



从零开始做果盘

水果创意全图解呈现
超详细制作一学就会

精致 营养 美味

- ★ 精选创意十足的水果果盘
- ★ 600幅彩图制作全程关键步骤实景再现
- ★ 制作水果美味，营养健康必选

朱太治 双福◎主编

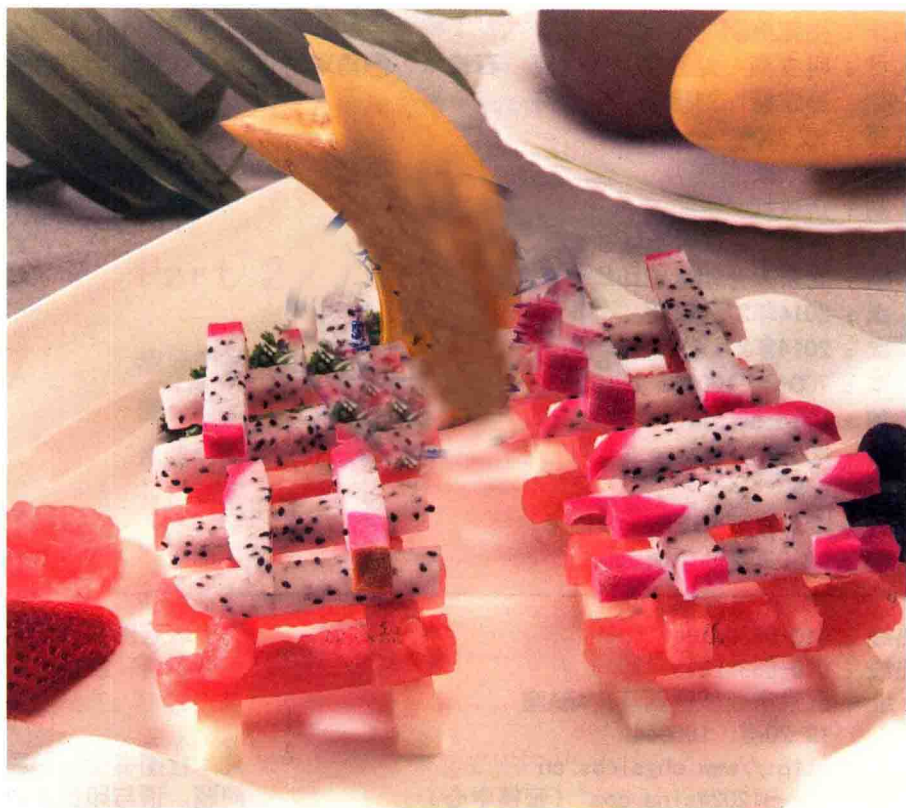
专为中国
家庭定制



中华工商联合出版社

从零开始做 果盘

朱太治 双 福 © 主编



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

从零开始做果盘 / 朱太治, 双福主编. -- 北京:
中华工商联合出版社, 2013.10
ISBN 978-7-5158-0713-3

I. ①从… II. ①朱… ②双… III. ①拼盘-食品雕刻-图解 IV. ①TS972.114-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第200295号

从零开始做果盘

作 者: 朱太治 双 福

出 品 人: 徐 潜

策 划: 吕 莹

责任编辑: 李伟伟

参编人员: 周学武 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 彭 利 贾全勇 梅妍娜
孙 燕 徐正全 李青青 郑希凤 赵聪欣 李华华 满江霞 安伯旻
衣晓妮 张红胜 王 芸 刘少博 于 浩 潘桂海 王 敏 闫士稳
周 晖 赵雪林 于瑞强

美食制作: 福苑美厨

工作人员: 明立南 赵红杰 王兴克 石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英
孙建慧 刘嘉华 申永芬

全案统筹: 双福SF文化·出品
www.shuangfu.cn

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司

版 次: 2014年2月第1版

印 次: 2014年2月第1次印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16

字 数: 150千字

插 图: 600幅

印 张: 6.5

书 号: ISBN 978-7-5158-0713-3

定 价: 32.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

网 址: <http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印刷质量问题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

