

果蔬汁及水果拼盘制作

王卫东 李建辉 编著

山东科学技术出版社

果蔬汁及水果拼盘制作

王卫东 李建辉 编著



山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

果蔬汁及水果拼盘制作／王卫东,李建辉编著. — 济南:
山东科学技术出版社, 2001. 重印
ISBN 7-5331-2568-1

I. 果… II: ①王… ②李… III. ①果汁饮料-基本知识
②蔬菜-饮料-基本知识③水果-凉菜-制作 IV. ①TS275②
TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第60756号

果蔬汁及水果拼盘制作

王卫东 李建辉 编著

*

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路16号 邮编250002)

山东科学技术出版社发行

(济南市玉函路16号 电话2064651)

山东新华印刷厂印刷

*

787mm×1092mm1/16开本 3.5印张 20千字 84幅彩图

2001年1月第1版第2次印刷

印数:5 001—10 000

ISBN 7—5331—2568—1

TS·157 定价:29.80元

中华民族素以美食闻名天下,在丰富多彩的饮食文化中,果蔬与雕刻异军突起,堪称中国饮食文化百花苑中的一支奇葩。

果蔬的雕刻和果汁的调配以最常见的四季时令水果与蔬菜为原料,来源广泛,价格低廉,营养价值高。经过精心制作,饮食与艺术巧妙结合,既满足了人们的餐饮要求,又能给人以赏心悦目的愉悦,可谓秀色可餐。随着人们物质文化生活的不断提高,果雕艺术不但丰富了人们生活,体现了人类精神文化的发展,而且也在以往经验的基础上不断充实,丰富了中国悠久灿烂的饮食文化宝库。

随着经济的发展,人们不再单纯满足于吃饱,更要求得到精神的享受,崇尚回归大自然。本书第一部分原汁原味的制作,正是满足了当今人们的这种需求。原汁原味的鲜果汁,配以各种造型的果蔬装饰,迎合了人们对绿色食品的喜悦,同时又不受季节的影响,或鸿雪飞翔,或夏蝉鸣鸣,都会令人心旷神怡,回味无穷。

炎炎夏日,一杯圣代或是一份果杯,驱暑降温,清凉解渴。冰淇淋圣代,精选了时令水果,加入鲜奶油、巧克力色膏、巧克力色糖、冰淇淋与棉花糖等,原料简单。而以葡萄酒调味,配以冰糖水、水果丁的果杯,不但色泽艳丽,色彩典雅,“寓情于景”,且在久久不散、淡淡的葡萄酒香味之中,让人们仿佛置身于葡萄园中,感受到田园风光的馨香,这就是本书第二部分——水果杯与冰淇淋圣代。

改革开放使古老的中国发生了巨大变化,为中国的餐饮文化增添了新的生机和活力,也为餐饮业提出了新的课题。如何继承与发扬、保笔与创新中国悠久的饮食文化,本书第三部分果蔬蛋蜜汁便回答了这个问题。果蔬蛋蜜汁的原料广泛但价格便宜,中西合璧。鸡蛋蜂蜜矿泉水和蔗糖冰糖,在原果汁的基础上加以调制,不但注重营养的搭配,而且也体现了创新精神,借鉴西餐中鸡尾酒的制作方法,以几种果蔬汁为基础,配制出诸如七色彩虹、青春活力的层次分明、格调雅致的蛋蜜汁,赤、橙、黄、绿、蓝、靛、紫,牙白犹如一道雨后彩虹,令人神清气爽,使人为这种大胆尝试而叹为观止。

置身于现代社会喧闹、繁忙的工作环境,对家的眷恋,对温馨的追求,成为都市人的一种向往、渴求。在暖暖的阳光下,融融的爱意中,与亲人或与朋友共同分享一份快乐,将感情不断升华,水果拼盘便符合了这种需求。本书第四部分水果拼盘,借助了冷荤拼盘的手法,或精雕细刻或稍作剪裁,普普通通的水果加以奇思妙想,片刻间,呈现在眼前的却是形象逼真的造型,一件普通的果蔬原料制成的雕塑品,在家庭宴会中能反映出主人的审美情趣,而在盛大的筵宴上更能反映出一个民族的文化 and 时代的风貌。本书在继承前辈经验的基础上又进一步发扬光大,制作的拼盘不但好吃而且给人以美的享受。

