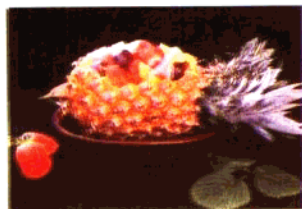


刘振华 编著

黑龙江科学技术出版社

前言



水果不仅可以直接食用或煮或榨果汁饮用,还可制成蜜饯、密汁、冰糖、拔丝等。在这本书中主要介绍一些水果沙拉的制作方法,以及果盘和水果其它的吃法。

水果在西餐中是非常重要的部分。不管是早餐、午餐、晚餐都是不可缺少的。水果制成各种沙拉,在西餐中非常普遍。西餐在菜肴的制作过程中,特别注重营养的搭配。比如水果沙拉中的水果含有多种氨基酸和维生素,加上适量的蛋黄酱、西米蛋、巧克力酱、奶油、酸奶、炼乳等调味品拌制(这些调味料中含有较多的蛋白质、热量和少量脂肪),同海鲜、肉制品一同制成的沙拉,营养更加丰富、平衡,能被人体直接消化吸收。水果沙拉是将水果改刀后不需加热,直接拌制,这就最大限度的保留了食物的营养成分,加之制作简单快捷而又有多种口味,使得水果沙拉深受人们喜爱。是减肥、美容、养颜佳品,所以深受女士们的青睐。

笔者是黑龙江省唯一持有中餐、西餐高级技师证书的烹调师。1961年生于哈尔滨,在从事烹饪工作的20多年里得到了众多烹饪大师的指点。

在编写这本《水果沙拉·果盘60种》过程中,得到了哈尔滨商业大学烹饪系、黑龙江省烹饪协会给予的大力支持,在此表示衷心的感谢。同时特别感谢哈尔滨华竹餐厅的全体员工,在菜肴制作过程中给予的支持。



刘格华

目录

鲜虾鸡脯沙拉	1	鸡蛋三果沙拉	31
火腿沙拉	2	苹果黄瓜沙拉	32
大虾沙拉	3	松仁苹果沙拉	33
烤里脊沙拉	4	苹果圆白菜沙拉	34
大虾火腿沙拉	5	菠萝猕猴桃沙拉	35
苹果蔬菜沙拉	6	香梨三果沙拉	36
鸡蛋甜橘沙拉	7	烤里脊草莓沙拉	37
火腿白梨沙拉	8	四色沙拉	38
火龙果沙拉	9	开心什锦沙拉	39
大虾蔬菜沙拉	10	甜美杂果沙拉	40
鸡脯苹果沙拉	11	圆白菜沙拉	41
鸡蛋白梨沙拉	12	火腿蔬菜沙拉	42
白兰瓜猕猴桃沙拉	13	双桃沙拉	43
巧克力酱苹果沙拉	14	梨枣煮姜丝	44
白兰瓜鸡蛋沙拉	15	椰奶三果汁	45
巧克力酸奶沙拉	16	粒粒鲜橙汁	46
虾仁沙拉	17	冰糖三果	47
番茄鹿肉沙拉	18	冰糖猕猴桃甜橘	48
白梨蔬菜沙拉	19	核桃仁草梅酸奶	49
荔枝山楂沙拉	20	山楂葡萄汁	50
荔枝果冻沙拉	21	草莓酸奶	51
什锦水果沙拉	22	葡萄酒煮山楂	52
德式牛肉沙拉	23	椰奶煮草莓	53
草莓虾仁沙拉	24	渍葡萄	54
香梨鲜果沙拉	25	山楂酒浸葡萄	55
鲜虾果仁沙拉	26	可乐煮姜丝大枣	56
鸡脯苹果沙拉	27	糖渍杂果	57
茶肠红果沙拉	28	炼乳杂果	58
甜橘虾仁沙拉	29	天鹅回首果盘	59
白兰瓜草莓沙拉	30	花篮果盘	60

香醇形美，略带甜酸

鲜虾鸡脯沙拉



用料：鲜虾肉（每人一支）、鸡脯、土豆、胡萝卜、苹果、酸黄瓜、鸡蛋。蛋黄酱、西米蛋、精盐、味精、少许胡椒粉、白糖。

制法：鲜虾、鸡脯分别放少许精盐煮熟。洗净的土豆、胡萝卜、鸡蛋煮熟去皮，同鸡脯、苹果、酸黄瓜一同切片，加上蛋黄酱、西米蛋、精盐、味精、胡椒粉、白糖拌匀装盘。上面挤上蛋黄酱，将煮熟的虾从背部片开，摆放在周围。

