

鲜色

内容包括：原材料 调味料
制作过程 操作要点 特别提示

《食得其爽》丛书 01

深圳市金版文化发展有限公司 / 主编



果盘

123

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

鲜色果盘 / 深圳市金版文化发展有限公司主编 —海口: 南海出版公司, 2004

(食得其爽丛书; 1)

ISBN 7-5442-2408-2

I 鲜 II 深 III. 水果—菜谱 IV TS972 123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第019072号

SHI DE QI SHUANG 01 —— XIANSE GUOPAN
食 得 其 爽 01 —— 鲜 色 果 盘

主 编 深圳市金版文化发展有限公司
雕 刻 师 包瑞波 林廷清 黄孝
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 深圳市金版文化发展有限公司
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 65350227
社 址 海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203
电子信箱 nhcbgs@0898.net
经 销 新华书店
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 82055846
开 本 898mm×1194mm 1/24
印 张 30
版 次 2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5442-2408-2
定 价 148.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究
如有印刷装订质量问题 请直接与印刷厂联系调换

鲜色果盘



*fresh
fruits*

深圳市金版文化发展有限公司/主编

南海出版公司

2004 · 海口

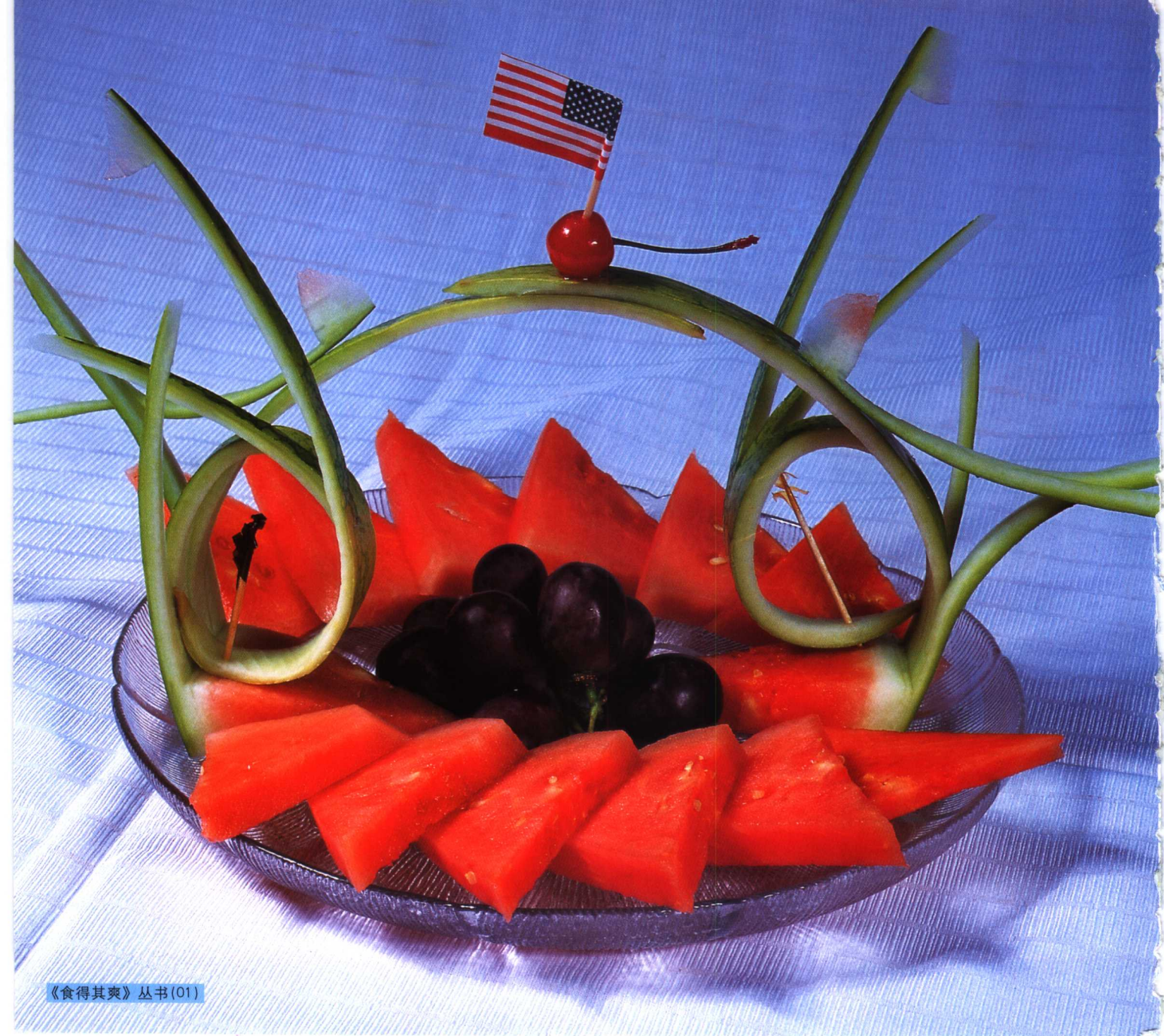
目录 CONTENTS