目录 CONTENTS



Part 1 水果营养面面观

水果拼盘制作的基本步骤.....	2
制作果盘的注意事项.....	3
常用水果的营养价值及疗效剖析.....	3



Part 2 基础果盘制作

菠萝简易果盘 (一)	6	香蕉简易果盘 (二)	10
菠萝简易果盘 (二)	6	梨简易果盘	11
草莓简易果盘 (一)	7	芒果简易果盘	11
草莓简易果盘 (二)	7	木瓜简易果盘	12
橙子简易果盘 (一)	8	柠檬简易果盘	12
橙子简易果盘 (二)	8	杨桃简易果盘	13
猕猴桃简易果盘 (一)	9	西瓜简易果盘	13
猕猴桃简易果盘 (二)	9	柚子简易果盘	14
香蕉简易果盘 (一)	10		



CONTENTS

Part 3

创意果盘巧制作

凤舞九天	16
粉色迷离	18
春意盎然	20
姹紫嫣红	22
爱情旋律	24
缤纷	26
昂首	28
炽热的爱	30
错爱	32
藩篱	34
海底世界	36
海南风情	38
瀚海情深	40
浪漫满屋	42
浪漫物语	44
怜惜	46
留恋	48
迷情	50
鸟儿悄语	52
深深的爱	54
四方来朝	56
酸甜的爱	58
腾飞	60

提篮情缘	62
天使之翼	64
午夜情怀	66
星辰密布	68
椰岛情深	70
星辰	72
飘扬	74
一抹温柔	76
咫尺天涯	78
众星捧月	80
众志成城	82
遥远距离	84
待发	86
孤独守望	87
和和美美	88
和谐的美	89
静默	90
展翼	91
翘盼	92
伞底情缘	93
似水流年	94
甜蜜家族	95
听风	96
我心永久	97
相思	98
相拥	99
有缘相会	100





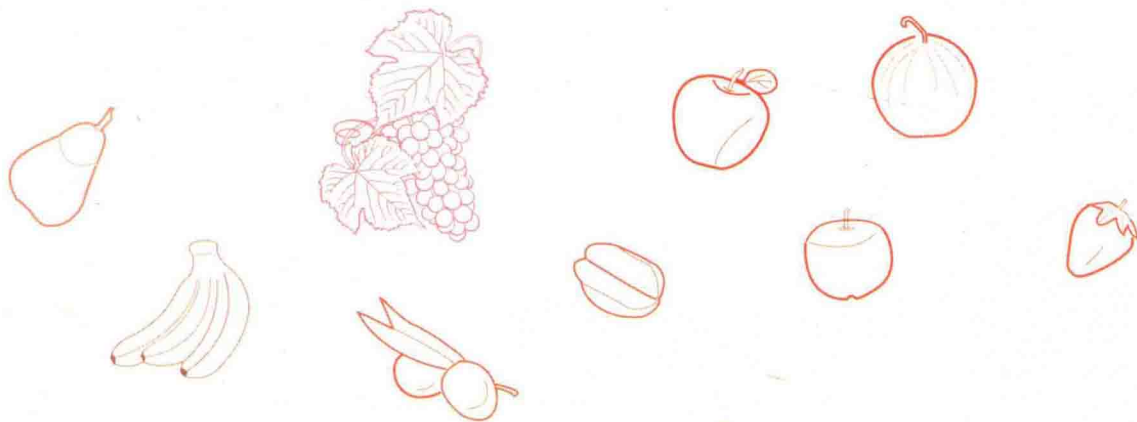
Part 1

水果营养面面观



果盘又叫水果拼盘，是以各种鲜美水果为原料，配合巧妙的刀工技术和创意造型的“水果艺术品”，是“餐饮美学”的重要内容之一。它讲究构思巧妙、色形俱佳、选料多样、好吃好看。做果盘既难又易，难就难在没有统一的模式，全凭制作者自由发挥；而说容易呢，同样是因为没有统一标准，可以随心所欲，只要自己喜欢。

