

精心设计 详细讲解 一学就会

SHUIGUO PINPAN ZHIZUO XIANGJIE

水果拼盘

制作详解

主编◎张波

水果选购 基本切法 净水果盘 什锦果盘 草花拼盘 简单与复杂雕花



SHUIGUO PINPAN ZHIZUO XIANGJIE

水果拼盘 制作详解

主 编：张 波

编 委：童兰超 叶 兵 江 波 黄明友

黄智才 雷 龙 杨尚鸿 温理科



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

水果拼盘制作详解/张波主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2011. 9

ISBN 978-7-5335-3773-9

I. ①水… II. ①张… III. ①水果-拼盘-制作
IV. ①TS972.114

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第079865号

书 名 水果拼盘制作详解
主 编 张 波
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
排 版 视觉21设计工作室
印 刷 福州德安彩色印刷有限公司
开 本 787毫米 × 1092毫米 1/16
印 张 7
图 文 112码
版 次 2011年9月第1版
印 次 2011年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-3773-9
定 价 33.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

在市面上已有不少介绍水果雕切的书籍，笔者通过调查后发现，对于初学者这些书还有一些不适用，主要是对制作过程介绍得不够详细，有的内容读者光靠自我领会难以学会，有的作品很复杂，读者可能不知从何处开始下手。于是，笔者进行了不懈的努力，力求将本书打造成一本适合广大水果雕切从业者和爱好者的书籍。

本书介绍了水果选购、基本切法、净水果盘、草花拼盘、什锦拼盘和雕花，适用于KTV、酒吧、酒店、家庭等的水果出品。内容由简到繁，图文并茂，通俗易懂。适用于自学，也可用做培训教材。

书中的每一个拼盘都是经过精心设计而成的，直观详细的讲解让初学者对制作过程一目了然。笔者想要告诉读者的是：“只要有心学，水果雕切其实并不难。”

笔者自1996年开始在深圳从事酒吧工作，同年在深圳罗湖长实酒店培训中心学习水果雕切和调酒。在多年的工作过程中，笔者不断进行总结，积累了丰富的经验，尤其在水果拼盘制作方面以手艺精湛、款式新颖著称。在公司同事、朋友的鼓励和大力支持下，笔者终于写成此书。在此，谨对支持本人顺利完成此书的诸君表示最诚挚的感谢！

初次出书，难免有疏漏之处，敬请各位读者批评指正，不胜感激！



作者：张波



第一部分 常用工具及操作

制作水果拼盘的常用工具/1
水果操作间的卫生操作/3

在水果雕切过程中应遵循的基本原则/3
水果拼盘常用水果和辅助材料/4

第二部分 水果知识

菠萝/4	梨/5	芒果/6	葡萄/8	桃子/9	杏/10
橙/4	哈密瓜/6	杨桃/7	草莓/8	龙眼/9	奇异果/10
苹果/4	木瓜/6	荔枝/7	樱桃/8	香蕉/9	柑/10
西瓜/5	火龙果/6	李子/7	柚子/8	枇杷/9	橘/10

第三部分 水果的基本切法与拼盘

菠萝的基本切法与拼盘/11	西瓜的基本切法与拼盘/27
橙的基本切法与拼盘/17	苹果的基本切法与拼盘/29
哈密瓜的基本切法与拼盘/19	梨的基本切法与拼盘/33
橘的基本切法与拼盘/24	水果丁的切法与拼盘/34
芒果的基本切法与拼盘/25	水果沙拉的做法/35
桃、李子的基本切法与拼盘/26	

第四部分 草花拼盘

遥遥相对/36	金玉良缘/40	春光明媚/43	情意绵绵/46
卿卿我我/38	翘首以盼/41	礼花绽放/44	相知相交/47
成双成对/39	缠缠绵绵/42	开枝散叶/45	

第五部分 什锦拼盘

四季平安/48	绿意盎然/54	新春快乐/59	百年好合/65	幸运鸟/68
夏日星/49	多彩纷呈/55	心花怒放/60	蜜月春情/65	蓬莱岛/68
热情绽放/50	胜利/55	夜明珠/61	吉祥团圆/66	
锦上添花/51	好运四方/56	沧海一粟/62	火焰/66	
欣欣向荣/52	南海明珠/57	花开富贵/63	金玉满堂/67	
缤纷礼花/53	生生不息/58	红红火火/64	富贵轮回/67	