在日常生活中,人们往往谈论各种食物营养价值的高低,进一步分析出每一种食物糖类、脂肪、微量元素含量等,因而人们能够根据自身需要选择食物,使它更有效地发挥维持生命活动的作用。但是,人们却往往容易忽略了每一种食物的药用功能。中医有“医食同源”的说法,从中医角度看,许多食物本身就是药材,如西瓜:味甘淡,性寒凉,有解暑清凉之功效等。本书对果蔬的营养价值以及药用价值做了详细说明。

本书展示了作者从艺10余年来的经验成果,再现了本书的现实意义,图文并茂,适用于宾馆、饭店及家庭。您也大胆尝试一下吧,保证其乐无穷。

编著者



王卫东，北京友谊宾馆特级烹调技师，1994年参加北京首届食品雕刻大赛获个人金牌、团体银牌，1995年参加北京地区川菜大赛获银奖，1996年参加全国烹饪技术大赛获个人金奖、团体金奖，1997年在冰城哈尔滨代表友谊宾馆获得第十六届世界冰雕大赛优秀奖。



李建辉，现任北京友谊宾馆餐厅经理，从事餐饮工作已有20多年的历史。他以西餐菜肴为基础，中西结合，融会贯通。1985年，进入北京旅游学院学习深造，1988年毕业。1991年赴香港培训，荣获香港世界贸易中心餐饮结业证书。1997年赴美国学习培训，获得美国饭店经理培训中心合格证书。

目 录

概述	1
色彩的分类及其在水果、蔬菜中所起的作用	1
水果的药用价值	3
蔬菜的药用价值	4
蔬菜营养成分	4
水果营养成分表	5
制作	6
果杯、圣代的制作	6
果蔬汁的调配与制作	12
水果拼盘的制作	28

色彩的分类及其在水果、蔬菜中所起的作用

红 色：给人以艳丽、芬芳、饱满、成熟、富有营养的印象，是能联想起香味、甜味而引起食欲的颜色。

红色水果主要有：西瓜、蛇果、红樱桃、草莓、山楂、人参果、石榴。

红色蔬菜主要有：番茄、胡萝卜、红椒、变萝卜。

黄 色：给人以丰硕、甜美、香甜的感觉，是能引起食欲的颜色。黄色水果主要有：甜杏、黄桃、香蕉、柠檬、桔子、柚子、芦柑、状元瓜、哈密瓜、枇杷、菠萝。

黄色蔬菜主要有：日本黄番茄、红薯、南瓜。

橙 色：给人以略带止口的酸甜味色，使人感到充足、饱满成熟的颜色。

橙色水果主要有：油桃、海棠。

绿 色：给人以明媚、清新、鲜嫩、自然的感觉。

绿色水果主要有：杨桃、猕猴桃。

绿色蔬菜主要有：菠菜、油菜、芹菜等。

紫 色：给人以淡雅、内在的脱俗之感。

紫色水果主要有：帝王李、提子、玫瑰葡萄。

紫色蔬菜主要有：紫甘蓝、紫菜薹、茄子、心室美萝卜。

白 色：给人以贞洁、娇嫩、清淡之感。

白色水果主要有：榴莲、雾莲、香梨、白果、荔枝。

白色蔬菜主要有：象牙白、莲藕。

水果的药用价值

葡 萄：性温，味甘，无毒，宁筋骨，湿痹益色，强志，令人肌健，可治糖尿病，有促进伤口愈合和消炎除臭之功效。

柑 桔：性温，味酸甜，无毒，止呕，利咽，消炎止痛，有消理粘液的作用，有利毛孔开放与发汗，有利降低血糖及心血管疾病患者的康复。

橙 子：性温，味酸，无毒，去恶心，多食伤肝气，可调节人体新陈代谢，有利于心血管疾病患者的康复，可治疗慢性支气管炎、支气管哮喘。

柑 橘：性寒，味甘，去肠胃热，利小便，止渴，多食发痼疾，对血管疾病有益，对支气管扩张有疗效，可防治脂肪肝，可改善子宫内膜的炎症和充血，改善了宫机能。关节不好者慎用。