让我们来看一下果盘制作的具体事宜吧！



水果拼盘制作的基本步骤

构思

制作果盘不能随便应付，制作前应该充分考虑宴会的主题，使作品更加贴近主题，达到美化宴席、烘托气氛的效果。

色彩搭配

水果颜色的搭配一般有“对比色”搭配、“相色”搭配以及“多色”搭配三种。

“对比色”搭配：红配绿、黑配白

“相色”搭配：红、黄、橙

“多色”搭配：红、绿、紫、黑、白

常见水果的颜色

常见红色水果：西瓜、蛇果、圣女果

常见黄色水果：橙子、橘子、小金桔、

菠萝、木瓜、芒果

常见绿色水果：猕猴桃、杨桃

常见白色水果：香蕉、香瓜

常见黑色水果：葡萄

选料

从水果的色泽、形状、口味、营养价值、外观完美度等多方面对水果进行选择。水果本身应该是成熟的、新鲜的、卫生的。同时注意制作果盘的水果不能过熟，否则会影响加工和摆放。选择的几种水果组合在一起，搭配应协调。每一种水果的选择都有相应的技巧，通常来说，最简单最直接的方法是切开品尝一下，根据口感可以立即判断水果的好坏。但是多数情况下，是不可以这样做的，一般主要从眼、鼻、耳三个方面进行。

选择器皿

不同的艺术造型要选择不同形状、规格的器皿。如长形的水果造型便不能选择圆盘来盛放。另外还要考虑到盘边的水果花边装饰，也应该符合整体美并能衬托出主题造型。

至于器皿质地的选择，一方面可以根据餐厅、酒吧的档次，一方面可以根据果盘的价格来确定。常用的果盘为玻璃制品，高档的有水晶制品、金银制品。

刀工（加工原料）

削皮、横刀、纵刀、斜刀、推、三叶草、勺挖。

造型出品

要保证水果的整洁卫生，同时配置相应的实用工具及适量餐巾。

制作果盘的注意事项

1. 要注意水果的新鲜度，加工时讲究卫生。
2. 果盘出品时必须给人整齐美观的视觉感。
3. 刀工的标准，切片厚度均匀，拉花均匀美观，摆盘整齐大方。
4. 水果的厚薄、大小以被直接食用为宜。
5. 加工出的水果原料应该明显可辨。
6. 食用部分不宜过分雕饰。

常用水果的营养价值及疗效剖析

西瓜：富含维生素A、维生素B、维生素C、葡萄糖、蔗糖、果糖、谷氨酸和精氨酸等，有清热解暑、利小便、降血压的功效，对高热口渴、暑热多汗、肾炎尿少、高血压等有一定的辅助疗效。

菠萝：又名凤梨，是岭南四大名果之一。它含有大量的果糖、葡萄糖、维生素B、维生素C、磷、柠檬酸和蛋白酶等物质。性味甘平，具有解暑止渴、消食止泻之功效，为夏令医食兼优的时令佳果。

圣女果：又称小西红柿，既可蔬又可果。性甘、酸、微寒，归肝、胃、肺经；具有生津止渴，健胃消食，清热解毒，凉血平肝，补血养血和增进食欲的功效；还可增加人体的抵抗能力，延缓人的衰老、减少皱纹的产生，所以，特别适合女生用来美容，可以说是女生天然的美容水果。

草莓：又叫红莓、洋莓，鲜美红嫩，果肉多汁，营养价值高，含丰富的蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、维生素A、维生素C、锰、钾、钠等微量元素。有帮助消化的功效，同时还可以巩固齿龈，清新口气，润泽喉部。

苹果：苹果含有多种维生素、矿物质、糖类、脂肪等，营养价值和医疗价值都很高，具有生津止渴、润肺除烦、健脾益胃、养心益气、润肠、止泻、解暑、醒酒等功效。被越来越多的人称为“大夫第一药”，许多美国人把苹果作为瘦身必备。

蛇果：蛇果原产美国，又名红元帅，它含有丰富的钾、纤维质、果糖、葡萄糖、蔗糖、多种维生素、胡萝卜素等多种物质，其中果胶和钾的含量，居水果类之首。具有生津开胃，消痰止咳，退热解毒，补脑助血，安眠养神，润肺悦心，和脾益气，润肠止泻，帮助消化等功效。

梨：素有“百果之宗”的美誉，它含有蛋白质、脂肪、糖、粗纤维、钙、磷、铁等物质，具有降低血压、养阴清热的功效，能促进食欲，帮助消化，并有利尿通便和解热作用，可用于高热时补充水分和营养。

哈密瓜：有“瓜中之王”的美称，含糖量在15%左右。形态各异，风味独特，奇香袭人，饮誉国内外。它富含蛋白质、膳食纤维、胡萝卜素、果胶、维生素A、磷、钠、钾等微量元素，有利小便、止渴、除燥热、防暑气等作用。可治发烧、中暑、口渴、尿路感染等症状。