第六部分 雕花拼盘

立式雕花/69	吉祥鸽/79	祥鹤献瑞/89	凤舞朝霞/98
大堆头/70	喜报吉祥/80	期盼/90	丹凤朝阳/99
青青树叶/71	喜上眉梢/81	思念/90	龙凤呈祥/100
椰岛风情/72	展翅/82	双鹤祝寿/91	望子成龙/101
椰树蓝天/74	鹏程万里/83	金色黄昏/91	生日快乐(一)/103
海洋奇葩/75	满载而归/84	鹤舞平安/92	生日快乐(二)/105
小鸟晨音/76	飞黄(蝗)腾达/85	松鹤同寿/93	前程似锦/106
朝气蓬勃/77	金鸡报晓/86	情投意合/94	笑口常开/107
燕归/77	海阔天空/87	喜结良缘/95	渔渔得利/108
富贵鸟/78	鹤舞九天/88	双喜临门/97	

第一部分 常用工具及操作

制作水果拼盘的常用工具



水果雕刻工具

(1) 长水果刀。有25厘米和31厘米两种，见水果雕刻工具图中①，可根据自己的喜好选择长短。买回来的新刀要稍微加工一下，新刀前面的头较厚，将半圆形刀头磨薄，有利于以后切制草花，否则容易卡刀。

(2) 雕花刀。市面上常见的有双人牌雕花刀、厨师牌雕花刀和十八子作雕花刀，可选三把装的。新刀往往刀面比较宽，不适合精雕细刻，买回来的刀要稍做加工，将刀面磨窄，刀尖磨尖、磨薄，这是很考验人耐心的细活，注意不能贪快而烧坏刀口。水果雕刻工具图中②③④为阳江十八子作雕花三件套。图中⑤⑥⑦为自制精细雕花刀，其中⑤⑦是利用废旧长水果刀磨制而成的雕花刀，柔软度和弹性较好，刀口锋利，刀头尖，刀身薄，适合精雕细刻，⑥是用西餐刀磨制而成的镂空刀，专门用来雕较深的瓜皮或雕瓜瓢。

(3) 挖球器。见水果雕刻工具图中⑧，用于挖水果球用，特别是在做水果装饰时常用到它。

(4) 削皮刀。削果皮用。

(5) 砧板。这里是指专门切水果用的砧板，一般规格：29.2厘米×44.2厘米。

(6) 抹布。清洁台面和砧板用，最好选择吸水性好的棉制毛巾，擦拭台面和清洁砧板的抹布要分开使用，避免交叉污染。



随盘小件

(7) 花签。用来固定草花和其他雕花，也可以用来食用水果，使用时直接插在水果上或用杯子装好跟上，在使用前要保持干燥。

(8) 果叉。它又分为竹节叉（见随盘小件图中②）、胶叉和竹制果叉等，用于叉取小食或水果，可用利乔杯装上半杯清水，将果叉（不包括竹制果叉）整齐地放入杯中跟出，也可以直接插在水果上。

(9) 水果餐叉。在高级西餐厅或酒店中较常见，多用于食用水果拼盘或水果沙拉，见随盘小件图中③。

(10) 装饰用的伞签。见随盘小件图中①，多用来装饰水果拼盘或鸡尾酒。

(11) 保鲜盒：用来盛装水果辅助材料，如切好的苹果、橙角、柠檬片、小番茄、樱桃、草莓等。

(12) 胶筐。用来盛装清洗好的水果。

(13) 保鲜膜：做好的水果拼盘如果没有立即食用，要用保鲜膜包起来。餐饮业专用的保鲜膜比家用的保鲜膜规格大，常用的有910（31厘米×1500米）、912（38厘米×1500米）、914（46厘米×1500米）三种规格，在市面上常见的有GaoLi和USE两种品牌。

(14) 锡纸。用来包果盘或在做水果沙拉时垫底用，规格：38厘米×600米。

(15) 钢丝球。用来清洗果盘、砧板和水果（特别是西瓜底部）。

(16) 各种款式的果盘。常用的果盘为玻璃制品，高档的有水晶制品或金银制品，要根据不同的消费模式来购买。常见的果盘有13厘米（1~2人份）、18厘米（3~4人份）、23厘米（5~7人份）、28厘米（8~10人份）、33厘米（12人份）、38厘米（12~16人份）、51厘米（大果盘一只用于宴会主台装饰）等七种规格。

