



二维码视频厨房

花样水果 / 干果蔬菜 / 五谷杂粮 / 滋补蛋奶

扫一扫，“码”上学做 甜汤

既有明显的调养功效，又有香润的口感
带给全家甜蜜的健康生活 “码”上扫一扫，体验烹饪真人秀

甘智荣 主编



扫一扫二维码
滋味甜汤
视频同步学



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

二维码视频厨房

扫一扫，“码”上学做 甜 汤

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

扫一扫, “码”上学做甜汤 / 甘智荣主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2016. 4
ISBN 978-7-5388-8535-4

I. ①扫… II. ①甘… III. ①甜味—汤菜—菜谱
IV. ①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第224705号

扫一扫, “码”上学做甜汤

SAOYISAO MASHANG XUEZUO TIAN TANG

主 编 甘智荣
责任编辑 马远洋
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkpbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16
印 张 15
字 数 200千字
版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8535-4/TS • 642
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

01 PART 甜蜜诱惑不可挡

- 002 ... 常喝甜汤益处多
- 003 ... 做甜汤先选好糖
- 004 ... 四季甜汤食材要选对
- 008 ... 轻松煲甜汤有技巧
- 010 ... 甜汤常用食材要知道



02 PART 让生活再『甜』一点

- 014 ... 花样水果甜汤
- 014 ... 百合雪梨养肺汤
- 015 ... 润肺汤
- 016 ... 冰糖雪梨柿子汤
- 017 ... 甘蔗雪梨糖水
- 018 ... 雪梨山楂百合汤
- 019 ... 苹果雪梨饮
- 020 ... 杏果炖雪梨
- 021 ... 雪梨红枣桂圆茶
- 022 ... 雪梨苹果山楂汤
- 023 ... 酸甜李子饮
- 024 ... 蜜枣枇杷雪梨汤
- 025 ... 川贝枇杷汤
- 026 ... 芦荟银耳炖雪梨
- 027 ... 黑枣苹果汤
- 028 ... 苹果雪梨银耳甜汤
- 029 ... 枇杷糖水
- 030 ... 枇杷银耳汤
- 031 ... 百合枇杷炖银耳
- 032 ... 橘子糖水
- 033 ... 香橙桂圆茶
- 034 ... 金橘枇杷雪梨汤
- 035 ... 百合葡萄糖水
- 036 ... 黑加仑马蹄糖水
- 037 ... 桂圆枸杞党参茶
- 038 ... 红枣荔枝桂圆糖水
- 039 ... 杨桃桂圆甜汤
- 040 ... 石榴银耳莲子羹

- 041 ... 陈皮冰糖煮香蕉
- 042 ... 甘蔗木瓜炖银耳
- 043 ... 银耳木瓜汤
- 044 ... 丰胸木瓜汤
- 045 ... 木瓜莲子炖银耳
- 046 ... 哈密瓜雪耳莲子羹
- 047 ... 桂圆红枣木瓜盅
- 048 ... 芒果藕粉
- 049 ... 芒果雪梨糖水
- 050 ... 猕猴桃银耳羹
- 051 ... 火龙果银耳糖水
- 052 ... 火龙果芦荟糖水
- 053 ... 火龙果紫薯糖水
- 054 ... 菠萝莲子羹
- 055 ... 冰糖炖香蕉糖水
- 056 ... 鲜果薄荷茶
- 057 ... 山竹银耳枸杞甜汤
- 058 ... 雪莲果百合银耳糖水
- 059 ... 水果藕粉羹
- 060 ... 樱桃雪梨汤
- 061 ... **干果、坚果甜汤**
- 061 ... 安神莲子汤
- 062 ... 桂圆红枣山药汤
- 063 ... 百合红枣桂圆汤
- 064 ... 莲子枸杞花生红枣汤
- 065 ... 莲子百合安眠汤
- 066 ... 枸杞红枣莲子银耳羹
- 067 ... 白果杏仁银耳羹
- 068 ... 调经补血汤
- 069 ... 桂圆红枣藕粉羹
- 070 ... 桂枣山药汤
- 071 ... 桂圆红枣银耳羹
- 072 ... 红枣桂圆茶
- 073 ... 山楂桂圆红枣茶
- 074 ... 板栗桂圆红枣甜汤
- 075 ... 芝麻糯米枣
- 076 ... **蔬菜甜汤**
- 076 ... 枸杞玉米甜汤
- 077 ... 松子鲜玉米甜汤
- 078 ... 白萝卜汤
- 079 ... 胡萝卜银耳汤
- 080 ... 冰糖莲藕茶
- 081 ... 山楂藕片
- 082 ... 莲子马蹄羹
- 083 ... 马蹄红糖水
- 084 ... 马蹄椰奶汤圆
- 085 ... 马蹄甘蔗汤
- 086 ... 马蹄银耳汤
- 087 ... 马蹄煮甜酒
- 088 ... 桂圆马蹄糖水
- 089 ... 莲子马蹄糖水
- 090 ... 百“莲”好合