香瓜：是夏令消暑瓜果，其营养价值可与西瓜媲美。据测定，香瓜除了水分和蛋白质的含量低于西瓜外，其他营养成分均不少于西瓜，而芳香物质、矿物质、糖分和维生素C的含量则明显高于西瓜。多食香瓜，有利于人体心脏和肝脏以及肠道系统的活动，促进内分泌和造血机能，并且具有“消暑热，解烦渴，利小便”的功效。

猕猴桃：是一种营养价值极高的水果，被称为“超级水果”，可溶性固形物含量高，含多种氨基酸和丰富的矿物质，尤其是维生素C含量极高，同时属于低脂低热量水果，还含有丰富的叶酸、膳食纤维，具有低钠高钾的显著特点。多食用猕猴桃可以预防老年骨质疏松和动脉硬化，改善心肌功能，延缓人体衰老。

柚子：柚子含有非常丰富的蛋白质、有机酸、维生素、维他命C、柚子酸以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素，这是其他水果所难以比拟的。柚子味甘酸、性寒，具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效，能治食少、口淡、消化不良等症，能帮助消化、除痰止渴、理气散结。柚子皮顺气、去油解腻、是清火的上品，长期食用还有美容之功效。

香蕉：香蕉的糖分、蛋白质含量均高，维生素、矿物质很丰富，富含钾。香蕉是淀粉质丰富的有益水果，味甘、性寒，有生津止渴、润肺滑肠等功效。

火龙果：火龙果性甘平，主要营养成分有蛋白质、膳食纤维、维生素B2、维生素B3、维生素C、铁、磷、镁、钾等，并且含有一般植物少有的植物性白蛋白及花青素，丰富的维生素和水溶性膳食纤维。火龙果中的白蛋白是具黏性、胶质性的物质，对重金属中毒有解毒的功效，它对胃壁还有保护作用。

芒果：又名“望果”，有“热带水果之王”的美称。营养价值很高，富含蛋白质、糖、粗纤维、胡萝卜素、维生素A、维生素C、钙、磷、铁等营养成分，食用芒果具清肠胃、防治便秘、动脉硬化、防治高血压、美化肌肤、抗癌的功效。

木瓜：木瓜味道香甜多汁，而且含有多多种营养素，包括维生素A、维生素B、维生素C及蛋白质、铁、钙、木瓜酵素、有机酸及高纤维等，其中维生素A及维生素C的含量特别高。常食木瓜具有平肝和胃，舒筋活络，软化血管，抗菌消炎，抗衰养颜，抗癌防癌，增强体质之保健功效。

龙眼：龙眼属于湿热水果，肉质鲜嫩，色泽晶莹，鲜美爽口。富含糖、蛋白质、铁、维生素等元素，有益智宁心、开胃健脾、补气养血之功。

蓝莓：蓝莓富含维生素C、果胶，能有效降低胆固醇，防止动脉粥样硬化，促进心血管健康，同时有护心、明目、养颜、护肤、消炎止痛、抑癌抗癌、抗衰老、抗辐射等功效。

杨桃：杨桃中含有大量的糖类及维生素、有机酸等，是人体生命活动的重要物质，常食可补充机体营养，增强机体的抗病能力，利小便，解酒毒，生津止渴，和中消食，清热利咽等功效。对于人体有助消化，滋养，保健功能，对于疟虫有抗生作用。

榴莲：榴莲果中营养极丰富，含有大量的糖分，热量高，维生素含量丰富，维生素A、维生素B、维生素C都较高。经常食用可以强身健体，健脾补气，补肾壮阳，温暖身体，属滋补有益的水果；榴莲性热，可以活血散寒，缓解经痛，它还能改善腹部寒凉、促进体温上升，是寒性体质者的理想补品。

葡萄：葡萄的营养价值很高，含有丰富的维生素和矿物质，并含有类黄酮，葡萄含糖量约10%~25%，在葡萄所含的较多的糖分中，大部分是容易被人体直接吸收的葡萄糖。具有补益气血、强筋骨、通经络、通淋消肿、利小便、滋肾益肝等功效。