(17) 双门、三门展示柜：将做好的果盘用保鲜膜包好后放入展示柜中暂时存放，也可将未用完之水果放入柜中保存，一般温度调至4~10℃为宜。

水果操作间的卫生操作

(1) 水果操作间必备的物品：帽子、口罩、袖筒、围裙、一次性手套、消毒水、漂白水、清洁剂、钢丝球、灭蚊灯、展示柜、垃圾桶、垃圾袋、拖把、垃圾铲。

(2) 在加工水果前须戴上帽子、口罩、袖筒，围上围裙，用消毒液洗手，并对砧板、水果刀和毛巾作消毒清洁处理。

(3) 将所有水果洗干净。

按顺序先切好菠萝，并放入淡盐水中浸泡备用。切下的带叶菠萝头放入装清水的大桶中浸泡去虫，同时可以使菠萝叶充分吸收水分而显得更新鲜。

再切橙角，将切好的橙角放入大果盘或保鲜盒中，用保鲜纸封好备用。

将哈密瓜去皮、切好后用保鲜纸包好备用。

(4) 将做好的水果拼盘用保鲜纸包好，放入展示柜中保存备用。

(5) 果盘最少每星期要用漂白水漂洗一次，抹布和砧板每天都要漂洗，漂洗完后在胶框中装入热开水，切一个柠檬放入水中，将砧板和抹布放入水中清洗可除去漂白水的味道。

(6) 禁止在操作过程中使用杀虫剂和空气清新剂。

(7) 将垃圾桶套上垃圾袋，用完后盖上盖子，及时清理出去，避免滋生虫子和招来蟑螂、苍蝇、老鼠。

在水果雕切过程中应遵循的基本原则

(1) 水果必须新鲜，成熟程度适中，过熟的水果会影响加工和摆放。

(2) 在切制前必须清洗干净，尤其是直接放入果盘中的小水果，食用前应放入清水中浸泡半小时，再用清水清洗，滤干水后方可食用。

(3) 必须注意卫生，每切完一种水果后应马上清洗砧板，特别在切柠檬、橙、橘子等酸味较重的水果时。

(4) 几种水果组合在一起，颜色搭配要鲜艳、协调，摆放要整齐有条理，且具有艺术观赏性。

(5) 食用方便，无论采用何种方法，在切制水果时厚薄、大小要适宜。

(6) 尽量现做现出，水果与空气接触时间过长会使营养丧失，从而影响口感。

(7) 根据水果氧化快慢，一般先切西瓜，再雕花或切草花，然后依次切菠萝、橙、苹果，最后才切其他的水果，香蕉和梨最容易变色，所以放在最后切制。

(8) 水果放入4~10℃展示柜中冰冻后口味更佳，结冰或太冻会影响水果的口感。

水果拼盘常用水果和辅助材料

常用的水果有：西瓜、翠肉瓜（小玉瓜）、红苹果、加力果、蛇果、青苹果、橙、菠萝、火龙果、哈密瓜、番茄仔、梨、柑橘、柿子、油桃、水蜜桃、芒果、李子、布林、红提、青提、草莓、山竹、猕猴桃（奇异果）、香蕉、青瓜、胡萝卜、甘蔗、荔枝、龙眼、柚子、木瓜、枇杷、樱桃以及果冻，辅料有百合、玫瑰、兰花、太阳花、莞茜。对于荔枝、龙眼、草莓、李子、提子、枇杷、砂糖橘、果冻等体积较小的品种，做拼盘时可先洗净后直接摆放入果盘中作点缀用。