- 091 ... 菱角薏米汤
092 ... 豆奶南瓜球
093 ... 南瓜百合莲藕汤
094 ... 南瓜花生红枣汤
095 ... 南瓜大麦汤
096 ... 家常海带绿豆汤
097 ... 甜杏仁绿豆海带汤
098 ... 冬瓜银耳莲子汤
099 ... 冬瓜茶
100 ... 银耳莲子冰糖饮
101 ... 紫薯百合银耳羹
102 ... 紫薯银耳羹
103 ... 葡萄柚紫薯银耳羹
104 ... 生姜红薯桂圆糖水
105 ... 红枣芋头汤
106 ... 奶香芡实香芋羹
107 ... 银耳龟苓膏
108 ... 竹荪银耳甜汤
109 ... 银耳山药甜汤
110 ... 红枣银耳露
111 ... 桂圆银耳糖水
112 ... **五谷杂粮甜汤**
112 ... 椰汁黑米芒果捞
113 ... 柠檬薏米水
114 ... 木瓜银耳薏米汤
115 ... 红枣桂圆红豆薏米饮
116 ... 枸杞山药薏米羹
117 ... 补血糖水
118 ... 红豆薏米汤
119 ... 红豆红糖年糕汤
120 ... 经典美颜四红汤
121 ... 红腰豆薏米雪梨汤



- | | |
|------------------|------------------|
| 122 ... 百合枸杞红豆甜汤 | 138 ... 马蹄绿豆汤 |
| 123 ... 红豆汤 | 139 ... 莲子百合绿豆甜汤 |
| 124 ... 百合莲子二豆饮 | 140 ... 花生黄豆红枣羹 |
| 125 ... 红豆红薯汤 | 141 ... 花生红豆龟苓膏 |
| 126 ... 姜汁红薯汤圆 | 142 ... 乌梅杂豆羹 |
| 127 ... 红豆汤圆 | 143 ... 桂圆枣仁芡实汤 |
| 128 ... 红豆薏米美肌汤 | 144 ... 美容益肤汤 |
| 129 ... 桂圆大枣红豆汤 | 145 ... 传世五宝汤 |
| 130 ... 花生莲藕绿豆汤 | 146 ... 酸甜柠檬红薯 |
| 131 ... 陈皮绿豆汤 | 147 ... 红薯蜂蜜银耳羹 |
| 132 ... 红枣白果绿豆汤 | 148 ... 桂花红薯板栗甜汤 |
| 133 ... 绿豆沙 | 149 ... 紫薯百合银耳汤 |
| 134 ... 绿豆椰奶 | 150 ... 牛奶西米露 |
| 135 ... 绿豆银耳羹 | 151 ... 紫薯牛奶西米露 |
| 136 ... 绿豆鱼腥草汤 | 152 ... 奶香红豆西米露 |
| 137 ... 薏米绿豆汤 | 153 ... 猕猴桃雪梨西米露 |



