



时尚糖水屋



阿清厨艺创作室 编著

鲜果干果

# 滋补糖水

Xianguoganguo  
Zibu Tangshui



化学工业出版社



时尚糖水屋



阿清厨艺创作室 编著

鲜果干果

# 滋补糖水

Xianguoganguo  
Zibu Tangshui



化学工业出版社

· 北京 ·

本书为《时尚糖水屋》中的一册。

本书精选了80余款以鲜果或干果为原料制作的广东糖水，既有传统品种，又有独创品种。它们的制作方法简单快捷，并分别具有清热解毒、美容养颜、减肥、滋补等功效。

本书适合糖水屋经营者及普通大众阅读使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

鲜果干果滋补糖水/阿清厨艺创作室编著. —北京: 化学工业出版社, 2009. 1

(时尚糖水屋)

ISBN 978-7-122-03606-3

I. 鲜… II. 阿… III. 水果-汤菜-菜谱 IV. TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第131236号

---

责任编辑: 王蔚霞  
责任校对: 宋 夏

装帧设计: 王晓宇

---

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京彩云龙印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张6 字数111千字 2009年1月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究

# 前言 FOREWORD

广东人一年四季皆喜饮糖水，尤以夏季为甚。南方盛产水果，并且由于气候原因，饮食上很讲究清热解毒，调理身体。连糖水也不例外，他们喜用中药材或具有滋补作用的食物来煲制各种糖水。常见的有百合南瓜糖水、红枣莲子糖水、炖双雪、杏仁露等，高档的则有冰糖燕窝糖水、各式雪蛤糖水等，都是夏季的首选饮品。现在的糖水品种繁多，口味也多种多样，不仅能祛暑、提神，而且还有一定滋补作用。

“干果鲜果滋补糖水”是以各种常见的新鲜水果或干果为主要原料制作的。在本书中我们精选了80多个品种，既有传统品种，又有在传统基础上的做法创新，具有独特风味。它们的制作方法简单便捷，非常实用。既可作为糖水店日常经营品种，又可居家制作。读者可以参考丛书中的制作步骤，去尝试制作各种糖水，在炎热的夏天，能喝上自己亲自煲制的清凉爽口的糖水，心情也会变得格外舒畅。

本书由“阿清厨艺创作室”编著，在此感谢贾中一、贾贵玉、季必青、季红霞、李楚新、申晓飞、王文超、李广明、苏金海、邱卫华、卢庆河等，全心投入参与制作。大家历经数月艰辛创作了各种糖水、愿与社会各界朋友一起分享它的甜蜜。由于各种原因，本书可能存在不足之处，请您提出宝贵建议，真诚地表示感谢！

喻成清



# 目录 CONTENT

|    |              |    |            |
|----|--------------|----|------------|
| 1  | 一 制作糖水的原料    | 25 | 21 苹果马蹄糖水  |
| 4  | 二 常用工具及配料    | 26 | 22 木瓜百合糖水  |
| 5  | 三 鲜果干果滋补糖水实例 | 27 | 23 苹果银耳瓜盅  |
| 5  | 1 雪梨银耳糖水     | 28 | 24 苹果雪梨糖水  |
| 6  | 2 木瓜银耳糖水     | 29 | 25 火龙果奶昔   |
| 7  | 3 津梨炖雪蛤      | 30 | 26 奶昔草莓冰   |
| 8  | 4 西米草莓冰花     | 31 | 27 杨梅果杂爽   |
| 9  | 5 芒果西米露      | 32 | 28 草莓黑米奶昔  |
| 10 | 6 菠萝莲子奶露     | 33 | 29 芒果柚粒露   |
| 11 | 7 杨梅鲜奶露      | 34 | 30 西米珍珠露   |
| 12 | 8 西瓜盅冰爽      | 35 | 31 杨梅西米露   |
| 13 | 9 菠萝西米露      | 36 | 32 芒果杂果露   |
| 14 | 10 木瓜大枣炖银耳   | 37 | 33 橙子芝麻糊   |
| 15 | 11 苹果大枣糖水    | 38 | 34 什锦鲜果露   |
| 16 | 12 龙眼卧蛋糖水    | 39 | 35 火龙奶香黑米露 |
| 17 | 13 黄花梨炖黄耳    | 40 | 36 木瓜炖双耳   |
| 18 | 14 雪梨菊花蜜     | 41 | 37 杂果珍珠奶昔  |
| 19 | 15 木瓜西米露     | 42 | 38 西瓜珍珠爽   |
| 20 | 16 木瓜炖燕窝     | 43 | 39 木瓜炖雪蛤   |
| 21 | 17 椰香燕窝      | 44 | 40 北杏苹果糖水  |
| 22 | 18 薏仁香芋糖水    | 45 | 41 双杏菊花糖水  |
| 23 | 19 奇异果西米露    | 46 | 42 菠萝莲子奶露  |
| 24 | 20 火龙果西米露    | 47 | 43 龙眼杏仁露   |