柠檬：柠檬的营养价值极高，它不但含有丰富的维生素，还含有许多人体必需的微量元素钙、磷、铁、锌、镁等，以及独特的柠檬油、柠檬酸。还具有清热、杀菌，健脾、开胃及化痰、止咳的功效。吃柠檬果或喝柠檬汁，可以化食、解酒、减肥。

橙子：橙子营养极为丰富而全面，含有丰富的维生素C、维生素P、钙、磷、钾、β-胡萝卜素、柠檬酸等物质，能增加机体抵抗力，增加毛细血管的弹性，降低血中胆固醇，具有生津止渴、开胃下气的功效。

橘子：橘子与梨相比，其蛋白质含量是梨的9倍，钙的含量是梨的5倍，磷的含量是梨的5.5倍，维生素B1的含量是梨的8倍，维生素B2的含量是梨的3倍，烟酸的含量是梨的1.5倍，维生素C的含量是梨的10倍，可谓营养丰富。有研究表明，吃橘子的人患冠心病、高血压、糖尿病、痛风的比率都比较低。

小金橘：金橘皮色金黄、皮薄肉嫩、汁多香甜。它皮肉难分，洗净后可连皮带肉一起吃下。金橘含有特殊的挥发油、金橘甙等特殊物质，具有令人愉悦的香气，是颇具特色的水果。它富含碳水化合物、维生素A、镁、钾、维生素C、胡萝卜素、钙、磷等营养物质。

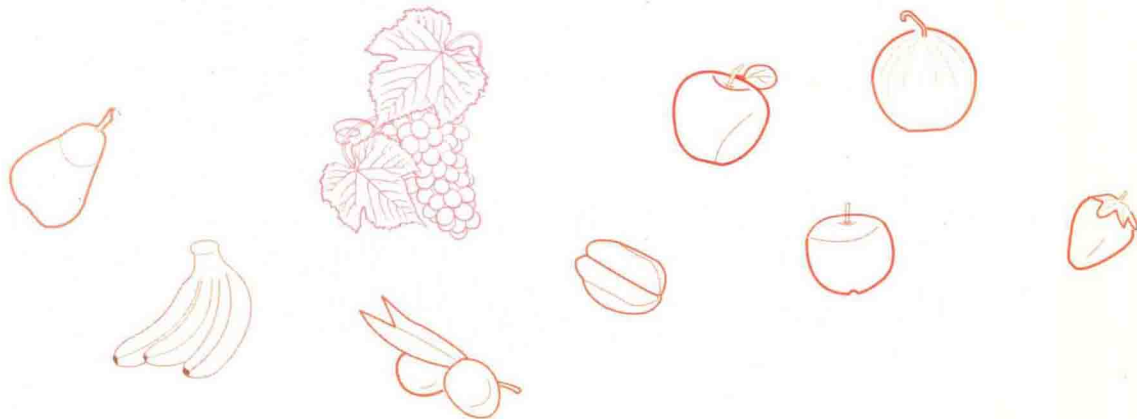


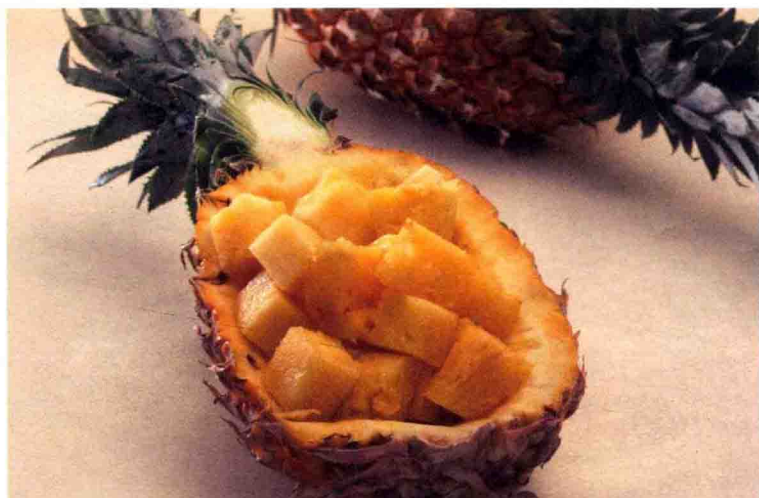
Part 2

基础果盘制作



果盘是水果拼盘的简称，是以各种鲜美水果为原料，配合巧妙的刀工技术和创意造型的“水果艺术品”，是“餐饮美学”的重要内容之一。尤其是在人们已经从吃饱、吃好发展到吃出健康、吃出文化的现阶段，于是果盘便不仅仅活跃在各种宴会、酒吧、歌厅等场合，也逐渐登上普通百姓的餐桌了，那就来看一下单食材的基础果盘是怎样制作的吧！