西瓜造型(1)	5
西瓜造型(2)	6
西瓜造型(3)	7
西瓜造型(4)	8
黄香瓜造型	9
苹果造型(1)	11
苹果造型(2)	12
苹果造型(3)	13
橙子造型	15
杨桃造型	17
菠萝造型	19
芒果造型	21
香蕉造型	23
火龙果造型	25
西瓜皮雕刻(1)	27
西瓜皮雕刻(2)	29
西瓜皮雕刻(3)	31
西瓜皮雕刻(4)	32
西瓜皮雕刻(5)	33
雕刻瓜皮成品组合(1)	34
雕刻瓜皮成品组合(2)	35





心语心愿.....	37
年年有“鱼”.....	39
蝶恋花.....	41
综合水果拼盘(1).....	42
综合水果拼盘(2).....	43
综合水果拼盘(3).....	44
综合水果拼盘(4).....	45
综合水果拼盘(5).....	46
综合水果拼盘(6).....	47
综合水果拼盘(7).....	49
综合水果拼盘(8).....	51
综合水果拼盘(9).....	53
综合水果拼盘(10).....	55
综合水果拼盘(11).....	57
综合水果拼盘(12).....	59
综合水果拼盘(13).....	61
综合水果拼盘(14).....	63
综合水果拼盘(15).....	65
综合水果拼盘(16).....	67
综合水果拼盘(17).....	69
大鹏展翅.....	71





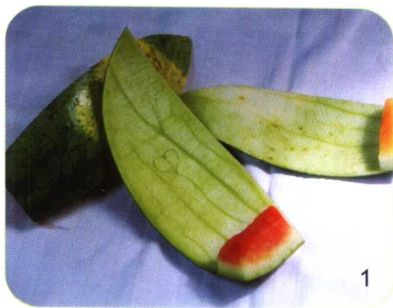
西瓜造型(1)



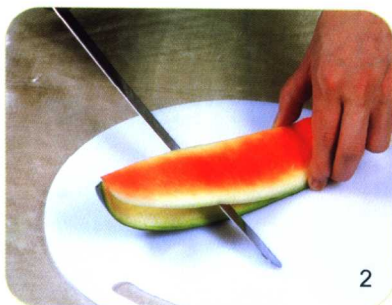
【原材料】

西瓜1个

步骤 ...



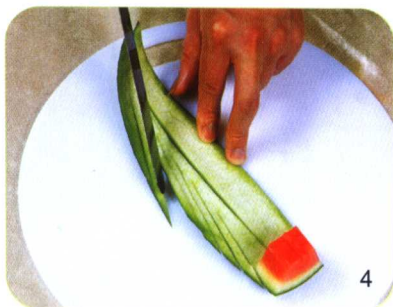
1 先切取西瓜的1/8，去瓜瓤；



2 再将西瓜切片，至7/8处停刀，将瓜皮削薄；



3 将削薄的西瓜皮从中一分为二；



4 再将西瓜皮划上不同长短、类似鸟翼的条纹；



5 将瓜皮过水后，制成各种不同的形状，装入盘内，周围放上备好的瓜瓤即可。

西瓜造型(2)

步骤图见第5页



西瓜造型(3)

步骤图见第5页



西瓜造型(4)

步骤图见第5页





黄香瓜造型



【原材料】

黄香瓜1个

步骤 ...