梨 子：性寒，味甘，无毒，化痰，止渴，解酒毒，疏风，利小便，多食寒中，对高血压、慢性支气管炎、便秘、关节病有良好的疗效，也是抗癌延寿的食品之一。

苹 果：性寒，味甘，有健脾、益胃、生津润燥之效，可补脾

该嫩,还有通使美容作用,有预防糖尿病、肥胖病、冠心病、胃肠疾病及消化道肿瘤等作用。

桃:性平,味辛甘,无毒,利肺气,止咳,递上气,消心下坚积,通脉,止痛。

草莓:性平,味酸,有抗癌作用。儿童不宜多食,否则易产生儿童多动症。对心血管病患者有益。

樱桃:性温,味甘,补中益气,健脾,易伤脾胃者忌食,有祛风湿之功效,可治缺铁性贫血,有滋润皮肤、延年益寿之功效。

石榴:性平,味甘酸,无毒,生咽渴。不可多食,否则损人肺、止漏精。

荔枝:性平,味甘,无毒,生津止渴,益人颜色,还利产后妇女恢复体形。多食伤脾,耗血。

芒果:性平,味甘,无毒,止渴生津,可治慢性咽喉炎、声音嘶哑,对心脏病患者有裨益。

无花果:性平,味甘,有健脾、润中、消肿解毒之功效。生食或煮水喝可健脾胃、清湿热。

香蕉:性寒,味甘,润肠通便,治声音嘶哑,防高血压、脑溢血。

菠萝:性平,味甘,生吃生津止渴、和胃畅中,可补脾胃、益元气、益气备、强精神、利小便,能治支气管炎、咽喉炎、中暑等病。

橄榄:性温,味酸甘,无毒,主消酒,开胃下气,止渴,对骨折恢复有利,对儿童生长有利。

柠檬:性寒,味极酸,无毒,止渴生津,化气和胃,祛湿安胎,对高血压、心肌梗塞治疗有益。

杨桃:性平,味酸涩,无毒,开胃消食,对咽痛口干、小便不畅有疗效。

杨梅:性温,味酸甜,无毒,止渴生津,开胃,醒酒,对呕吐、痢疾有一定疗效。

西瓜:性寒,味甜,无毒,消烦止渴,利尿,醒酒,对口疮喉痹、口干烦躁、中暑内热有疗效。

龙眼:性温,味甜,无毒,主心脾,益气血,健脾胃,养肌肉,对产后体虚、失眠、头昏有疗效。

枇杷:性平,味甜酸,无毒,主脾肺,润燥止咳,和胃降逆。

蔬菜的药用价值

洋葱:性温,辛辣,无毒,温中消食,提神健体,降血压血脂。

芹菜:性温,味甘,无毒,主肺、胃、肾,止血,健脾养胃,对糖尿病、血尿、百日咳、失眠有效。

卷心菜:性平,味甘,无毒,主胃,止痛生肌,治胃病及十二指肠早期疼痛。

白萝卜:性平,味辛,无毒,主肺脾,除痰润肺,解毒生津,和中止咳,下气消食,对百日咳、急性慢性