第二部分 水果知识

菠萝

菠萝，又叫凤梨。我国广东、广西、福建、海南、台湾均有种植。

菠萝常见的品种有神湾、巴厘和沙捞越三种。沙捞越种又称为“夏威夷”，近年广州果农培育的“糖心菠萝”就属于沙捞越种。

菠萝味甘性温，具有解暑止渴、消食止泻、利尿、解酒、降血压、抗癌等功效。

【食用窍门】菠萝削皮后切成小块，要放在盐水里（微咸即可）浸泡几分钟后才能食用。榨菠萝汁时可以加上少许食盐，因为食盐可以破坏菠萝蛋白酶，防止食用后引起过敏。

【挑选方法】鲜食以果色新鲜，果形端正，果身坚实，熟度八成为好。

橙

橙，别名又叫黄果、金环，果实为圆球形，果皮有香气，我国主要产于南方各省。

橙的果肉中维生素C的含量在水果中算是比较高的。橙具有化痰、健脾、温胃、软化血管，降低血脂等功效。

【挑选方法】挑选时应选个头均匀，果实饱满，有弹性，能散发香气，无霉烂的橙子。表皮粗糙，握在手里感觉分量不够重的，表示该橙缺乏水分，而愈重的代表汁愈多，表皮颜色愈深的代表愈熟，糖分也愈高。进口新奇士橙的质量是大家公认的，但近年来四川等地种植的脐橙以物美价廉也被广大消费者所接受。

苹果

果盘常用的苹果有：红富士、青苹果、加力果（又称加兰果）和美国产的蛇果等。

苹果含有丰富的抗氧化物质，以及丰富的有益于人体的营养成分，多吃有预防和消除疲劳的作用。

【食用窍门】榨苹果汁时，由于苹果汁同空气中的氧接触后容易变成深棕色，在里面加少许的冰冻七喜或雪碧，可以使苹果汁保持长时间不变色。

用冰冻的七喜或雪碧来浸泡切好的苹果，可使苹果变得更加香甜爽口。

【挑选方法】选苹果时要选个头均匀，表皮光滑芬芳，没有虫斑、淤伤，无脱水起皱现象的。在灯光下发亮的苹果一般都是经过上蜡处理的，去蜡时将苹果用水浸湿，将白糖或盐抹在苹果上来回揉搓，然后用清水冲洗干净即可。

西瓜

西瓜别名寒瓜、水瓜、夏瓜，西瓜所含的浆液是果品中最多的，水分占90%~94%。表皮有绿白、绿、黑色多种，间有细网纹或条带，果肉色有淡黄、深黄、淡红、大红等多种，肉质分紧肉和沙瓤两种。

西瓜有清热解暑、生津止渴、利尿的保健功效。

【食用窍门】可以将瓜瓤切下后放入榨汁机榨成西瓜汁饮用。有籽西瓜在榨汁时不应放入搅拌机搅拌，被搅拌机搅烂的瓜籽和西瓜汁混在一起会有一股青气味，正确的方法是用榨汁机而不是搅拌机。

【挑选方法】挑选西瓜的基本方法有：看、摸、敲、掬、弹。

(1) 首先看西瓜的外壳，熟瓜表面光滑，瓜纹墨绿，瓜体匀称，花蒂小而向内凹，瓜柄呈绿色，没有拧过和干枯的现象。

(2) 用手摸瓜皮，感觉滑而硬的为好瓜。

(3) 用左手托住西瓜，用右手掌拍或用中指弹敲，熟瓜会发出“嘭嘭嘭”的闷声，生瓜会发出“当当当”的清脆声，弹敲时发出“噗噗噗”声的则是过熟的瓜。

(4) 掬就是用双手掬起西瓜放在耳边轻轻挤压，熟瓜会发出“滋滋”声。

(5) 弹就是用手托起西瓜用手指弹，托瓜的手感到颤动震手的是熟瓜，没有震手的是生瓜。

(6) 也可将西瓜放入水中进行判断，浮在水面上的是熟瓜，沉下去的是生瓜。

(7) 用手挤压西瓜，瓜皮向下塌陷者为不新鲜的西瓜。

(8) 如果是家庭食用的话，可以选形体歪斜的，而形体歪斜的往往中间是空心的。有谚语“歪瓜裂枣”，就是说西瓜是歪的、枣是裂开的才很甜，这种方法适合那些没有西瓜挑选经验的人。