时尚糖水屋

鲜果干果滋补糖水

# 目录 CONTENT

|    |             |    |            |
|----|-------------|----|------------|
| 48 | 44 原只椰子炖雪蛤  | 70 | 66 板栗银耳糖水  |
| 49 | 45 枸杞银耳糖水   | 71 | 67 奶味杂果露   |
| 50 | 46 桂花雪蛤糖水   | 72 | 68 青苹果芦荟糖水 |
| 51 | 47 山楂莲子糖水   | 73 | 69 龙眼大枣糖水  |
| 52 | 48 枸杞木瓜糖水   | 74 | 70 芒果黑米冰爽  |
| 53 | 49 雪梨麦冬糖水   | 75 | 71 西瓜奶昔爽   |
| 54 | 50 山楂黑豆糖水   | 76 | 72 松子西米露   |
| 55 | 51 桂圆银耳糖水   | 77 | 73 槟榔炖雪梨   |
| 56 | 52 鲜椰西米露    | 78 | 74 桂花西米糖水  |
| 57 | 53 苹果桂花糖水   | 79 | 75 橘子炖银耳糖水 |
| 58 | 54 西瓜绿豆冰爽   | 80 | 76 杏仁莲藕糖水  |
| 59 | 55 雪梨茅根海带糖水 | 81 | 77 枇杷杏仁糖水  |
| 60 | 56 杨梅枇杷糖水   | 82 | 78 板栗莲藕糖水  |
| 61 | 57 木瓜年糕糖水   | 83 | 79 南瓜百合盅   |
| 62 | 58 青苹果薏米糖水  | 84 | 80 枇杷竹荪糖水  |
| 63 | 59 果粒芝麻糊    | 85 | 81 提子腰豆    |
| 64 | 60 蜜橘苹果糖水   | 86 | 82 无花果乌梅糖水 |
| 65 | 61 木瓜淮山糖水   | 87 | 83 冰糖燕窝糖水  |
| 66 | 62 双枣竹荪糖水   | 88 | 84 橙汁果冻爽   |
| 67 | 63 木瓜竹荪糖水   | 89 | 85 苹果雪莲糖水  |
| 68 | 64 苹果板栗糖水   | 90 | 86 提子雪莲糖水  |
| 69 | 65 柚子草莓露    |    |            |

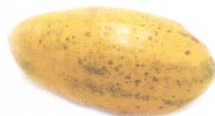


## 一 制作糖水的原料

**西瓜** 西瓜汁多，清爽解渴，是盛夏佳果。西瓜几乎含有对人体所需的各种营养成分，又不含脂肪和胆固醇，赞称“瓜中之王”。



**木瓜** 又名乳瓜、番瓜，果皮光滑，甜美可口，营养丰富，有“百益之果”，“万寿瓜”的雅称，是岭南四大佳果之一。有健脾消食作用。木瓜蛋白酶，可以将脂肪分解为脂肪酸。木瓜有利于人体对食物进行消化及吸收。有护肝降酶、消炎、降低血脂、软化血管、美容养颜、减少皱纹等作用。



**苹果** 苹果中含有葡萄糖、果糖、蛋白质、脂肪、维生素C、维生素A、维生素E、磷、钙、锌及苹果酸、柠檬酸、酒石酸和钾、钠等。苹果所含的营养既全面又易于被人体消化吸收，所以非常适于婴幼儿、老人和病人食用。



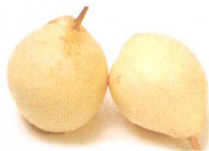
**芒果** 别名叫庵波罗果、檬果、蜜望子、香盖。含有大量的蛋白质、脂肪、碳水化合物。益胃止呕，解渴利尿，对口渴咽干、食欲不振、消化不良、咳嗽多痰、气喘有功效。