菠萝简易果盘(一)



菠萝·····适量



1. 将菠萝顶端切去, 对切, 取出果肉, 菠萝壳留用。



2. 将菠萝肉切成粗条状。



3. 将粗条切成正方体小块。



4. 将小块放入菠萝壳, 装饰即可。

菠萝简易果盘(二)



菠萝·····适量
蓝莓·····适量



1. 将菠萝顶端切去, 对切, 取出果肉, 菠萝壳留用。



2. 将菠萝肉再对切, 成粗条状。



3. 将粗条斜刀切成三角瓣。



4. 将三角瓣交错摆在盘中, 加蓝莓装饰即可。

草莓简易果盘(一)



原料

草莓.....适量
蓝莓.....适量



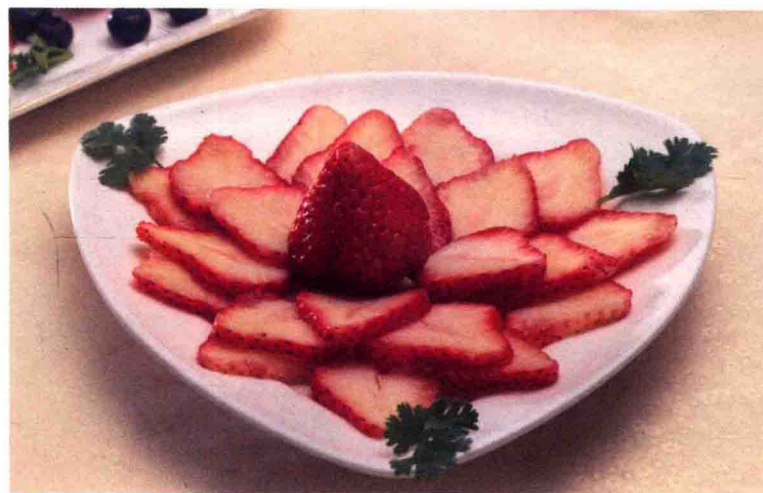
1. 将草莓洗净, 取几个对切, 再切成半圆形薄片。



2. 将草莓从顶部切十字刀, 使底部相连。



3. 将半圆形草莓薄片与十字花草莓放入盘中, 摆出造型即可。



草莓简易果盘(二)



原料

草莓.....适量



1. 将草莓洗净切薄片。



2. 将草莓薄片摆在盘中。



3. 中心处放一完整草莓装饰即可。





橙子简易果盘(一)



原料

橙子·····适量



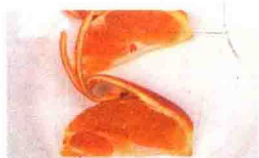
1. 将橙子切瓣。



2. 用水果刀逆方向切入，使果皮与果肉分离。



3. 在分离的果皮上划几刀。



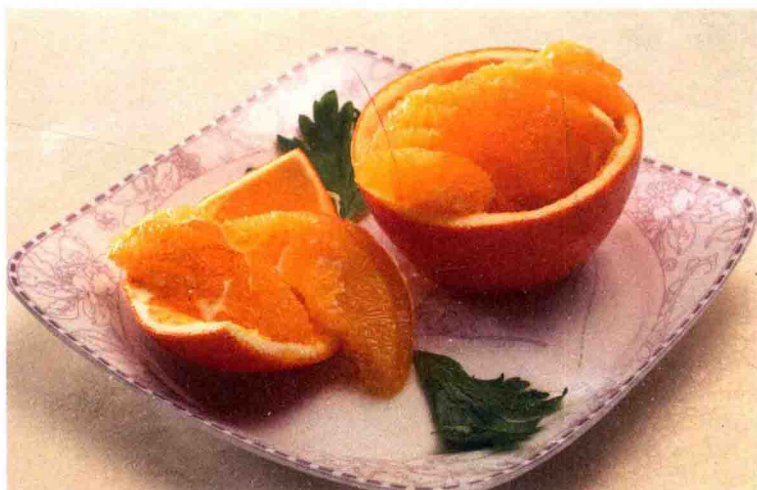
4. 将划好的果皮略微卷起，依次做好后，摆入盘中造型即可。

橙子简易果盘(二)