梨

梨在我国的名优品种有鸭梨、苹果梨、雪花梨、砀山梨、南果梨、库尔勒香梨等。从国外引进的优良品种有巴梨、茄梨、红茄梨、伏茄梨、幸水等。梨有润肺、消痰、降火的功效。

【食用窍门】(1) 吃香梨时不用去皮，洗干净即可，香梨的皮上含有独特香气，去皮后则失去香味。在做水果拼盘时，香梨也是整个放入果盘的。

(2) 榨汁时，可以加少许的七喜或雪碧防止氧化。

(3) 梨子去皮后容易变色，在做水果拼盘时要随用随切，并要用淡盐水或冰冻七喜浸泡后才可摆放。

【挑选方法】挑选时要看表皮是否有脱水起皱的迹象，如起皱则表示存放时间过长，梨会发酸，食用时会有酒精的味道。挑选时要选手感厚重，水分充足，散发香气的梨。

哈密瓜

哈密瓜产自新疆哈密、伽师等地区。受人们喜爱的有红心脆哈密瓜，它肉质红嫩，香脆甜爽；蜜极甘哈密瓜，肉质软而多汁，甜蜜醇香；网纹香哈密瓜，瓜肉为绿白色，含糖量高，香甜可口。

哈密瓜营养丰富，具有止渴、除烦热、利小便的功效，食用哈密瓜对人体造血有显著的促进作用。

切开保存时，不要挖掉里面的籽，并用保鲜纸包好放入冰箱可以放较长时间。

【挑选方法】表皮金黄，色越深，瓜就越甜。个头均匀，用手轻敲声音清脆，用鼻闻香味浓郁的为好瓜。

木瓜

木瓜，又叫番木瓜、红木瓜、铁脚梨、宣木瓜。木瓜有健脾胃、消暑解渴、解酒、降血压、通乳等功效，是女性很好的丰胸美容食品，有抗癌功效。

【食用窍门】(1) 将成熟的木瓜洗净后切开，将中间的黑籽用汤匙挖出，并用清水冲洗干净，用刀将木瓜的皮和果肉切开即可食用。如果是做水果拼盘的话可以将木瓜切成各种花的形状进行摆盘。

(2) 在做水果沙律时加点木瓜丁，无论是在口感还是在视觉上都是一种享受。

【挑选方法】选购木瓜时，要选表面金黄有光泽，无任何斑纹或疮疤，果实厚实带香气者为佳，用手捏有微软的感觉，手感太软的为熟透的木瓜。

火龙果

火龙果又名青龙果，属仙人掌科，果实形态像大芒果，外皮呈桃红色，果肉清甜可口。火龙果在我国南方地区可露天种植，但以越南产的品质最佳。

火龙果中的花青素含量在水果中最高，它具有抗氧化、抗衰老、健脑的作用。火龙果有润肠的作用，它所含的水溶性纤维对大肠癌有一定的预防作用。

【挑选方法】表皮呈深桃红色且光亮、叶片青翠的为上品。表皮有脱水现象的为存放时间过长，不太新鲜。

芒果

芒果又名“望果”，即取意为“希望之果”，在我国最早称为“蜜望”，果实夏季成熟时采收。在我国的两广，海南以及福建、云南、台湾、四川等地有种植。

【食用窍门】（1）将半生不熟的芒果放入洗米水或洗生石灰水中浸泡6~10天，取出后像削苹果皮一样将皮削去，其味香甜可口，一点涩味也没有。

（2）另外民间有将生芒果放入一只桶中，然后在桶中点一支香，再盖上桶盖闷一天，也可以达到催熟的效果。

（3）将等量的芒果和苹果放入一个塑料袋里面，扎紧口袋，捂3~5天后，芒果和苹果皆香甜可口。

【挑选方法】果皮金黄，手感微软，表皮光滑无黑色斑点的为上品。

杨桃

杨桃又名“阳桃”、“羊桃”，学名“五敛子”。果实呈五棱形，如将它横切，形似五角星，因此国外又叫“星梨”、“星星果”。我国主要产于广东、海南。杨桃有解内脏积热、清燥润肠、通大便的功效。

【食用窍门】在食用杨桃时要即切即吃，切好的杨桃容易变色，不可长时间存放。买回来的杨桃千万不要碰撞，也不要放在温度较高的地方，高温会使杨桃早熟变烂和不易保存。

【挑选方法】个头均匀、外表无烂斑点、呈深黄色的为好杨桃，青色的为没熟透的，味道较酸涩。

荔枝

荔枝是我国南方的特产，已有上千年的栽培历史，有“果中皇后”的美称。

荔枝补脑、健身、益智。

【食用窍门】用剪刀将荔枝剪下后用清水洗干净放入冰箱备用。水果拼盘做好后，将荔枝放在空隙处即可。如做净荔枝盘则将荔枝和冰粒一起装盘出品，荔枝冰冻后口味更佳。

荔枝多吃易上火，可喝淡盐水解。

【挑选方法】个头均匀、果皮新鲜、结实饱满的为上品。反之，果皮颜色黯淡、发干或捏起来很软的为不新鲜。

李子

李子原产于我国，主要品种有胭脂李、桃驳李两种。胭脂李艳似胭脂，俗称“女儿红”，果大皮厚，肉嫩、味道香甜。桃驳李就是桃树和李树嫁接育种繁殖而成，其果形如桃子，果实的底部呈胭脂红色，其他部位呈青黄色，肉厚核小，味道甜中带酸。