火腿沙拉

荤素搭配，制作简单



用料：火腿、酸黄瓜、西红柿、苹果。蛋黄酱、微量精盐、芥末油。

制法：将火腿切片，酸黄瓜、西红柿、苹果一同切片摆放在盘中，挤上蛋黄酱，食用时加少许芥末油、精盐拌匀即可。



用料:大虾、土豆、胡萝卜、黄瓜、苹果、鸡蛋、口蘑。蛋黄酱、西米蛋、奶油、精盐、味精、少许胡椒粉、白糖、白醋。

制法:大虾加少许精盐煮熟。虾头、尾切下，虾身从脊背片成两片。洗净的土豆、胡萝卜、鸡蛋煮熟去皮同黄瓜、苹果、口蘑一起切片。加入蛋黄酱、西米蛋、奶油、精盐、味精、胡椒粉、白糖、白醋微量拌匀装盘摆成虾形。将虾头、尾摆在大虾的头尾处，中间将虾身摆放成虾形，上挤蛋黄酱。周围摆放水花即可。

烤里脊沙拉

味道香醇，略带酸甜



用料：烤里脊、土豆、苹果、酸黄瓜。蛋黄酱、西米蛋、精盐、味精、胡椒粉、少许巧克力酱。

制法：洗净带皮土豆，煮熟去皮切滚刀块，烤里脊、苹果、酸黄瓜也切滚刀块，加精盐、味精、胡椒粉、西米蛋、蛋黄酱拌匀。挤上蛋黄酱、巧克力酱即可。

色泽艳丽，鲜醇爽口

大虾火腿沙拉



用料：大虾、火腿、酸黄瓜、西红柿、苹果。蛋黄酱、微量精盐、芥末酱、胡椒粉。

制法：大虾加少许精盐煮熟。从背部片至头尾处。火腿、酸黄瓜、西红柿、苹果切片，摆入盘中。挤上蛋黄酱，撒上精盐、芥末酱、胡椒粉，上面摆放大虾。

苹果蔬菜沙拉

家常拌菜，开胃爽口



用料：苹果、黄瓜、土豆、鸡蛋、口蘑(罐头)。蛋黄酱、西米蛋、奶油、精盐、味精、少许胡椒粉。

制法：鸡蛋、土豆煮熟去皮同苹果、口蘑、黄瓜一同切片。加入蛋黄酱、西米蛋、精盐、奶油、味精、胡椒粉拌匀装盘即可。

咸鲜适口，略带酸甜

鸡蛋甜橘沙拉



用料：鸡蛋、圆白菜、洋葱、甜橘。蛋黄酱、西米蛋、醋精、白糖、精盐。

制法：煮熟鸡蛋去皮切片。甜橘去皮切块，圆白菜、洋葱撕小片，加入蛋黄酱、西米蛋、精盐、白糖、醋精拌匀装盘即可。

火腿白梨沙拉

香醇适口，略带酸甜



用料：火腿、白梨、土豆、酸黄瓜。蛋黄酱、奶油、西米蛋、精盐、胡椒粉、芥末油、味精。