- 154 ... 芒果西米露
- 155 ... 杨枝甘露
- 156 ... 芒果奶香西米露
- 157 ... 火龙果杂果茶
- 158 ... 木瓜西米甜品
- 159 ... 火龙果椰奶西米露
- 160 ... 香芒火龙果西米露
- 161 ... 芋头西米露
- 162 ... 奶香红薯西米露
- 163 ... 红豆牛奶西米露
- 164 ... 芝麻糯米糊
- 165 ... 冰糖芝麻糊
- 166 ... 汤圆核桃露
- 167 ... 豆浆汤圆
- 168 ... 芝麻花生汤圆
- 169 ... 桑葚黑芝麻糊
- 170 ... 花生健齿汤
- 171 ... **蛋奶甜汤**
- 171 ... 桂圆红枣银耳炖鸡蛋
- 172 ... 蛋清糖水
- 173 ... 桂圆白果甜汤
- 174 ... 桂圆养血汤
- 175 ... 木瓜银耳炖鹌鹑蛋
- 176 ... 枸杞鹌鹑蛋醪糟汤
- 177 ... 甘蔗雪梨牛奶
- 178 ... 香蕉牛奶甜汤
- 179 ... 生姜红糖牛奶
- 180 ... 木瓜牛奶汤
- 181 ... 草莓牛奶羹
- 182 ... 雪梨银耳牛奶
- 183 ... 红枣牛奶饮
- 184 ... 莲子奶糊
- 185 ... 牛奶杏仁露
- 186 ... 牛奶藕粉糊
- 187 ... 牛奶莲子汤
- 188 ... **滋补甜汤**
- 188 ... 燕窝莲子羹
- 189 ... 燕窝贝母雪梨甜汤
- 190 ... 雪耳灵芝蜂蜜糖水
- 191 ... 养颜燕窝汤
- 192 ... 灵芝桂圆红枣汤
- 193 ... 红枣桂圆黄芪茶
- 194 ... 黄芪红枣桂圆甜汤
- 195 ... 党参桂圆枸杞汤
- 196 ... 参莲汤
- 197 ... 补气养生汤
- 198 ... 枸杞桂圆党参汤
- 199 ... 参须红枣茶
- 200 ... 益母草红豆汤
- 201 ... 麦芽糖红枣姜汤
- 202 ... 太子参百合甜汤
- 203 ... 茯苓雪梨饮

- 204 ... 红枣桂圆姜茶
205 ... 红枣桂圆枸杞茶
206 ... 桂圆酸枣芡实汤
207 ... 桑葚莲子银耳汤
208 ... 月季玫瑰红糖饮
209 ... 玫瑰柴胡苹果茶
210 ... 白芍炖梨
211 ... 佛手姜糖饮
212 ... 百部杏仁炖木瓜
213 ... 川贝百合炖雪梨
214 ... 川贝甘蔗汤
215 ... 浙贝母杏仁露
216 ... 山药杏仁银耳羹
217 ... 绿豆杏仁百合甜汤
218 ... 罗汉果银耳炖雪梨
219 ... 胖大海薄荷玉竹饮
220 ... 胖大海炖雪梨
221 ... 润肺清补凉汤
222 ... 木瓜雪梨菊花饮
223 ... 桂圆菊花茶
224 ... 菊花苹果甜汤
225 ... 菊花水果茶
226 ... 马蹄胡萝卜茅根糖水
227 ... 马蹄海带玉米须汤
228 ... 绞股蓝麦冬雪梨甜汤
229 ... 开胃酸梅汤
230 ... 桂圆核桃茶
231 ... 陈皮绿豆沙
232 ... 乌梅红枣茶



PART

01

甜蜜诱惑 不可挡



一碗甜汤散发出来的淡淡清香，缠绵在唇齿舌尖的甜蜜味道，无不让人留恋于甜蜜的滋味中不可自拔。那么，如何选择食材？怎样搭配才恰到好处？煲制甜汤有哪些窍门？不妨跟随本章去了解其中奥妙吧。