李子有清肝热、活血脉的功效，适度食用李子还有美颜乌发的神效。

【食用窍门】（1）可以将李子切开，用砂糖腌渍后食用。

（2）将生李子和苹果放在一起，用塑料袋捂紧放两三天后可将李子催熟。

（3）李子多食易引起肠胃不适。

【挑选方法】李子食之味苦发涩或放入水中漂浮者为有毒，不宜食之。应挑选个大、肉厚的，颜色黑红的才甜。

葡萄

葡萄，别名又叫菩提子、提子、草龙珠、山葫芦。鲜食的品种有：玫瑰香、牛奶、红宝石、龙眼、无核白鸡心、红地球、秋黑、巨峰、美国加州提子等。

葡萄含有丰富的营养成分，富含维生素B₁₂，有提高人体机能的作用；含天然聚合苯酚，能与细菌及病毒中的蛋白质化合，使之失去传染疾病的能力。

【食用窍门】（1）将葡萄洗净后摘成一颗颗放入水果拼盘内做点缀，在摘的时候要注意不是扯，而是将葡萄以旋转的方式扭下来，直接扯下的葡萄容易变烂，也可以用剪刀剪。

（2）在鲜榨葡萄汁时不要剥皮，剥皮后的葡萄榨成汁，在口味上不如没剥皮的好喝，葡萄汁营养丰富，喝多了会影响食欲。

【挑选方法】在挑选葡萄时要挑没有腐烂，没有烂斑点的，颗粒均匀，饱满发亮的为上品。

草莓

草莓又叫红莓、洋莓、地莓，果实鲜红美艳，柔软多汁，酸甜宜人，有“水果皇后”的美称。草莓营养丰富，维生素C的含量非常丰富，且有抗癌的功效。

【食用窍门】可以将洗净的草莓放入搅拌机里搅拌榨成草莓汁，做水果沙律时可以加入草莓，在做其他的糕点时也可以用草莓进行点缀。

【挑选方法】挑选时要选个大、叶新鲜、饱满、明亮的果实。

樱桃

樱桃成熟时颜色鲜红，玲珑剔透，味美形娇，营养丰富，有“水果之王”的称号。樱桃常食可美颜，治人体虚症，大补元气，滋润肌肤。

【食用窍门】（1）做水果拼盘时只需将樱桃洗干净摆放即可，最好是在摆放前先放入冰箱中冷冻一会儿，这样吃起来味道会更加爽口。

（2）樱桃经过雨淋后，里面容易生小虫，肉眼难以看见，买回来的新鲜樱桃要用清水浸泡一会儿，过一段时间就会有纤细的小虫浮上水面，之后食用才安全，有益身体健康。

【挑选方法】挑选时要选颜色鲜红或紫红色，外表光亮，果蒂新鲜无干枯迹象的。有霉烂斑点和软绵绵的为不新鲜的樱桃。

柚子

柚子多见于南方，福建和广西都有栽培，其中“坪山柚”、“文旦柚”和广西的“沙田柚”与泰国的“暹罗柚”并称为世界的四大名柚。柚子是中秋节赏月时必备的果品，它象征亲人团圆、生活幸福美满。