呼吸道疾病、高血压、动脉粥样硬化有疗效。

红萝卜:性平,味甘,无毒,主肺、脾、胃,清热解暑,补中安五脏,对便秘、肠胃不运、饱闷气胀、消化不良有疗效。

番茄:性微寒,味甘酸,无毒,主肝、脾胃,止渴生津,健胃消食,凉血平肝,清热解毒,对高血压、食欲不振有疗效。

冬瓜:性温,味甘,无毒,主胃、大肠,除湿祛虫,清热止痢安胎,对痢疾、胃痛有疗效。

黄瓜:性寒,味甘,有小毒,主胃、肠,清热利尿,美容,对小便不畅、四肢浮肿、腹胀有疗效。

莲藕:性寒,味甘,无毒,主心、肺、脾,消瘀清热,止血健胃,对虚渴、病后口干、小便不通有疗效。

苦瓜:性寒,味甘苦,无毒,主肠、胃,除邪热,解乏,清心明目,对胃痛、湿热痢疾、呕吐、腹泻、尿血有效。

菠菜:性寒,味甘,无毒,主肠、胃、膀胱,利五脏,通肠胃,下气调中,止渴润燥,对肠胃积热、小便不通、高血压、糖尿病、便秘有疗效。

心里美萝卜:性平,味甘辛,无毒,主肺、脾,通气消食,除痰润肺,解毒生津,和中止咳,利大小便(脾胃虚寒病者戒食,服滋补药忌食)。

茼蒿菜:性平,味甘,无毒,主胃,止痛生肌,对胃病及十二指肠早期疼痛有疗效。

蔬菜营养成分

芹菜:芹菜甙(黄酮类)、挥发油、甘露醇、蛋白质、脂肪及维生素、烟酸等。

卷心菜:维生素C、B、B₂、钙、磷及胡萝卜素。

油菜:蛋白质,维生素B、C、D。

韭菜:蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、烟酸、胡萝卜素及维生素B、B₂、C。

菠菜:蛋白质、脂肪、叶绿素、草酸、钙、磷、铁及维生素A、B、C等。

大白菜:14%蛋白质、磷、钙、维生素C。

黄瓜:多缩戊糖、磷、钙、糖,维生素B、C、烟酸。

胡萝卜:含丰富维生素A(胡萝卜素),还含挥发油、钙、磷、糖及维生素C等。

番茄:蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、烟酸、胡萝卜素及维生素B、B₂、C。

南瓜:碳水化合物,葫芦巴碱,腺嘌呤,精氨酸,天门冬氨酸,胡萝卜素,维生素B、C、葡萄糖、蔗糖,多缩戊糖,南瓜子碱,南瓜氨基酸。

冬瓜:维生素C、碳水化合物、磷、钙等。

水果营养成分表(每百克含量)

