



高清版



800道食谱+600个营养知识+288个专家提示



全面系统\科学实用\经济实惠

烹饪技法\美味佳肴\健康营养

大号字体\图片清晰\方便阅读

家庭营养糖水

1688例

策划·编写

厚文圖書

大号字体方便阅读

高清版

Family nutrition

家庭营养糖水

1688

例

策划·编写 犀文圖書

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养糖水 1688 例 / 犀文图书编写. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5341-6917-5

I. ①家… II. ①犀… 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 212244 号

书 名 家庭营养糖水 1688 例
编 写  犀文圖書

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85176593
销售部电话: 0571-85176040
网 址: www.zkpress.com
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 浙江新华数码印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000 1/16	印 张	16
字 数	200 000		
版 次	2015 年 10 月第 1 版	印 次	2015 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-6917-5	定 价	29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社销售部负责调换)

责任编辑 王巧玲 李骁睿
责任校对 刘 丹 王 群

责任印务 徐忠雷
责任美编 金 晖

P 前言 preface

中华传统饮食文化源远流长，不仅融色、香、味为一体，而且造型精美。时移世易，中华饮食文化还不断加入创新元素，将营养、美味与健康调配得和谐统一。为此，我们隆重地推出了这一套字体清晰、图文并茂，特别适合中老年人阅读的高清版家常营养食谱。

这套食谱以家常菜为主导，包括《孕产期营养食谱 1688 例》、《婴幼儿营养食谱 1688 例》、《地方特色菜 1688 例》、《家庭营养甜品 1688 例》、《家庭健康药膳 1688 例》、《快手学厨艺 1688 例》、《家庭营养主食 1688 例》、《家庭营养点心 1688 例》、《家庭营养素菜 1688 例》、《家庭营养糖水 1688 例》、《名菜家做 1688 例》、《家庭营养粥 1688 例》、《家庭营养汤 1688 例》、《家庭营养荤菜 1688 例》、《四季营养餐 1688 例》、《女人生理调养食谱 1688 例》、《蒸炒炖煮烧卤熏 1688 例》和《五脏营养调理食谱 1688 例》，共 18 本，涵盖了东西南北的风味，传统与创新的搭配，既家常又不失美味和健康。

糖水既可以空腹食用，又可以作为餐后的甜点，常常能够给人们带来愉快的心情。糖水制作看似简单，但其实很讲究火候、制作时间，讲究根据不同的主材料来搭配不同的辅料，达到相辅相成的效果。想要煲上一碗适合自己 and 家人的糖水，还是需要学习一定的糖水知识的。

《家庭营养糖水 1688 例》介绍了众多时尚糖水的做法，除了详细的原料配比和精美的糖水图片外，还有详尽的制作方法介绍。全书语言平实、简单易懂、贴近生活，是每一个喜爱糖水的食客必备的掌中宝典。

编 者

2015 年 8 月

C 目 录 Contents



消暑糖水

XIAOSHU TANGSHUI

燕麦花生糖水	2	银耳柑橘羹	14	椰汁香草西米	26
柑橘山楂汁	2	银耳杏仁白果羹	14	枸杞子玉米羹	26
鲜奶炖蛋	3	银耳玉米糖水	15	南瓜冰糖水	27
杏仁菊花炖鲜奶	3	胡萝卜菊花水	15	南北杏银耳糖水	27
藕粉糖水	4	菠萝糖水	16	茅根甘蔗糖水	28
鲜奶杨梅糖水	4	菠萝莲子牛奶汤	16	苹果川贝糖水	28
腐竹鹌鹑蛋糖水	5	菊花普洱糖水	17	枣莲炖雪蛤	29
腐竹板栗玉米羹	5	鸭梨雪蛤糖水	17	枣莲炖鸡蛋	29
腐竹白果薏米糖水	6	酒糟窝蛋	18	二叶糖水	30
鹌鹑蛋桂圆糖水	6	莲子菊蛋糖水	18	龟苓膏奶汤	30
鹌鹑蛋云吞皮	7	莲子百合银耳糖水	19	麦冬双枣糖水	31
蒲公英绿豆糖水	7	荷叶糖水	19	薄荷姜糖水	31
港式双皮奶	8	海底椰糯米糖水	20	蜜烧红薯羹	32
双豆红枣茶	8	海带绿豆糖水	20	罗汉果花茶	32
黑豆奶露	9	海带北参马蹄爽	21	胡萝卜马蹄水	33
银耳糖水	9	桂圆菠萝汤	21	花生薏米芋圆糖水	33
玉米南瓜露	10	桂圆莲子糖水	22	花生眉豆糖水	34
窝蛋奶	10	桂圆鸡蛋糖水	22	芦荟桂圆糖水	34
红薯姜汁糖水	11	桂花甜汤	23		
湘莲炖菊花	11	核桃糊	23		
椰汁黑豆炖雪蛤	12	核桃花生糊	24		
椰汁杏仁露	12	香蕉糯米糖水	24		
雪梨菊花水	13	菠萝奶汁糖水	25		
冬瓜糖水	13	香蕉云吞皮糖水	25		