常喝甜汤益处多

甜汤也称“糖水”，既有糖汁，也有干食，并非在热水里加点糖那么简单。甜汤种类繁多，例如常见的绿豆沙、银耳莲子羹以及各种加入水果的西米露、西米捞等。根据季节的变化和个人喜好，趁热喝或冷藏再饮用，风味各有千秋。

甜汤的历史

甜汤滋补、养生。博大精深的甜汤文化在中华大地孕育了数千年，其起源可以追溯到古代王公贵族宴会后吃的一种甜汤，其功能是调和食气、帮助消化。

历经千年演进，甜汤已经成为中华饮食文化的一个重要组成部分。唐朝有夏季甜汤“冰莲百合”，宋朝有冬季甜汤“赤豆粥”，而清代广受欢迎的“酸梅汤”更是流传至今。如今甜汤的品种更为丰富，大街小巷遍布各种甜品店，喝甜汤成功效为另一种生活时尚。好的甜汤不但能满足人们“食不厌精、脍不厌细”的口福，更能达到“夏秋去暑燥、冬春防寒凉”的保健效果。

甜汤的营养

多数人喝甜汤只是对其美味情有独钟，殊不知甜汤也具有较高的营养价值。甜汤和汤一样，是慢火熬炖出来的，同样具有滋补养生功效。一般而言，甜汤具有滋补和清热祛湿两大功效。

甜汤所用食材一般都具有滋补、清热的功效，如红枣、莲子、雪梨等。红枣富含维生素、矿物质和膳食纤维，历来被认为是滋补佳品。中医中药理论认为，红枣具有补虚益气、养血安神、健脾和胃等作用，是脾胃虚弱、气血不足、倦怠无力、失眠多梦等患者良好的保健营养品，在甜汤中加入红枣能起到补养身体、滋养气血的作用。莲子性平、味甘涩，可以清心火、平肝火、泻脾火、降肺火、消暑除烦、生津止渴、治目红肿。雪梨具有清热润燥、清心润肺、化痰止咳等功效。

此外，喝甜汤能缓解烦躁失眠，这是因为喝甜汤之后能促进体内血清素的产生，进而起到安神助眠的效果。普通甜汤与止咳糖浆中的两种主要成分没有太大差别，因此，甜汤对止咳也有辅助的功效。

做甜汤先选好糖

糖，也称“糖霜”，是制作甜汤必不可少的材料。生活中经常食用的糖有白糖、红糖、冰糖、蜂蜜等，它们不仅能提供各具特点的甜味，还有不同的保健功能，适合不同的人群和季节食用。

白糖



白糖是由甘蔗或甜菜榨出的糖蜜制成的精糖，色白、干净，甜度高，有舒缓肝气、润肺生津、和中益肺、止咳、滋阴、除口臭的功效。适量食用白糖有助于提高机体对钙的吸收，但是不要过多食用。糖尿病患者、肥胖症患者和痰湿偏重者不能大量食用白糖。

蜂蜜



蜂蜜是一种天然食品，味道甜蜜，其主要成分果糖和葡萄糖都属于单糖，不需要经消化就可以被人体吸收，能迅速补充血糖、提供能量，对妇女、老人具有保健作用。经常食用蜂蜜能迅速补充体力，消除疲劳，增强对疾病的抵抗力，调节胃酸分泌，增强胃肠蠕动，缩短排便时间。不过，未满1周岁的婴儿，湿阻中焦的脘腹胀满、苔厚腻者以及糖尿病患者不宜食用蜂蜜。

冰糖



冰糖是砂糖的结晶再制品，由于其结晶如冰状，故名冰糖。冰糖具有补中益气、和胃润肺、祛脂降压、清热去火、解毒等功效，对肺燥咳嗽、干咳无痰、咳痰带血都有很好的辅助治疗作用；可用于肺燥、肺虚、风寒劳累所致的咳喘、小儿疳疾、口疮、牙痛等症。