**草莓** 草莓含有大量的维生素C，这些丰富的维生素C可以抑制黑色素的增加，帮助防止雀斑、黑斑的形成，还可以增加抵抗力，预防伤寒感冒。



**雪梨** 雪梨含有矿物质及维生素C，雪梨含有胡萝卜素及维生素，常吃雪梨可以促进人体新陈代谢。

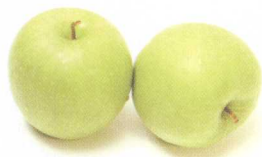


**椰子** 椰子是热带特产水果。椰肉有益气、补脾胃，杀虫消疳功效。椰汁有很好的清凉解暑、生津止渴作用。



**桂圆** 亦称龙眼，性温味甘，益心脾，补气血，具有良好的滋补作用，对病后体虚或脑力衰退、产后调补有很大的作用。





**青苹果** 含有碳水化合物、柠檬酸、胡萝卜素、维生素B、维生素C。青苹果有补心益气、生津止咳、健胃及止泻功效。青苹果还具有减肥作用，肥胖者适当多吃苹果，可减少对其他食物的摄入量，达到减肥效果。



**莲子** 莲子性甘平，具有补脾止泻、益肾固精、养心安神等功效。莲子除了含有大量的淀粉外，还有维生素B、生物碱及丰富的钙、磷、铁等矿物质。医学证明莲子有镇静、强心、抗衰老等作用。脑力劳动者常吃可养心安神，增强记忆力，提高工作效率。莲子心甘苦、性寒，有清心、去热、止血、固精、降压功效，可以治疗失眠烦躁，吐血遗精病状。



**蜜枣** 蜜枣含丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁等，可以调节人体元气、养肝益肾、润肺健脾、健脑益智、养颜美容、帮助人体提高免疫力。



**银耳** 银耳又名白木耳，是我国经济价值较高的一种食用菌和药用菌。它不仅是有山珍美味之称，而且在医学中是一种久负盛名的良药。我国历代医学家认为，银耳有补肾、润肺、生津、止咳之功效。



**火龙果** 火龙果营养丰富、功能独特，含有一般植物少有的植物性白蛋白及花青素，丰富的维生素和可溶性纤维。对金属中毒有解毒功效；对胃壁还有保护作用；具有抗氧化、抗自由基、抗衰老作用，可以预防脑细胞变性；同时还有美白皮肤、减肥、降低血糖、润肠等作用。



**白果** 白果是银杏的俗称，被称作是植物的“活化石”。白果仁供熟食，可炒，可烧，可做糖水，入口香糯。白果含有白果酸，具有杀菌功能，有化痰、止咳、补肺、通经、利尿等疗效。



**金橘** 又叫鑫柑、金枣、寿星橘，是柑橘类水果之一。颜色金黄、皮薄肉嫩、汁多香甜、皮肉难分，可以连皮一起食用。金橘可以防止血管破裂，减少毛细血管脆性和通透性，减缓血管硬化。金橘香气令人愉快，具有行气解郁、生津消食、化痰利咽、醒酒作用。

**柚子** 柚子，又名文旦、香抛，是产于福建、广东等地的南方水果，以广东的沙田柚为上品。味道酸甜，略带苦味，含有丰富的维生素C、钾等。可以降低血液中的胆固醇，能强化皮肤毛孔功能，帮助身体吸收钙、铁等矿物质，增强体质。



**鲜百合** 是著名的保健食品和常用中药。它含有多种生物碱和营养物质，常吃有润肺、清心、止咳、止血、开胃、安神等功效。



**无花果** 无花果又名天生子。含有苹果酸、柠檬酸、脂肪酶、蛋白酶、水解酶等，能帮助人体消化食物，促进食欲，又因含多种脂类，具有润肠通便的效果。所含的脂肪酶、水解酶等有降低血脂和分解血脂功能，可以减少脂肪在血管内的沉积，进而起到降血压，预防冠心病的作用。无花果还有利咽消肿的功效。



**枸杞** 枸杞又称枸杞子。枸杞擅长明目，又称“明眼子”。可以治疗肝血不足、肾阴亏虚引起的视物昏花和夜盲症，另有补气强精、滋补肝肾、抗衰老、止消渴、暖身体、抗肿瘤功能。枸杞还具有降低血压、血脂和血糖作用。



**南杏** 南杏含有丰富蛋白质，胡萝卜素、维生素A、C等抗氧化剂，以及钙、磷、铁等矿物质，不但营养丰富，还可帮助人体对抗致癌物质及自由基的侵袭。有平喘、止咳、润肺、防止便秘、降低胆固醇等功效。



**核桃** 含有较多的蛋白质及人体营养必需的不饱和脂肪酸，这些成分皆为大脑细胞代谢的重要物质，能滋养脑细胞，增强脑功能；能防止动脉硬化，降低胆固醇。核桃对癌症患者有镇痛、提升白细胞和保护肝脏等作用。核桃含大量的维生素E，经常食用有润肌肤、乌须发、缓解疲劳等作用。