芡实糖水 35
 杨枝甘露 35
 杏仁桂圆炖银耳 36
 杏仁奶糊 36
 防暑消暑糖水 37
 西瓜莲子羹 37
 黑芝麻糊 38
 西米火龙果 38
 金瓜四宝盅 39
 清爽西瓜冻 39
 桂圆杏仁露 40
 五色豆糖水 40
 甘笋菊花糖水 41
 马蹄雪梨糖水 41
 甜酒三色汤圆 42
 清热解暑薏米饮 42
 香草绿豆沙 43
 香芒冰豆露 43
 海带绿豆爽 44
 泡沫奶茶 44
 珍珠奶茶 45
 柠檬利宾纳 45
 冰汁杏淖 46
 牛奶米粉 46
 五豆瘦身凉粉 47
 西瓜汁米粉 47
 枣沫糊 48
 可可奶昔 48
 银耳水晶绿豆爽 49
 橄榄酸梅糖水 49

山楂乌梅糖水 50
 甘草红枣糖水 50



清润糖水

QINGRUN TANGSHUI

西瓜西米露	52	川贝雪梨糖水	64
芋头西米露	52	山楂桂枝红糖汤	64
红薯蛋花汤	53	八宝粥	65
红薯淮枣糖水	53	人参莲子糖水	65
红枣银耳金橘糖水	54	紫米莲子糖水	66
红枣桂圆糖水	54	蜜枣雪梨糖水	66
冰赤豆	55	哈密瓜奶昔	67
百合南瓜糖水	55	菠萝沙冰	67
冰糖炖雪梨	56	红薯圆子糖水	68
冰花麻蓉汤丸	56	山药黑芝麻糊	68
白果红薯糖水	57	银耳雪梨汤	69
四红汤	57	赤豆糖水	69
冬瓜蛋黄羹	58	红薯汤圆糖水	70
贝母雪梨水	58	莲子红薯糖水	70
牛奶花生糖水	59	桂圆西洋参蜜糖水	71
牛奶汤圆糖水	59	枸杞子银耳糖水	71
木瓜芡实糖水	60	赤豆红薯糖水	72
梅子莲子蛋花糊	60	柠檬咖啡	72
木瓜杏仁糖水	61	鸳鸯奶茶	73
木瓜西米糖水	61	西瓜奶昔	73
无花果冰糖水	62	水果粒西米羹	74
什果西米露	62	红薯红枣糖水	74
果汁板栗露	63	桑白皮面糊	75
马蹄银耳糖水	63	红薯百合糖水	75