原料

橙子·····适量



1. 将橙子横向对半切开，用水果刀尖贴近果皮，将其中半只橙子的果肉取出，空壳留用。



2. 将取出的果肉斜切成厚片，放入空壳中。



3. 将另一半橙子对半切开，去掉筋络，用水果刀尖贴近果皮，将果肉取出。



4. 将取出的果肉分别按不规则的形状放入空壳中，摆入盘中造型即可。

猕猴桃简易果盘(一)



原料

猕猴桃·····适量



1. 将猕猴桃去皮。



2. 将猕猴桃横向切厚片。



3. 将切好的片摆入盘中造型即可。



猕猴桃简易果盘(二)



原料

猕猴桃·····适量



1. 将猕猴桃去皮。



2. 用刀轻轻在猕猴桃上竖向切几下，每刀处均切除少部分果肉。



3. 再横向将猕猴桃切成厚片。



4. 将猕猴桃片摆入盘中造型即可。



香蕉简易果盘(一)



原料

香蕉·····适量



1. 将香蕉剥去皮。



2. 将香蕉横向切成小段。



3. 将香蕉段摆放在香蕉皮上, 装盘造型即可。

香蕉简易果盘(二)



原料

香蕉·····适量
草莓·····适量



1. 将香蕉横向对半切开, 用水果刀尖贴近果皮, 将果肉取出。



2. 将香蕉果肉取出, 横向切成小块, 摆在香蕉皮上。



3. 将其放入盘中, 加草莓造型装饰即可。



梨简易果盘



原料

梨·····适量
圣女果·····适量
蓝莓·····适量



1. 将梨去皮。



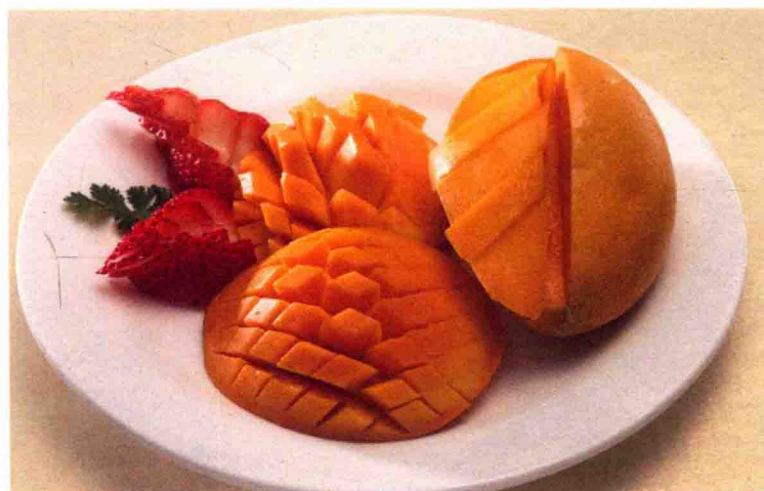
2. 将梨的顶端挖去，对半切开。



3. 将每半梨继续对半切成小瓣。



4. 将梨瓣、蓝莓、圣女果装盘造型即可。



芒果简易果盘



原料

芒果·····适量
草莓·····适量



1. 将芒果沿核片成两半。



2. 用刀在芒果片内部分划出方格。



3. 用手轻轻掰一下，使每个小方格明显凸出。



4. 将两半芒果依次做好后，放入盘中，用草莓装饰即可。



木瓜简易果盘



原料

木瓜.....适量



1. 将木瓜竖向切成大小不一的两半。



2. 用挖球器从大半木瓜上挖取木瓜肉球，直至只剩下木瓜壳。



3. 将挖出的木瓜球放回木瓜壳中。



4. 放入盘中造型装饰即可。

柠檬简易果盘



原料

柠檬.....适量
猕猴桃.....适量



1. 将柠檬的顶端切去，将柠檬横向切成略厚一点的片。



2. 沿柠檬片的中心向周边划一刀。



3. 沿刀痕将柠檬片折起造型，放到猕猴桃片上。



4. 依次做好后，放入盘中造型装饰即可。