水果	可食部分(%)	热量(千焦)	水分(克)	蛋白质(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)	粗纤维(克)	灰分(克)	钙(毫克)	磷(毫克)	铁(毫克)	胡萝卜素(毫克)	硫胺素(毫克)	核黄素(毫克)	尼克酸(毫克)	抗坏血酸(毫克)	备 注
紫葡萄	87	167.2	87.9	0.4	0.6	8.2	2.6	0.3	4	7	0.8	0.04	0.05	0.01	0.2	微量	
绿葡萄	83	204.8	87.0	0.7		11.5	0.2	0.6	19	9	1.3	0.02	0.03	0.01	0.2	微量	
甜 橙	73	217.4	86.1	0.6	0.1	12.2	0.6	0.4	58	15	0.2	0.11	0.08	0.03	0.2	54	
柑 橘	73	234.1	85.4	0.9	0.1	12.8	0.4	0.4	56	15	0.2	0.55	0.08	0.03	0.3	34	
柠 檬	65	179.7	89.4	0.8	0.9	7.9	0.6	0.4	33	24	0.6						
苹 果	75	204.8	86.9	0.3	0.2	11.5	0.9	0.2	22	7	1.0						
鸭 梨	80	188.1	88.1	0.2	0.2	10.6	0.5	0.4	10	7	0.7						
桃	74	284.2	0.8	0.6	14.8	0.7	0.7	7	32	0.8	0.02	0.10	0.07	0.6	3		
草 莓	98	133.8	90.7	1.0	0.6	5.7	1.4	0.6	32	41	1.1	0.01	0.02	0.02	0.3	35	
荔 枝	63	255.0	84.8	0.7	0.6	13.3	0.2	0.4	6	34	0.5		0.02	0.04	0.7	3	
芒 果	78	296.8	82.4	0.6	0.9	15.1	0.5	0.57	22	0.3	3.81	0.06	0.06	0.9	41		
枇 杷	56	167.2	89.6	0.5	0.7	8.0	0.8	0.4	15	16	0.3	0.09					
香 蕉	50	296.8	81.5	1.3	0.8	14.7	0.7	1.0	10	35	0.8	0.18					
菠 萝	59	221.5	86.3	0.6	0.2	12.2	0.4	0.3	17	12	0.9	微量	0.09	0.03	0.4	7	
西 瓜	53	108.7	93.6	0.6	0.4	50	0.1	0.3	6	7	0.3	0.22	0.03	0.01	0.2	2	
哈密瓜(白肉)	63	179.7	89.0	0.5	0.3	9.5	0.2	0.5	9	13	0.4	0.03	0.09	0.01	0.3	13	
哈密瓜(红肉)	63	167.2	90.0	0.4	0.3	8.8	0.1	0.4	14	10	0.4	0.03	0.08	0.01	0.3	13	
甜 瓜	74	121.2	92.4	0.4	0.5	5.6	0.4	0.7	19	22	0.3	0.03	0.02	0.01	0.4	15	

注:摘自中国医学科学院卫生研究所编《食物成分表》。

制作

果杯、圣代的制作

果杯:将两种或两种以上的水果经过切配加工,对入
适量果汁、酒、冰块调制而成。

圣代:圣代又称冰淇淋圣代,就是在冰淇淋上加上各
种材料的東西,简称圣代。



1 初吻(二人果杯)

原料：荔枝、红、绿、黑三色樱桃、芒果、凤梨、橘子、干白葡萄酒、柠檬冰块。

制作：先将芒果、凤梨、荔枝、橘子去皮、去核，切小丁放入水晶杯中，加入红、绿、黑樱桃调色，冰块放在果杯上面。长城干白(或其他干白)兑入少许柠檬汁充分调匀，倒入水晶杯即可。

特点：色泽艳丽，口感甜略回酸，酒香浓郁。

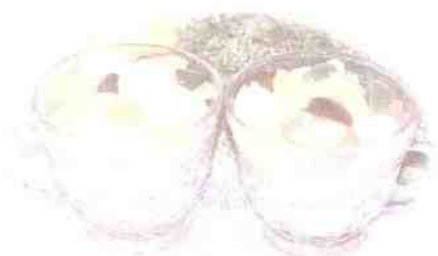


2 四喜果盏

原料：黄桃、苹果、橘瓣、哈密瓜、去皮葡萄珠、鲜荔枝、菠萝等。

制作：将上述原料去皮去核切成1厘米见方的小丁放入果杯中。另用咖啡壶加入冰糖、蜂蜜(待开锅后加入)熬制成糖水，待冷却后加入几滴鲜柠檬汁、少许白兰地，倒入果杯中即可。

特点：银器皿衬托，更显大家风范。



果疏汁及水果拼盘制作



3

圣诞果杯

原料：红、绿樱桃，橘瓣，苹果，鲜桃，罐头装水果什锦，雪碧汽水，柠檬汁。

制作：什锦水果中加入切成小丁的红、绿樱桃，橘瓣，鲜桃，苹果，加入适量冰块。雪碧汽水对少许柠檬汁，对入水果中，装入果杯即可。

特点：口感酸甜，开胃利口。



4

果汁圣代

原料：西瓜汁、香草冰淇淋1枚、去内衣橘瓣、荔枝、菠萝、红樱桃1枚、鲜奶油、法香。

制作：将榨好的西瓜汁倒入长口果杯中，加入1枚香草冰淇淋。鲜奶油沿着杯壁慢慢地加入，轻轻地抹平，而后加入去内衣橘瓣。将鲜奶油加入后轻轻抹平，然后再加入鲜荔枝、菠萝。点缀上红樱桃、法香。