制法：土豆煮熟去皮同火腿、白梨、酸黄瓜一同切丁，加入蛋黄酱、奶油、西米蛋、精盐、胡椒粉、芥末油少许拌匀装盘即可。

色泽美观，甜酸回香

火龙果沙拉

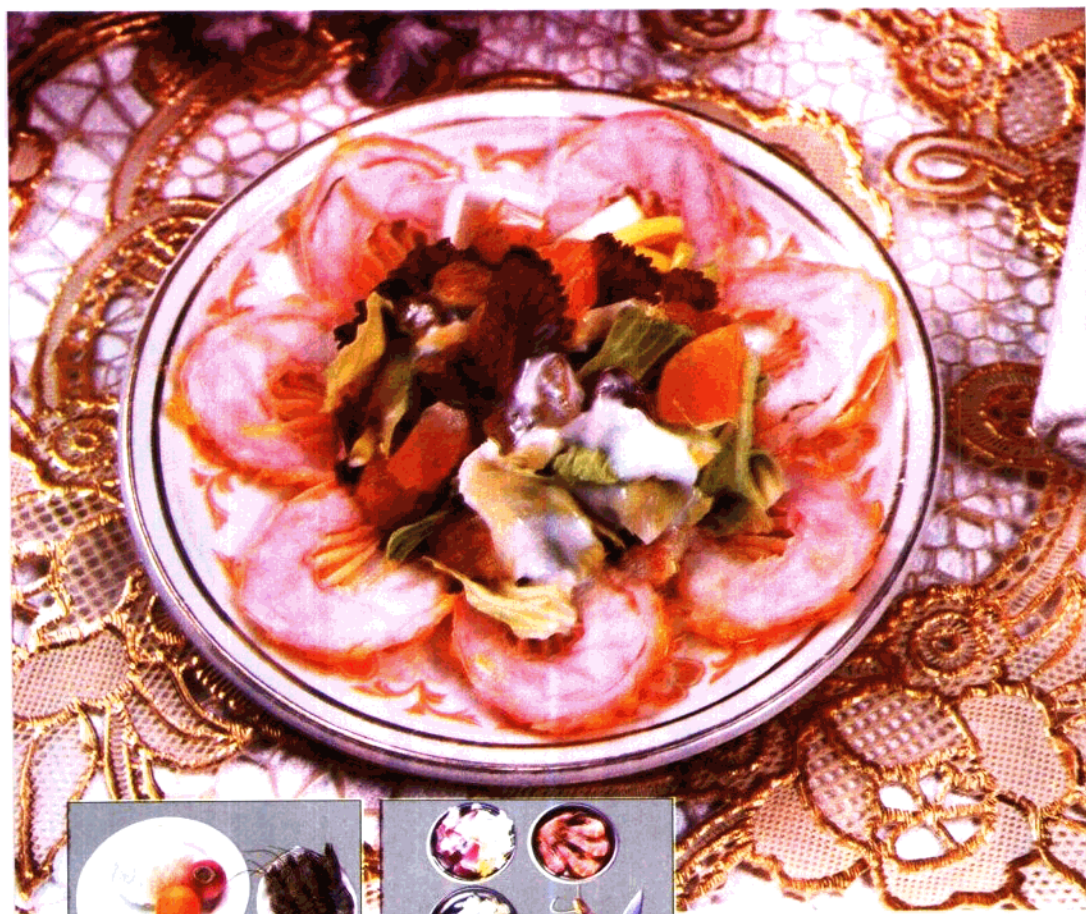


用料：火龙果、山楂糕。西米蛋、蛋黄酱、砂糖、微量精盐。

制法：将火龙果根部切平，上部在四分之一处切开，取出火龙果肉，同山楂糕一同切块加入蛋黄酱、西米蛋、砂糖、微量精盐拌匀，装在火龙果壳中，挤上蛋黄酱装盘即可。

大虾蔬菜沙拉

大虾味鲜，蔬菜酸甜



用料：大虾、圆白菜、紫甘蓝、甜橘。蛋黄酱、西米蛋、醋精、白糖、精盐。

制法：将大虾加少许精盐煮熟，切去头尾片成两片。圆白菜、紫甘蓝撕小片。甜橘去皮切块，同圆白菜片、紫甘蓝片混拌一起，加醋精、白糖、精盐、蛋黄酱、西米蛋拌匀，堆放在盘中间，周围摆放上片好的大虾片即可。

香而不膩，微帶甜酸

鸡脯苹果沙拉



用料：鸡脯、土豆、鸡蛋、苹果、黄瓜、酸黄瓜、胡萝卜。蛋黄酱、西米蛋、精盐、味精、微量胡椒粉、白糖。

制法：鸡脯加少许精盐煮熟片片。带皮土豆、胡萝卜、鸡蛋煮熟晾凉去皮，同黄瓜、苹果、酸黄瓜切同样大小的片，加入蛋黄酱、西米蛋、精盐、味精、胡椒粉、少许白糖拌匀装盘，上挤蛋黄酱，周围可点缀水花。

鸡蛋白梨沙拉

香脆爽口，味美甜酸



用料：鸡蛋、白梨。蛋黄酱、西米蛋、砂糖、微量精盐。

制法：鸡蛋煮熟去皮，白梨去皮和鸡蛋一同切丁，加入蛋黄酱、西米蛋、砂糖、精盐拌匀装盘。为装饰上可挤蛋黄酱，周围点缀水花。

甜酸爽口，清脆回香

白兰瓜猕猴桃沙拉



用料：白兰瓜、猕猴桃、山楂糕。蛋黄酱、西米蛋、砂糖、微量精盐。

制法：白兰瓜去皮、籽，猕猴桃去皮，同山楂糕一同切方丁，加入蛋黄酱、西米蛋、砂糖、精盐拌匀装盘，上挤蛋黄酱，周围点缀水花。

巧克力酱苹果沙拉

酱香果脆，甜酸味美



用料：脆苹果、巧克力酱、炼乳。

制法：将苹果去皮、核、切块，加入炼乳、巧克力酱拌匀装盘即可。

注：用各种脆性的水果，切成大小相等的块或条，加入以上调料，可制成口味各异的沙拉。