柚子能解酒，酒后吃柚子能消除口中的异味；有美容功效；

果汁中含有类胰岛素的成分，有降低血糖的作用。对糖尿病人有辅助疗效。

【食用窍门】将柚子去皮后除去里面白色的部分，把里面的果肉一个个瓣开，将瓣开的果肉窄的一边边缘切去，这样方便剥开和食用。

【挑选方法】挑选柚子时要挑手感厚重，表皮黄中带青的，可用指甲抠表皮，看水分是否充足，如手感较轻且表皮枯黄的，则里面果肉干涩且略带苦味。

桃子

桃子在我国一年四季皆有可成熟的品种。桃子在我国是与“仙”、“寿”等吉祥字相关的，是吉祥长寿的象征。桃肉含铁量较高，益血，桃肉还富含果胶，常吃可预防便秘。

【食用窍门】将桃子用盐揉搓一下后用清水洗净后食用，可避免桃子上的毛沾上皮肤会引起搔痒和过敏。

【挑选方法】挑选时要选熟透的桃子，桃子表面越红越好，用手轻捏有软软的感觉。熟过头的桃子一捏表皮就会下陷，且表皮会破损有汁流出。

龙眼

龙眼又叫桂圆，是我国南方的特产果树。龙眼是果中珍品，含有多种对人体有益的营养成分，鲜果有开胃健脾，补益安神的功效。

【食用窍门】新鲜的龙眼表皮有残留农药，食用前要先放入清水里浸泡十分钟，再换水搓洗几遍后才能食用。吃的时候不要用嘴去咬龙眼皮，正确的吃法是将龙眼剥开一个小口挤入口中，要尽量避免嘴直接和龙眼皮的接触。冷藏或冰镇后食用味道更佳。做水果拼盘时用剪刀将龙眼剪下后清洗干净，加冰冷冻后放入果盘即可。

【挑选方法】表皮呈浅黄色、发亮，捏时坚硬，无烂果味为上品。果皮呈棕色、发软的为存放时间过长，有烂果味的则不宜食用。

香蕉

在市面上常见的香蕉品种有：米蕉、芭蕉、饭蕉等。冬季上市的“梅花点”香蕉，皮色金黄，蕉皮上布满褐色小黑点，这种香蕉香味浓郁，果肉软滑，品质最佳。

香蕉有清热生津、润肠通便的功效，有助美容。

【食用窍门】（1）香蕉应该即剥即食，去皮后的香蕉不宜与空气长接触，否则果肉与氧气接触后容易变色发黑。

（2）在做水果拼盘时，将香蕉洗干净后不用剥皮直接摆入果盘即可。

（3）做水果沙律时加入香蕉段，香甜滑口。

（4）如果买回来的香蕉有青涩的味道，只需将它吊放在温度高一点的地方放几天即可将之催熟，或者可将它和苹果放入同一个塑料袋，扎紧口捂几天也可以达到同样的效果。

【挑选方法】挑选香蕉时要选表皮金黄，色泽光亮的。是否新鲜主要看成串的香蕉被割下时留下的柄是否变黑，如果果柄和果皮有黑色的霉变，则它是不新鲜的。表皮泛青的香蕉涩口。

枇杷

枇杷又叫金丸、芦橘、芦枝、无忧扇等。枇杷按颜色可以分为两大类，即红沙枇杷和白沙枇杷，后者香味浓郁，香甜如蜜，品质优于前者。枇杷具有生津止渴、清肺止咳的功效。

【挑选方法】挑选时选表皮无破损和斑点，无撞击且表皮呈金黄色，表皮越黄果实越甜。

杏

杏有祛痰、止咳、润肠等功效。

【挑选方法】挑选时要选表皮发红或发黄的，越红（黄）就越甜，酸味越少。

奇异果

奇异果又称毛梨、阳桃、狐狸果、猕猴桃。奇异果的维生素C含量在水果中最高。奇异果有和胃、安胆、乌发驻颜的功效，它还有抗癌、护肝、维护心血管健康的作用。

【食用窍门】将生奇异果和苹果放在一起，用塑料袋封好口，放两至三天后，可起到催熟的作用。高温会使奇异果早熟，如需长期保存奇异果，应注意避免。

【挑选方法】选奇异果时要挑个头浑圆，用手捏有绵绵的感觉，但不是烂透的那种绵，如有破皮和有汁流出，则为熟烂的，吃时会有酒精的味道。

柑

柑，别名又叫柑果，果实比橘子大，果皮比橘厚，橙黄色。品种有潮州柑、芦柑、蜜柑等。柑具有滋养、润肺、健脾、止咳、化痰、生津止渴、醒酒、利尿的功效。

【挑选方法】表皮光滑、果实重(表示汁多)、颜色金黄、手感饱满的为上品。

橘

橘，俗作“桔”，果皮较薄，呈橙色或红色。广东的砂糖橘、金橘吃起来香甜可口，是橘中的上品。我国东南地区把橘子视为吉利果品。在广东潮州，人们把橘子叫“大橘”，谐音“大吉”，被视为吉祥物。