红糖



红糖，又称“赤砂糖”，是由甘蔗炼制而成的赤色结晶体。红糖中含有多种人体必需氨基酸和微量元素，如铁、锌、锰、铬等，其营养成分比白糖高很多，具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化瘀、排毒滋润的作用。红糖虽好，但消化不良者、阴虚内热者和糖尿病患者不宜食用。此外，在服药时，也不宜用红糖水送服。

四季甜汤食材要选对

跟随四季气候的变化，选择适合该季节和自己体质的甜汤食材，才能做出应季又营养的甜汤。例如夏季可选择清热解暑的西瓜、山竹、马蹄等，而冬季宜多吃温补气血的枸杞、生姜等，不仅让四季变得简单而甜蜜，还能健康一家人。

「春季甜汤食材选择」

经过一冬的蛰伏，“春三月，天地俱生，万物以荣”，人体新陈代谢加快，气血趋于表层，阳气向外蒸腾。因此，春季调养必须顺应春季阳气升发、推陈出新的特点，注意保护阳气，而这也正好与“春宜养阳”的原则一致。

《黄帝内经·素问》中指出：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”由此可见，保养阳气的重要性。人体阳气的根本在于肾阳，它对各个脏腑的生理活动起着温煦与推动作用，可谓是人体热能的来源。立春时节一定要注意休息，劳逸结合以巩固肾阳，在饮食上可选择温补的食物，如柑橘、桂圆、花生、红枣、莲子、小米、山药、红糖等。

立春过后，进入雨水时节，而南方地区正是雨量增多、空气潮湿、天气变化无常的时节。这时需要加强对脾胃的调养，饮食宜增甘少酸，可以多吃用红枣、山药、胡萝卜、莲子等食物熬制的甜汤，还可以搭配沙参、白菊花、首乌粉等生发阳气的中药材，以滋补强身。

惊蛰，气温攀升快，草木生发，同时也是多种细菌、疾病“生发”的时期，饮食宜清淡、多吃富含维生素C的食物，如红枣、蜜枣、银耳、番石榴、核桃等，以增强免疫力。另外，惊蛰时期人体脾胃较为虚弱，如果过多食用糯米这类较难消化的食物，可能引起消化不良，尤其是儿童和老人要少食糯米。

春分时节，要禁食偏升、偏降、过



热、过寒的食物，以保持人体内阴阳平衡，亦可以适当食用温中散寒的姜片、莲子等食物。

清明过后气温回升，出汗增多，也带走人体大量水分，容易“上火”，应避免食用荔枝、桂圆、榴莲等热性的水果。同时，少吃笋，多吃银耳。这是因为，竹笋性寒，且属于发物，食用过多可能使人气虚，甚至诱发慢性疾病；而银耳性平，营养丰富，有润肺生津、柔肝降火的功效。春末，身体易出现积热之症，可多吃一些清热的食物，如绿豆、酸梅、马蹄、黄瓜、冬瓜、香蕉、草莓等。

「夏季甜汤食材选择」

夏季包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气，从立夏开始到立秋前结束。《素问·四气调神大论》说：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。”夏季是天地之气相交最为旺盛的季节，夏季调养应顺应阳盛于外的特点，注意养护阳气、消暑生津。

进入立夏，天气炎热，心火易于亢盛，宜选择红豆、红枣、枸杞、西瓜、山楂、草莓、葡萄等红色食物和苦瓜、苦菜、蒲公英、荷叶等苦味食物，以养血养心，清热解暑。此外，立夏之后，人容易因暑湿脾虚而出现“夏打盹”、食欲缺乏的状态，可以多吃山药、薏米、莲子等食物进行调养。