赤豆珍珠奶茶	76	鸡蓉玉米羹	91	栗壳糖水	103
香芒火龙果西米露	76	水果冷汤	91	夏威夷蜜茶	103
薏米冬瓜糖水	77	黑芝麻汤圆	92	芥菜蜜枣糖水	104
燕麦汤圆	77	八宝瓢梨	92	冰糖水晶西瓜	104
川贝炖雪梨	78	美味什果	93	木棉花鸡蛋糖水	105
双梅茶	78	芒果西米露	93	哈密瓜毛豆汁	105
椰汁香芋西米	79	苹果枇杷汁	94	猕猴桃包心菜汁	106
冰糖水果羹	79	橄榄酸梅汤	94	酒酿樱桃	106
清补凉糖水	80	山药汤圆	95	雪花马蹄珠	107
番茄汁	80	菠萝葡萄羹	95	甘蔗马蹄糖水	107
柚子蜂蜜茶	81	树莓苹果汁	96	双雪冰糖煲	108
枇杷银耳糖水	81	雪梨饮	96	莲子百合糖水	108
红枣山药香芋糖水	82	珊瑚西瓜羹	97	百合糖水	109
山楂莲子糖水	82	奶油南瓜羹	97	酒酿银耳	109
樱圆鹌鹑蛋糖水	83	苹果水芹汁	98	水果银耳露	110
黑豆北芪糖水	83	姜汁菠萝羹	98	百果馅酒酿圆子	110
绿豆沙	84	蜂蜜豆浆	99	桂花甜酒酿	111
苦瓜绿豆糖水	84	草莓奶昔	99	银耳红枣西米羹	111
赤豆花生糖水	85	板栗羹	100	桑菊梨皮糖水	112
丝袜奶茶	85	麻杏青黄茶	100	牛奶香蕉西米露	112
燕窝炖荔枝	86	橄榄萝卜糖水	101	花生杏仁露	113
冰糖燕窝	86	橘酪羹	101	杏仁露	113
奶香可可	87	桑菊银楂茶	102	牛奶蛋	114
冰淇淋牛奶咖啡	87	重庆小汤圆	102	凉粉牛奶	114
碧绿豌豆羹	88			木瓜西米露	115
蒸煮苹果红薯	88			什锦水果羹	115
香滑马蹄爽	89			奶香麦片羹	116
橙子牛乳汁	89			蜂蜜玉米羹	116
冰糖芙蓉糖水	90				
什果西米捞	90				



柠檬汁拌水果	118	木瓜银耳糖水	133	海带萝卜糖水	148
火炭母猪血茶	118	清火润肺止咳糖水	133	麦芽糖萝卜汁	148
黑枣乌鸡蛋糖水	119	川贝蜂蜜炖银耳	134	柴苓解毒茶	149
丹参冰糖水	119	橘子苹果甜汤圆	134	板栗山药胡萝卜糖水	149
蜜糖牛奶芝麻羹	120	红枣姜糖水	135	胡萝卜红糖水	150
白果红薯糖水	120	胡萝卜汁	135	胡萝卜百合糖水	150
白石润肺茶	121	罗汉果糖水	136	利湿减肥茶	151
银耳红薯糖水	121	黄豆甜浆	136	番茄糖水	151
红薯汤圆	122	番茄哈密瓜汁	137	哈密瓜糖水	152
木瓜雪蛤糖水	122	无花果雪梨糖水	137	山楂糖茶	152
红薯南瓜糖水	123	红枣赤豆花生糖水	138	芋头糖水	153
溪黄草茶	123	萝卜姜汁糖水	138	赤豆香芋糖水	153
八宝菊花茶	124	桂花山药莲藕糖水	139	竹叶清心茶	154
百合红薯糖水	124	山楂莲藕糖水	139	白糯米糖水	154
红薯板栗糖水	125	红枣莲藕糖水	140	糯米百合糖水	155
芦笋绿豆糖水	125	百合莲子莲藕糖水	140	罗汉果红枣莲藕糖水	155
香草绿豆糖水	126	胡萝卜甜菜根汁	141	鲜藕去火糖水	156
色拉果汁火龙果	126	椰奶炖木瓜	141	西瓜皮双花糖水	156
雪梨百合糖水	127	木瓜牛奶汁	142	木瓜白果炖银耳	157
菊花绿豆糖水	127	白果木瓜糖水	142	莲子雪梨红糖水	157
绿豆薏米糖水	128	枸杞子红枣茶	143	柴胡通乳茶	158
薄荷甘草糖水	128	菊花苦丁茶	143	木瓜莲子百合糖水	158
薏米凉粉小丸子糖水	129	黄芪红枣茶	144	薄荷宾治	159
绿豆苦瓜莲子糖水	129	丹田茵陈茶	144	木瓜枸杞子糖水	159
雪梨马蹄糖水	130	降压去脂茶	145	桂花百合莲子糖水	160
香滑赤豆沙	130	罗汉果红枣茶	145	青枣薄荷糖水	160
马蹄雪蛤红枣糖水	131	木瓜姜汁	146	木瓜杂豆西米羹	161
柠檬马蹄糖水	131	甘麦红枣茶	146	红薯糖水	161
苹果猕猴桃汁	132	萝卜糖水	147	粒粒马蹄爽	162
草莓糖水	132	萝卜雪梨糖水	147	姜糖水	162