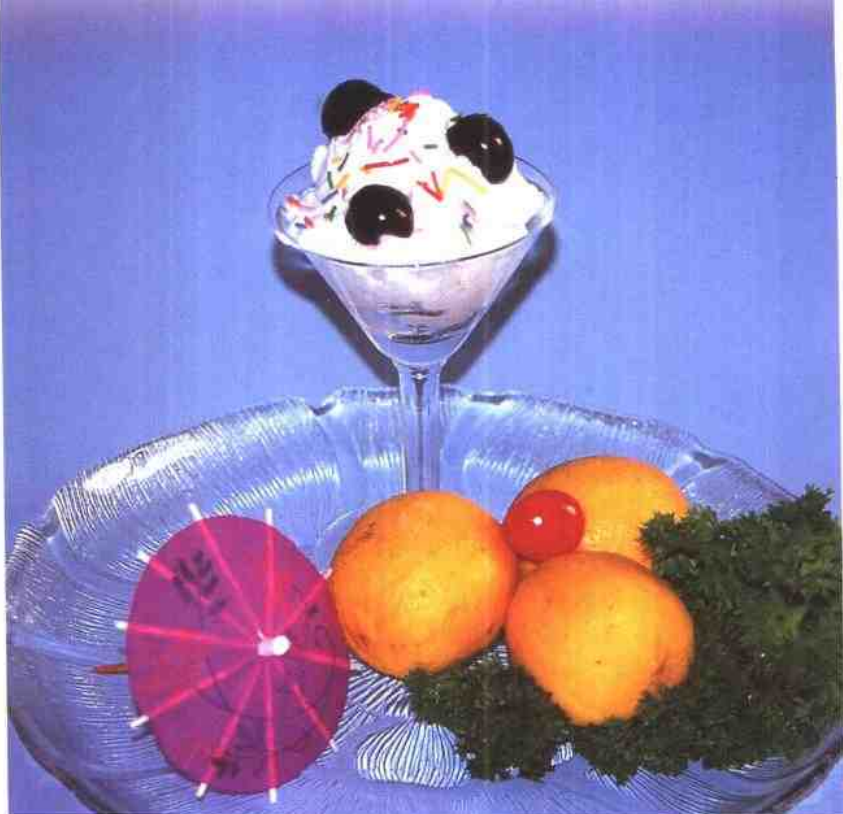
特点：水果、奶油层次分明，吃到最后是果汁加冰淇淋，乐在其中。

5 黑樱桃圣代

原料：香芋冰淇淋1枚、鲜奶油、巧克力色米、黑樱桃3枚、巧克力色膏。

制作：先将巧克力色膏均匀地抹入果杯底部。加入香芋冰淇淋，将鲜奶油挤在冰淇淋上，点缀上巧克力色米、黑樱桃即可。

特点：色彩简单、明了。



果蔬汁及水果拼盘制作

6 鲜橘圣代

原料：冰淇淋1枚、去内衣橘瓣、鲜奶油、巧克力色米、巧克力色膏、果叉1枝。

制作：巧克力色膏均匀地抹入杯底，放入冰淇淋，加上橘瓣。将鲜奶油挤在冰淇淋上，点缀上巧克力色米、果叉即可。





7 腾龙百汇

原料：鲜奶油、巧克力色膏、鲜樱桃、旋片菠萝、西瓜皮、巧克力色糖、法香、绿樱桃、橘瓣、芒果丁、红樱桃、伊丽莎白白瓜皮。

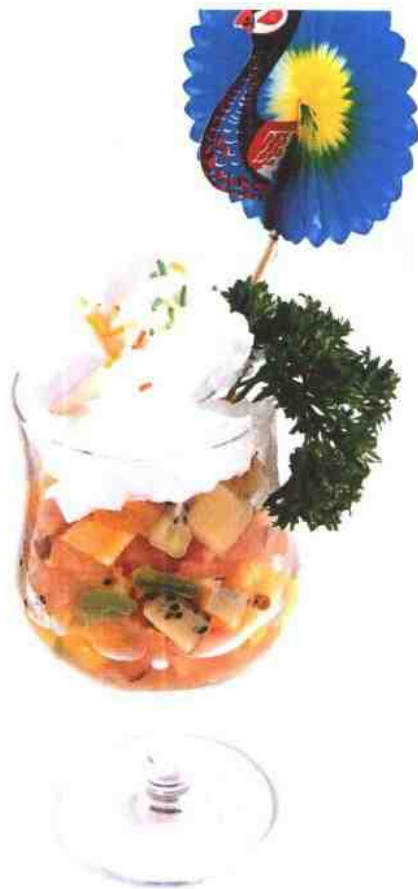
制作：先倒入少许巧克力色膏在杯底。待巧克力色膏稍干后，挤入奶油，放冰淇淋，加入芒果丁、鲜橘瓣、鲜樱桃、红绿樱桃、旋片菠萝，最后撒上巧克力色糖，点缀法香、西瓜皮雕刻的龙图案、伊丽莎白白瓜皮雕刻的树叶图案即可。



8 雪山圣代

原料：香芋冰淇淋1枚、鲜奶油、棉花糖、巧克力色米、法香、花插1枝、什锦果丁。

制作：先将什锦果丁放入果杯，加香芋冰淇淋。将鲜奶油均匀挤在冰淇淋上。在鲜奶油上点缀棉花糖、巧克力色米、法香、花插即可。





9 樱桃圣代