第三部分 水果的基本切法与拼盘

菠萝的基本切法与拼盘



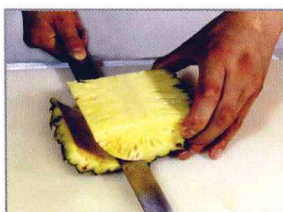
1. 蝴蝶形的切法



1-1 取一个新鲜菠萝切头去尾。



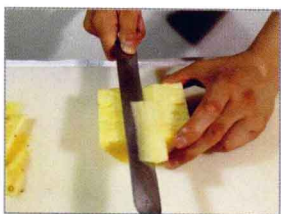
1-2 从中间一分为二。



1-3 切至中间。



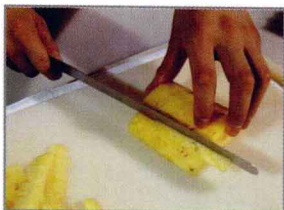
1-4 翻转后去皮，并将背面切成半圆形。



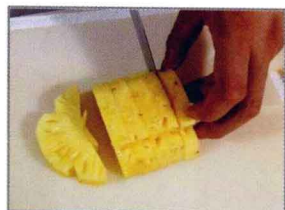
1-5 切去中心部分，形成“V”形。



1-6 沿中心1cm处斜切约1cm深，第二刀稍微平切至第一刀根部。



1-7 翻转后在背部两侧各切一个V形小口。

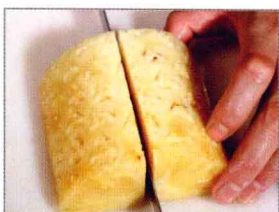


1-8 将成型后的蝴蝶状菠萝切成厚约0.8cm的薄片，用淡盐水浸泡后备用。

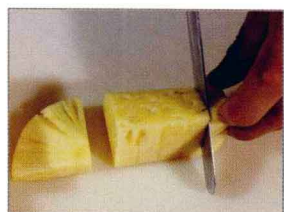
2. 扇形的切法及拼盘



2-1 取一个新鲜菠萝切头去尾，切成圆柱形。



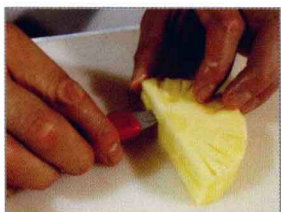
2-2 平分成四等分。



2-3 切成厚约0.8厘米的薄片备用。



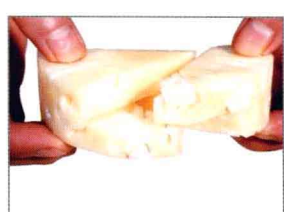
2-4 另将圆柱形菠萝一分为二，再切成约3厘米厚块备用。



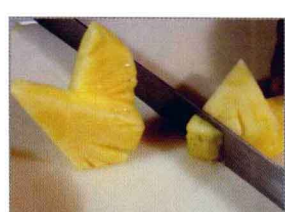
2-5 用小刀在居中高度插入菠萝块中部，水平横切，不可将两头切断。



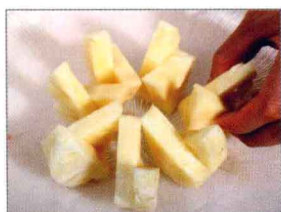
2-6 两边沿同一个方向斜切至中线。



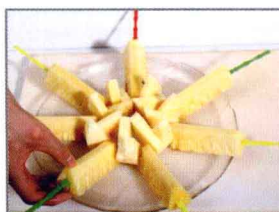
2-7 将切好的菠萝分成两瓣。



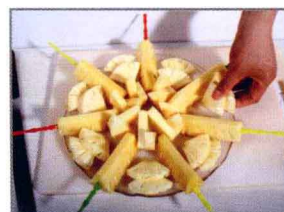
2-8 将底部切平直立摆盘即可。



2-9 将切好的菠萝在果盘中间直立围成一圈。



2-10 将圆柱形菠萝平分成8等分（切法见第14页），插上果叉摆放在四周。



2-11 再将扇形菠萝片每两块一组摆放在空隙处。



2-12 用果挖挖出几个半圆形的哈密瓜球摆放在菠萝片上，用兰花和茼蒿点缀即成。