小满的到来，拉开了炎热夏季的帷幕，高温高湿、湿热交加是此时南方大多数地区普遍的气候特征，天气炎热，湿

邪容易入侵。因此，在饮食上可以选择清热利湿的食物，如冬瓜、黄瓜、马蹄、木耳、西红柿、山药、西瓜等。适当食用冷饮可以清心、醒脑、消暑，但是应少吃或不吃生湿助湿、酸涩辛辣、微热的食物以及海鲜发物。

气温的波动在芒种时节较为剧烈，因此，这个时节不宜食用过多凉性食物，以免损伤脾胃，也不宜食用过多热性食物，以免助热生疮。

夏至是一年中阳气最盛的时候，也是阳气聚集在体表，容易损耗的时候。夏季暑热会伤阳，而过食冷饮也可能使阳气受到损伤，从而引发疾病。与此同时，夏至出汗较多，盐分和电解质损失较大，除了需要补充盐分，还需要食用一些带有酸味的食物，如西红柿、柠檬、乌梅、山楂、蓝莓等，以生津、去腻、增进食欲。

潮湿闷热是小暑时节的特点，面对高



温、相对湿度较大的天气，人体容易感到烦躁、疲倦，出现食欲缺乏、消化不良的症状。很多甜汤有清热的功效，可以多喝一些，不仅能消暑，还能补充身体所需的水分，宜选择荷叶、薄荷、菊花等具有芳香气味的食材。

大暑正值中伏前后，40℃左右的高温天气在我国大部分地区是很常见的。此时，防暑降温刻不容缓，饮食上宜选择清热利湿的绿豆、冬瓜、西瓜等食物，不可大量饮用冷饮。

「秋季甜汤食材选择」

秋季阴气逐渐滋长，而阳气慢慢收敛，如果能按照季节的变化规律养护阴气，就能使得阳气收敛而不至于散失，为春夏阳气的生发打好基础。简而言之，“秋冬养阴”。而“肺主一身之气”，养阴的关键在于养肺。这个季节宜选择滋阴养肺、祛燥补气的食物，如梨、银耳、芝麻、蜂蜜、乳品等。

进入秋季，天气逐渐转凉，空气变得干燥，为预防“秋燥”给身体带来的伤害，在饮食上可以多吃藕、银耳、百合、莲子、蜂蜜、糯米、奶类等清润食品以及梨、苹果等新鲜水果。尤其是处暑时节，秋燥更为严重，燥气盛容易损伤肺部，加之“肺病禁苦”，因此，这个季节要少食苦瓜、杏等苦燥伤阴之物。

秋季中期，早晚较凉，白天气温较高，燥邪和湿热邪气同时存在，容易形成“温燥”。中医讲“治燥不同治火”，由于“治火可用苦寒，燥证则宜柔润”，即调理温燥要多吃一些辛凉甘润的食物，如薄荷、菊花、梨、萝卜等。这个时节早餐最好选择喝粥以健脾益胃，如红糯米山药枸杞粥、百合马蹄小米粥、黑米银耳红枣粥等。午餐和晚餐前宜喝汤以滋阴润燥、清热生津，如冰糖湘莲甜汤、银耳雪梨汤、杏仁银耳润肺汤等。



秋末，天气由“凉爽”转为“寒冷”，阴升阳退，“寒”和“燥”很容易一起形成“凉燥”。这个时节要及时进补，来平衡体内的阴阳之气，防止“凉燥”损伤身体。大部分人可以通过食补养生，如羊肉、牛肉、山药、莲子、百合、白果等，而肺病患者或老师、营业员等损耗肺气较多的人则应选择药补，可选的药材有白参、芡实等。与此同时，润燥可以选用枸杞、麦冬、梨、莲藕等有滋阴清热功效的食材，而不宜大量饮用凉茶，否则可能损伤人体阳气，导致脾胃功能失调，加重“凉燥”的症状。

「冬季甜汤食材选择」

“养藏”是冬季养生的重中之重。“藏”即储藏体内的精气神，而腑脏中的肾与“藏”的关系最为紧密，肾乃封藏之根本。在寒冷的冬天，适当进补，调养肾脏，还能保持健康，因此，民间有“三九补一冬，来年无疾病”的俗语。