姜汁撞奶	163	红枣银耳鸡蛋糖水	170	彩云汤圆	178
鲜山药露	163	冰花银耳云吞皮	171	赖汤圆	178
椰汁芒果黑糯米	164	绿豆陈皮饮	171	樱桃羹	179
鸽蛋百莲糖水	164	赤豆西米奶露	172	核桃银耳糖水	179
银耳樱桃羹	165	水晶相思露	172	山药红薯红枣糖水	180
银耳炖木瓜	165	冬瓜芡实糖水	173	杏仁牛奶	180
西米猕猴桃糖水	166	南瓜百合露	173	芦荟汁白果羹	181
香蕉百合炖银耳	166	南瓜莲子盅	174	芦荟桂圆糖水	181
雪梨糖水	167	牛奶木瓜西米露	174	黄桃绿西米糖水	182
时果樱桃花	167	沙参百合马蹄露	175	椰汁黑米西米糖水	182
樱桃美容糖水	168	绿豆芦荟糖水	175	银耳西瓜糖水	183
木瓜炖雪蛤	168	黑米珍珠羹	176	消斑益肤糖水	183
樱桃银耳糖水	169	桂圆木耳红枣糖水	176	菊花山楂糖水	184
白果西米露	169	木瓜汤圆糖水	177	蜂蜜胡萝卜	184
红枣银耳炖燕窝	170	蜜橘玉米汤圆	177		

滋补糖水

ZIBU TANGSHUI

鸳鸯雪梨糖水	186	百年好合	193	奇异果西米露	201
椰汁西米露	186	花生芝麻糊	194	银耳蜜羹	201
杏汁银耳糖水	187	鲜果炖奶冻	194	水果莲子羹	202
太子参百合银耳糖水	187	枸杞子芝麻糊	195	香蕉西米露	202
黑木耳银耳糖水	188	什果宾治	195	银耳羹	203
杏仁奶茶	188	花生奶露	196	杏冷汤	203
杏仁雪梨糖水	189	苹果玉米豆粉羹	196	土豆泥	204
莲子百合赤豆沙	189	养颜柑橘饮	197	银耳百合炖雪梨	204
山药银耳红薯糖水	190	核桃板栗糊	197	酒酿粥	205
枸杞子桂圆鸡蛋糖水	190	水果奶羹	198	万寿菊炖雪梨	205
葡萄菠萝杏仁汁	191	芋头莲子羹	198	冰糖百合	206
牛奶窝蛋莲子糖水	191	香芋花生西米糖水	199	西瓜汁	206
酸奶银耳水果羹	192	薯圆美肤糖水	199		
银耳西米羹	192	苹果西米酸奶茶	200		
桃仁益母糖水	193	红糖黑豆蛋汤	200		

