6 厚深口锅

煮红豆时，推荐选用深一些的锅，避免水溅出来。材质较厚的锅受热比较均匀。

7 铜锅

以前为了让面馅充分加热，通常都使用热传导效应较好铜锅。图片为



专业人士所用的铜碗，称为无柄锅。也可以买一般家庭用的铜锅，价格比铝锅略高。

8 各类碗

搅拌面团、制作少量面馅时都会用到各种大小的碗。制作糖衣时建议使用小号碗。

9 擀面杖

制作烧果子需要将面团擀平拉长，这时就会用到擀面杖。建议尺寸不小于 40cm。

10 竹片

处理上等生果子的精细雕琢部分时使用。需要将面馅或奶油塞到面团里时，也可当作面馅刮刀使用。

11、15 塑料刮刀

处理黏性较大的面团时，建议使用塑料刮刀。宽一些的刮刀可以在处理大分量

的面团时使用。

12 金属刮刀

置于铁板或烤盘上的平锅类点心需要翻面时就会用到金属刮刀。

13、14 毛刷

用于拂去面团表面的粉类。使用完后请及时清洗干净。

16 打泡器

制作烧果子，处理平锅类面团时使用。

17 方盘

糕团制作成形后可以放到方盘中，或是需要拉伸面团，撒开面粉时都会用到方盘。因此 30cm × 40cm 以上的大方盘比较实用。

加工工具

滤网和喷雾器等都是专门的工具，东京地区可以在合羽桥一带的配材街买到，或者可以通过网店购买。



1、2 模具和模框

将侧面手柄处往上拉起时底面就会与主体分离的不锈钢模具，是制作外郎和羊羹等易变形的点心时必不可少的工具。制作羊羹时所用的另一种工具的底面无法抽出，称为“羊羹舟”。而无底面仅有外框的工具则称为“模框”，使用时需在底面铺上烘焙纸或纱布。

3 滤茶网

能让粉末散得均匀漂亮，非常实用的工具。

4 蒸锅

蒸馒头、羊羹、糯米面团时使用。不锈钢材质，分为上下两层。下层盛水加热，沸腾后再放上第一层，从一开始就能让蒸气与面团充分接触。途中还可以揭开加热水，非常方便。

5 滤网

过滤练切面团时使用，用马毛制作的滤网比较细密。食材不易粘到滤网上，可以去除食材的粗纤维。使用时，与网格呈 45° 斜角筛滤。制作金团碎屑的筛子则是采用

藤材质或竹材质的滤网，使用前先浸水。

6 喷雾器

蒸馒头前需要喷水。建议选用喷雾细密的点心专用或面包专用喷雾器。

7 金属网格板

和果子用蒸锅蒸好后可取出放到网格板上，或是从烤箱里取出烤好的和果子均可以放到网格板上散热。推荐选用尺寸较大的网格板。如有竹筛代替也可。



关于材料

和果子的馅主要以红豆为原料，粉类以米粉为主，也有部分以根茎和海藻为原料的粉类。下面就向大家介绍一下本书中所使用的主要材料。

面馅

和果子的根本，区分和果子全看面馅

和果子的根本就是面馅。颗粒感的粒馅、舌尖留有绵柔触感的豆沙馅、清淡无杂质的白馅都是典型的代表。可是，原材料的产地不同，口感也相距甚远。北海道、丹波（京都）、备中（冈山）是红豆的产地，以大颗粒且煮后不易破皮的大纳言红豆为主，除此以外均是普通品种。

颗粒感的粒馅更能让人细细品味豆子的香甜，而红豆中质量最佳的要数丹波大纳言红豆。其产量仅占国内红豆产量的 1%，与普通的红豆相比色泽更明亮，更甜，风味醇香，皮薄且入口即化。

而绵柔的豆沙馅选用的则是颗粒小、香甜宜人的北海道红豆。北海道产的红豆无论从价格还是品质上来说都比较稳定，豆粒大小匀称，广受好评。

白馅的材料主要是白扁豆和白花豆等芸豆类。本书中提到的白馅基本都是用品质优良的白扁豆制作而成。顺便一提，白小豆可是制作白馅的最佳材料。



粒馅



豆沙馅



白馅

葛粉、蕨粉、寒天

透出清凉食感的葛粉、蕨粉、寒天均为优质良品

葛粉和蕨粉是从根茎中提取出的淀粉，而寒天则是以海藻为原料，它们都是和果子中常用的素材。溜滑入口，富有弹性的口感非常独特，回味无穷。

葛粉水溶加热后呈透明状，看起来就清凉爽口的样子，多用于制作夏季点心。葛根捣碎用水洗净，经过反复沉淀后再滤干水，干燥后即是淀粉质。但土豆与薯类混合的淀粉价格更便宜，所以我们将葛根制成的淀粉称为纯葛粉，加以区分。奈良县吉野产的纯葛粉相当有名，透明度高，口感顺滑。