冬季进补，可以扶正固本、培养元气，但是进补也要因时而选、因人制宜。

冬季初始，应该补气。“春夏养阳，秋冬养阴。春温清淡，夏热甘凉，秋季生津，冬季温热。”秋冬养阴，应养肾防寒，宜食用豆类、奶类、芝麻、板栗、木耳、红薯、花生、核桃等温热性食物。此时选择食物还需防上火，遵循“寒则温之，虚则补之”的饮食原则。

冬季中期，应该补肾。气温渐寒，阳气内藏，人体内能量不断蓄积，却也是人体消耗能量较大的时期，所以适当进补不但可以提高免疫力，还能在人体内储存滋补食物中的有效成分，为第二年春季，甚至整年的健康打下良好的基础。按照中医理论，冬季合于肾，亦归于黑，用黑色食物补养肾脏，无疑是最好的选择，例如黑芝麻、黑木耳、黑米、香菇、海带、甲鱼、乌鸡等。

冬季末期，阴阳并补。宜食桂圆肉、荔枝干等温热食物，还可以适量吃一些生津养阴、甘凉滋阴的清补类食物，例如糯米、甘蔗、山药等。忌食生冷瓜果、菊花、薄荷、金银花等寒凉性食物。

针对不同人群，冬季进补也应有所区别。气虚的人宜吃糯米、红薯、黄豆、花生、南瓜、山药等，忌食生冷性凉、破气耗气、油腻、辛辣的食物；而血虚的人可以食用各种动物肝脏，特别注意的是应忌食冷性的食物，如菊花、薄荷、海藻等；而脾胃虚弱的人盲目进补营养丰富、油腻厚重的补品，不但起不到补虚的功效，还有可能引起腹胀便溏、口干、皮疹、暖气呕吐等症，也就是“虚不受补”。根据中医“冬令进补，先引补”的经验，脾胃虚弱者可在进补前至少1个月选用芡实、红枣、花生加红糖炖服，等到冬令时节再进补，以起到较好的补益效果。



轻松煲甜汤有技巧

甜汤，因其简单易操作而深受欢迎，但一碗好的甜汤实则有着类似老火汤的精工细作，也有着一点一滴精妙技法的拿捏。那么，如何才能煲制出美味甜汤？不同食材又该怎样处理？下面就来看一看吧。

如何泡发食材

- ①银耳宜先用温水泡发1小时左右，泡发后把黄色部分剪掉，再撕成小朵炖煮。如果用热水泡发，虽然速度快，但会使银耳质地黏软，口感比较差。
- ②干百合泡水的时间不宜过长，30~40分钟即可，泡得太久容易碎，煮的时候也容易烂。
- ③干莲子在煲制前，要先用温水浸泡，并去掉莲子心。
- ④干雪蛤在制作前，需要用温水浸泡8~12小时，中途换一次水。泡好后将雪蛤油上的黑膜挑去，放入滚水锅中，加几片姜，可去雪蛤的腥味。
- ⑤腐竹浸泡前先捏碎，这样煮出来的腐竹是一条一条的，口感会更好。

什么时候放糖最好

甜汤快煮好的时候再放糖，并用勺搅拌，可加速糖块溶化，使甜味更均匀。如果过早放糖，待汤汁煮得浓稠后，很容易出现焦糊味，影响甜汤的美观和口感。

如何快速煮熟豆类

- ①将豆类放入塑料袋中，扎好袋口，放入冰箱内冷冻一天左右再拿出来煮，这样可以大大节省煮的时间，豆子也更容易软烂。
- ②红豆在制作前可提前浸泡一个晚上，绿豆可在制作前浸泡30分钟，且在煮的过程中不时用勺子在锅中搅拌，让其均匀受热，快速煮熟。
- ③在煮豆类时，可以放入几片干山楂同煮，豆子比较容易煮熟。