- 1 先将香瓜从头切下一块，把籽去掉，竖切，切到一半时再横切；
- 2 在瓜内将瓜仁挖下一个小圆圈；
- 3 最后将挖好的圆圈装回原处。







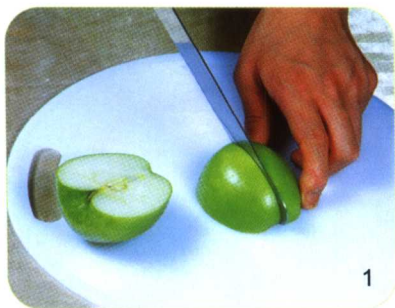
苹果造型(1)



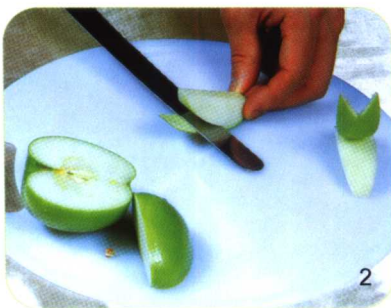
【原材料】

苹果500克

步骤 ...



1 先将苹果切开，分成8份后，去籽；



2 将苹果皮切至6/8处停刀；



3 在苹果上雕出形式各样的图案即可。

健康水果排行榜(一)

第一名

苹果，因为苹果富含纤维物质，可补充人体足够的纤维素，降低心脏病发病率，还可以减肥。

第二名

杏，含有丰富的胡萝卜素，能很好地帮助人体摄取维生素A。

第三名

香蕉，钾元素的含量很高，对人的心脏和肌肉功能很有好处。

第四名

黑莓，同等重量的水果中，黑莓中纤维物质的含量是其他水果的3倍多，毫无疑问对心脏健康有帮助。

第五名

蓝莓，是一种特别的水果，多吃蓝莓可减少尿路感染的几率。



苹果造型(2)



【原材料】

苹果2个

步骤 ...

1

将苹果洗净；

2

在苹果上端，以一个中线为准，在中线的两侧划长短不一的斜刀；

3

划到一半时停刀，把它长短不一地抽出一个鸭子的形状即可。



苹果造型(3)



【原材料】

苹果4个

步骤 ...

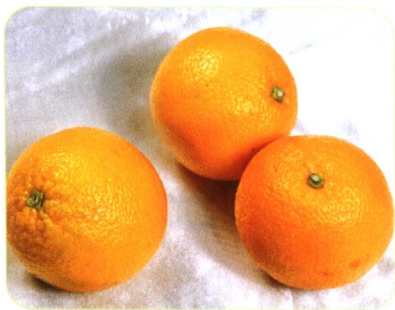
- 1 将苹果洗净，西瓜瓤切成三角形块；
- 2 在苹果上划条，将皮切成8份，摆在苹果边上；
- 3 将蜡烛插在苹果上后再点燃，可营造浪漫气氛。







橙子造型



【原材料】

橙子500克

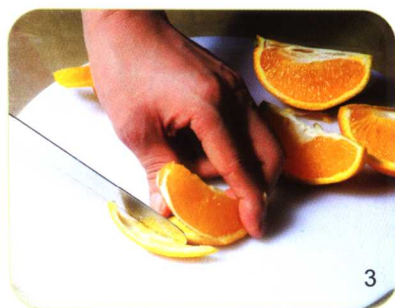
步骤 ...



1 先将橙子切开，分成8份；



2 将橙子去皮，至6/8处停刀；



3 在橙皮上划刀，雕上图案，放入盘内，周围放少许水果装饰。

健康水果排行榜(二)

第六名

甜瓜，维生素A和C的含量都很高，是补充维生素的理想食品。

第七名

樱桃，能帮助人保护心脏健康。

第八名

越橘，能帮助减少尿路感染的几率。

第九名

葡萄柚，维生素C的含量很高。

第十名

紫葡萄，其中的类黄酮等物质能对心脏提供三重保护。