原料：香芋冰淇淋1枚，鲜奶油，红、绿樱桃各1枚，巧克力色米，黑樱桃2枚，什锦果丁，果叉1枝。

制作：先将什锦果丁放入果杯，加香芋冰淇淋。鲜奶油均匀挤在冰淇淋上。在奶油上点缀红、绿、黑三色樱桃，插上果叉即可。

果蔬汁及水果拼盘制作



10 猕猴桃圣代

原料：威化饼干、冰淇淋、棉花糖、巧克力色膏、巧克力色米、猕猴桃、鲜橙、巧克力豆、红樱桃、鲜奶油、西瓜、花插1枝。

制作：将猕猴桃、西瓜、鲜橙切小丁，加少量红酒浸泡。巧克力色膏挤在果杯底部呈鱼网形，待稍干后，将果丁放入杯中。放入冰淇淋1枚，鲜奶油均匀地挤在冰淇淋上。猕猴桃切片，威化饼干切成三角形，巧克力豆、色米、棉花糖、红樱桃、花插一并点缀在奶油上。最后撒上巧克力色米即可。



果蔬汁的调配与制作

果蔬汁由水果汁与菜蔬汁经过加工调制而成。果蔬汁又分为果蔬鲜榨汁和果蔬蛋蜜汁两种。

果蔬鲜榨是指将新鲜果蔬洗净消毒后直接用榨汁机榨出果汁，不加任何添加成分。如草莓汁、菠萝汁、西瓜汁、香蕉汁、猕猴桃汁、杨桃汁、伊丽莎白汁、黄桃汁、芒果汁等。

蛋蜜汁是用各种水果、蔬菜，加入适量蜂蜜、蛋清、柠檬汁、冰块，放入果汁机搅拌至起泡的一种多味型饮料。蛋蜜汁富含维生素、蛋白质、各种氨基酸，是四季美容养颜之佳品。





11 冰雪美人

口感：甜，醇香。

原料：鲜莲藕、花生米、鲜奶少许。

制作：鲜藕去皮切条，花生米用水泡去红衣待用。鲜藕、花生米一起放入搅拌机加入鲜奶点动，榨出鲜汁，倒入果杯。

药用：消淤清热，理血通乳，润肺利水。