蛋奶炖杨桃	207	奇士小汤圆	219	绞股蓝红枣糖水	231
银耳苹果羹	207	糯米莲子粥	219	莲子莲藕糖水	231
红莲雪蛤炖鹌鹑蛋	208	红腰豆蜜汁	220	酪梨牛奶	232
葛根糖茶	208	银耳桂圆羹	220	黄子清补糖水	232
青椒苹果汁	209	糯米芝麻糊	221	红枣腐竹鸡蛋糖水	233
纯芝麻糊	209	牛奶浸木瓜	221	腐竹薏米鹌鹑蛋糖水	233
松仁芝麻糊	210	青苹果炖芦荟	222	温州豆沙汤团	234
西瓜奶汁糖水	210	蜜汁仙桃	222	珍珠椰奶	234
蚌花蜜枣茶	211	红枣桑寄生蛋糖水	223	补脑核桃甜糊	235
咸柠七	211	玉竹冬瓜银耳羹	223	牛奶花生糊	235
莲子炖木瓜	212	西洋参三枣糖水	224	赤豆冬瓜糖水	236
香甜南瓜粥	212	莲子百合炖燕窝	224	银耳茶糖水	236
花生百合糖水	213	海带绿豆玫瑰糖水	225	鲜奶玉米糖水	237
山药鸡蛋糖水	213	银耳鸽蛋糖水	225	红薯双仁糖水	237
白果山药糖水	214	黑豆防脱发糖水	226	双薯糖水	238
山楂桂圆糖水	214	薏米杏仁鸡蛋糖水	226	木瓜红枣莲子羹	238
木瓜蜂蜜茶	215	双仁糖水	227	绿豆莲藕糖水	239
酒酿汤圆	215	八宝清凉补	227	板栗莲藕糖水	239
玉米罗汉果糖水	216	薏米芡实糖水	228	薏米冬瓜蛇舌草糖水	240
黄豆糖茶	216	灵芝汁鲜猕猴桃	228	椰汁胡萝卜芋头糖水	240
垂盆草茶	217	何首乌煮鸡蛋	229	花生桂圆红枣糖水	241
万寿菊糖水	217	椰奶鲜桂圆	229	决明蜂蜜水	241
葫芦糖茶	218	南瓜杏仁糖水	230	白果鸡蛋糖水	242
五圆冰莲	218	桂圆鸽蛋糖水	230	板栗白果糖水	242

附录

FULU

糖的分类及其功效	243
煲糖水的乐趣	244
糖在烹调中的特殊作用	245
广式糖水与港式糖水	246
如何挑选燕窝	247





消暑糖水





燕麦花生糖水



主料：燕麦 100 克，糯米、花生米各 50 克。

辅料：红糖适量。

制作方法

1. 燕麦洗净，浸泡 1 ~ 2 小时。
2. 用水煮沸花生米，然后倒掉花生米水。
3. 燕麦、糯米、花生米同煮 1 小时左右，然后放红糖调味，即可食用。

【营养功效】燕麦性平味甘，有益脾、养心、敛汗之效，适用于体虚自汗、盗汗或肺结核等症。

小贴士

燕麦，又名雀麦、野麦。燕麦一般分为带稃型和裸粒型两大类。世界各国栽培的燕麦以带稃型的为主，常称为皮燕麦。

制作方法

1. 柑橘去皮，榨汁；山楂洗净。
2. 山楂连同清水 200 毫升煮烂取汁。
3. 将红糖、柑橘汁倒入山楂汁即可。

【营养功效】柑橘有止渴润肺的作用。

小贴士

黄瓜所含的维生素 C 分解酶会破坏柑橘中所含的多种维生素，故柑橘忌与黄瓜同食。

柑橘山楂汁



主料：柑橘 250 克，山楂 100 克。

辅料：红糖 20 克。

制作方法

1. 牛奶加冰糖用小火充分煮溶，冷却备用。
2. 鸡蛋打散，搅拌待用。
3. 将冷却好的牛奶倒入蛋液中拌匀，加入冰糖，隔水用大火蒸热，再转中火蒸 10 分钟即可。