蕨粉也是将蕨根捣碎清洗干净，经过反复沉淀后而制成的精制淀粉，与葛粉相比更具弹性。用蕨根制成的纯蕨粉非常稀少，通常都是与葛粉或木薯淀粉混合的普通蕨粉。

寒天是以一种名为石花菜的海藻为原料，从形状上可分为寒天丝、寒天粉、寒天棒三种。



纯葛粉



纯蕨粉



寒天丝、寒天棒

粉类

以粳米和糯米两种米为原料

日本的主食是大米，所以和果子的面团多是以米为原料。大致上来说，粉类的原料分为糯米和平日用做主食的粳米两种。红豆大福和莺饼等用糯米制作的和果子黏性强，而用粳米制作的薯蕷馒头和团子、柏饼等因面团本身不具有太大的黏性，不黏牙。

粳米中根据粉末的细腻程度又可分为上新粉和水磨粳米粉。细腻的新粉适口性较好，用于制作高级的和果子。而水磨粳米粉经过蒸制揉捏后，具有一定的弹性和黏性，因此常用于制作草坪和团子。不论哪种粳米粉都没有经过热加工处理，容易生虫，需尽快食用。

以糯米为原料的粉类包括制作大福所用的干磨糯米粉、制作莺饼所用的水磨糯米粉、制作椿饼和樱饼所用的道明寺粉以及制作落雁所用的味甚粉（饼粉，是蒸制研碎的糯米粉。根据加工的不同，还有上烧、淡雪、寒梅粉等不同）等。

以糯米为原料



水磨糯米粉

糯米洗净，水磨，经过多次沉淀后再进行脱水，干燥而成。



道明寺粉

糯米洗净，浸泡到水中，再蒸熟干燥后碾磨成粉。根据粉粒的细腻程度区分，樱饼和上等生果子选用相对细腻的粉粒制作。



干磨糯米粉

糯米洗净，脱水后磨细，也称为求肥粉。细腻而具有黏性。与干磨糯米粉相比，更细腻的则称为羽二重粉。



糯米

制作牡丹饼等和果子时，直接将煮熟的糯米揉成所需的形状即可。

以粳米为原料



上新粉

粳米洗净脱水后，再加入少量的水碾磨成粉。粉粒较粗的称为新粉、普通新粉，较细的称为上新粉，更细腻的则称为上用粉。



上用粉

粳米洗净脱水碾磨成粉。除了外郎，薯蕷馒头之类的和果子也常用到上用粉，也称薯蕷粉。其特点是粉粒细腻，制作出的和果子顺滑绵密。

基本面馅的制作方法

馅是和果子的灵魂，原本是需要根据点心去选择相应的材料。如果是家庭制作，选用粒馅和豆沙馅即可。可以在点心馅专卖店和和果子店购买。

制作粒馅

色泽红润，容易煮透，据说红豆是因此而得名。而且不用提前浸泡，短时间内就可以煮熟。红豆的豆粒不易变形，能保持完整的形状。

材料

- 红豆..... 500g
- 绵白糖或精制白砂糖..... 550g
- 水.....500ml
- 糖稀.....50g（随季节酌情加减）

成品重量

- 1200~1500g

准备

红豆除去虫食和变色部分，用水清洗。

制作方法

煮豆工序

- 1 用水洗净红豆，加水没过豆粒即可。然后用大火加热。
- 2 煮沸后再加水，使汤汁的温度下降到 40~50℃。
 通过调整水的温差，除去红豆表面的褶皱，使豆粒在短时间内达到饱满状态（※ 热水的水分不易被吸收）。
- 3 之前加入冷水降低汤汁温度，接下来则需滤出多余的水分。
- 4 观察红豆的状态，按照步骤 2 的工序重复 2~3 次。
 用大火短时加热，让豆粒充分浸透在水中。
- 5 滤出热水，必要时再进行清洗（= 去涩）。
 此工序制作出的豆沙馅味道清淡，可依据点心的口味处理。
- 6 再往锅中注入水，与步骤 4 分量相当，加热。之后酌情加水，基本没过豆粒即可。
 若火太大，会导致豆粒在锅中翻腾跳跃，相互撞击破坏形状，碎成渣。若火太小，馅容易黏着，影响味道和口感。
- 7 用手指轻按红豆，如能压扁，则慢慢关火。
- 8 煮好后再蒸 10 分钟，无需水洗。
- 9 将步骤 7 的红豆、500g 的砂糖倒入锅中，注入水后加热。
- 10 微微沸腾时关火，晾半天或一晚，释放糖分。
- 11 再次加热，添加 50g 砂糖，搅拌均匀。
- 12 砂糖溶解后加入糖稀，均匀搅拌，充分着色。
- 13 搅匀后，分成小份放到方盘中，冷却。