【营养功效】 牛奶含有人体生长发育所需的氨基酸。

小贴士

牛奶是人们日常生活中喜爱的饮品之一。每年5月的第3个星期三，是“国际牛奶日”。



主料： 牛奶 200 毫升，鸡蛋 1 个。

辅料： 冰糖适量。

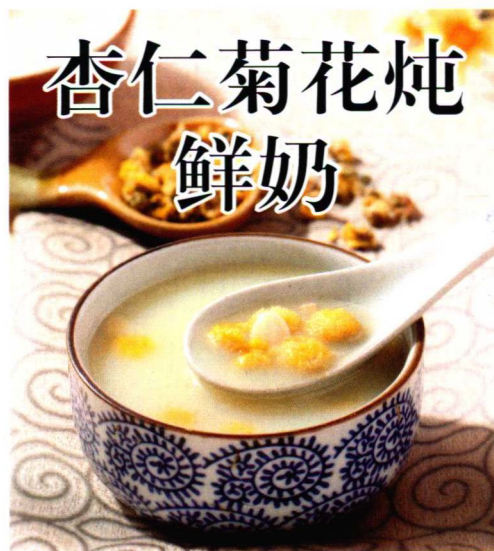
制作方法

1. 菊花洗净，浸开；甜杏仁浸水 15 分钟，捞出沥水。
2. 将菊花、甜杏仁、鲜奶放入炖盅内。
3. 加入沸水，小火炖 30 分钟，倒入糖拌匀即可。

【营养功效】 此品清肝明目，除痰止咳。

小贴士

孕妇忌吃菊花，以免引起胎动，影响胎儿发育。



主料： 甜杏仁 30 克，鲜奶 80 毫升。

辅料： 糖 50 克，菊花 10 克。

藕粉糖水



主料：藕粉 50 克。

辅料：枸杞子、冰糖各适量。

制作方法

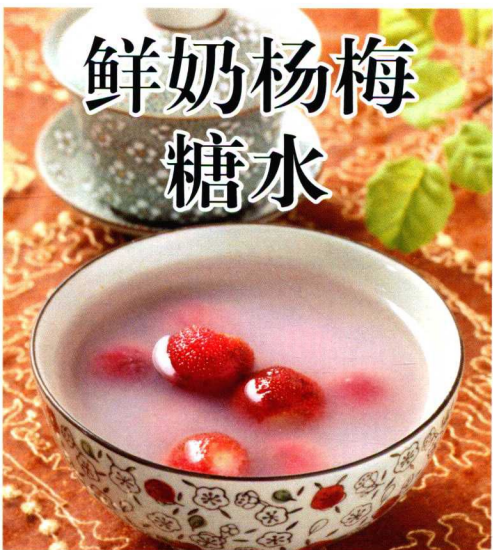
1. 枸杞子洗净。
2. 藕粉加适量清水，小火煮沸。
3. 加入枸杞子、冰糖，煮 10 分钟即可。

【营养功效】 莲藕含有鞣质，有一定的健脾止泻作用，还能增进食欲、促进消化。

小贴士

藕性偏凉，产妇不宜食用。

鲜奶杨梅糖水



主料：杨梅 50 克，鲜奶 100 毫升。

辅料：冰糖 100 克。

制作方法

1. 杨梅摘去根蒂，洗净。
2. 清水煮沸，放入杨梅、冰糖、鲜奶拌匀。
3. 煮至微沸后熄火，取出晾凉即可。

【营养功效】 杨梅性平、无毒，果核可治脚气，根可止血理气，树皮泡酒可治跌打损伤、红肿疼痛等。腹泻时，取杨梅熬浓汤喝下即可止泻。

小贴士

食用杨梅后应漱口或刷牙，以免酸性成分损坏牙齿。

制作方法

1. 腐竹浸软，撕块；银耳浸泡 1 小时，剪去硬蒂，汆水，沥干；冰糖碾碎；鹌鹑蛋煮熟，浸水，去壳。
2. 锅中加清水 500 毫升，沸腾后下银耳煲 30 分钟。
3. 加入冰糖、腐竹，煮至冰糖完全溶解，再放入鹌鹑蛋即可。

【营养功效】 鹌鹑蛋的营养价值不亚于鸡蛋，有较好的护肤、美肤作用。

小贴士

冰糖煲溶即熄火，煲太久会带酸味。

腐竹鹌鹑蛋糖水



主料：腐竹 100 克，鹌鹑蛋 8 个，银耳 30 克。

辅料：冰糖适量。

制作方法

1. 板栗去壳，洗净，切开；腐竹洗净待用。
2. 清水 1000 毫升连同板栗、冰糖煮沸。
3. 加入碎玉米粒及腐竹，小火煲 20 分钟即可。

【营养功效】 玉米富含不饱和脂肪酸，其中亚油酸的含量更是高达 60% 以上，具有显著降低胆固醇的作用。

小贴士

板栗一次不宜多食，以免引起消化不良。

腐竹板栗玉米羹

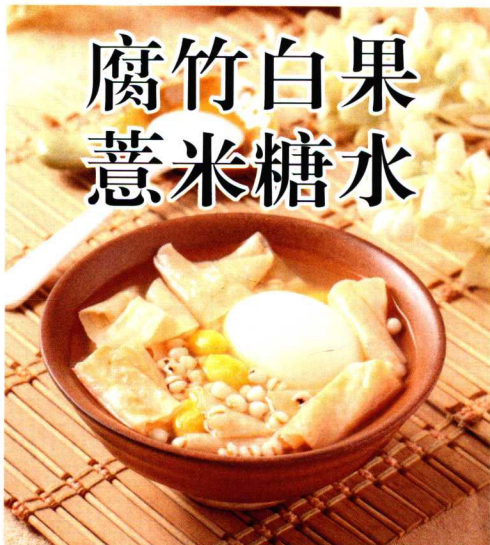


主料：腐竹 20 克，板栗、碎玉米粒各 100 克。

辅料：冰糖适量。



腐竹白果 薏米糖水



主料：干腐竹、白果各 75 克，薏米 38 克，鸡蛋 2 个。

辅料：冰糖 150 克。

制作方法

1. 薏米洗净，捞出沥水；腐竹浸软，捞出沥水；鸡蛋煮熟，去壳；白果去壳后浸泡片刻，撕衣，去心。
2. 锅内放适量清水煮沸，放入白果、薏米煲 30 分钟，加入腐竹、冰糖，煲至冰糖溶化。
3. 放入鸡蛋即可。

【营养功效】 薏米性微寒，味甘淡，有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效。

小贴士

优质的腐竹呈淡黄色、有光泽、无任何异味，选购时应注意。

鹌鹑蛋桂圆糖水



主料：桂圆 100 克，鹌鹑蛋 12 个。

辅料：红糖适量。

制作方法

1. 桂圆去皮，洗净；鹌鹑蛋煮熟，剥壳。
2. 清水 400 毫升连同桂圆用中火煮沸，转小火再煮 20 分钟。
3. 桂圆鼓起时，放入红糖、鹌鹑蛋再煮约 5 分钟即可。

【营养功效】 鹌鹑蛋对贫血、营养不良、神经衰弱、月经不调、高血压、支气管炎、血管硬化等症，具有调补作用。

小贴士

此糖水调补、养颜、美肤功用显著，但孕妇忌食。

制作方法

1. 鹌鹑蛋放入清水中煮熟，剥掉蛋壳；云吞皮对半切开待用。
2. 清水 1000 毫升连同冰糖煮至溶化。
3. 加入云吞皮煮 5 分钟装碗，放入鹌鹑蛋即可。

【**营养功效**】鹌鹑蛋补益气血，强身健脑。

小贴士

鹌鹑蛋中的胆固醇含量高，老年人不宜常食。



主料：鹌鹑蛋 10 个，云吞皮 50 克。

辅料：冰糖 200 克。

制作方法

1. 蒲公英用温水浸 30 分钟，洗净，沥水；绿豆和大米洗净，去除杂质。
2. 将大米和绿豆放入 1000 毫升沸水内煲 30 分钟，捞起绿豆壳。
3. 加入蒲公英大火煲 30 分钟，放入糖拌匀即可。

【**营养功效**】蒲公英又称尿床草，有非常好的利尿效果，同时，其富含维生素 A、维生素 C 及矿物质，对消化不良、便秘都有改善的作用。

小贴士

蒲公英的根具有消炎作用，可以治疗胆结石、风湿等症（需在专业医师指导下使用）。



主料：蒲公英 30 克，绿豆 80 克，大米 20 克。

辅料：糖 100 克。