## 二 常用工具及配料



榨汁机



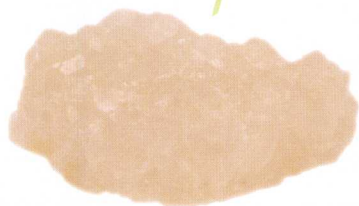
鲜奶



蜂蜜



水果刀



冰糖



砂糖

### 三 鲜果干果滋补糖水实例



## 1 雪梨银耳糖水

**原 料：**雪梨200克，银耳100克，冰糖50克。

**制作方法：**（1）先把银耳提前3小时浸泡，去掉银耳的根部，然后再掰成小块状。

（2）将雪梨去核切成均匀的块状，同银耳一起放入锅中，加清水煮30分钟后再加入冰糖再煮10分钟即可。



**特 点：**此糖水香甜滑口，有滋阴养颜、美容护肤、止咳润肺作用。

**原 料：**木瓜500克，银耳100克，冰糖20克，大枣1粒。

**制作方法：**(1) 先把木瓜横向切去1/3，再切出锯齿状，挖去木瓜籽，形成木瓜船当容器。

(2) 把银耳提前泡好，去根部，掰成小块，用锅煮熟后盛入木瓜船内，加冰糖、大枣一起上笼蒸10分钟即可。



**特 点：**

此糖水有润肠、美容作用，木瓜含丰富的维生素A、维生素C和纤维，当中的水溶性纤维更加有助平衡血脂，而且银耳有补肾、润肺、生津、止咳之功效。

**原 料：**津梨100克，雪蛤20克，冰糖20克。

**制作方法：**（1）先提前1天把干雪蛤用清水浸泡，清洗干净雪蛤中的杂质。  
（2）将津梨去核切成块状放入盛器，与雪蛤、冰糖加适量的清水上笼蒸20分钟即可。



**特 点：**

津梨止咳润肺；雪蛤有美容养颜、脂润肌肤、抗衰老之功效。



3

津梨炖雪蛤





## 4 西米草莓冰花

**原 料：**西米200克，草莓100克，白糖20克，冰块2块。

**制作方法：**(1) 把草莓去蒂部清洗干净然后切成小丁。

(2) 先把锅里放入适量的清水煮开，再把西米倒入锅中大火煮开，给中火继续再煮15分钟，要不停地搅动西米，避免粘锅，把西米煮成透明体，加入白糖，晾凉后加入冰块及草莓粒即可。



**特 点：**清凉爽口、果香米滑、护肤养颜，很受人们尤其是女士的青睐。



# 5 芒果西米露

**原 料：**西米 200 克，芒果 200 克，冰糖 15 克。

**制作方法：**（1）锅里放适量的水煮开，倒入西米煮 15 分钟，在煮西米的过程中要不停地搅动以免西米粘锅底。把西米煮熟后过凉水成透明状，盛入碗里待用。

（2）把芒果洗净切成花刀放入盛西米的碗中，用锅煮适量水加冰糖煮开晾凉后，倒入芒果及西米碗中即可。



**提 示：**此款糖水在制作上有些烦琐，但是吃起来口感很好，清凉爽口，西米也不会成糊状，结合芒果的果香，很受女士、儿童的喜爱。

**原 料：**菠萝200克，莲子100克，鲜奶100克，砂糖15克。

**制作方法：**(1) 先把菠萝去皮洗净，切成小块，莲子提前3小时用清水浸泡。

(2) 把莲子先用锅提前煮熟，然后再加入菠萝、鲜奶、砂糖，一起煮开2分钟即可。



**提 示：**

此糖水冷吃为佳，莲子软糯，菠萝香甜，再加上牛奶的丰富营养，具有健胃消食、清胃解渴功效。

6

菠萝莲子奶露



**原 料：**干杨梅20克，鲜奶200克，砂糖20克。

**制作方法：**(1) 先把鲜奶用锅煮开，可以根据个人的口味适量地加砂糖。

(2) 把杨梅提前2小时泡开，取出杨梅同鲜奶一起加热，盛入杯中即可。



**提 示：**

如果有新鲜的杨梅也可以按此方法去做，牛奶香滑，含有丰富的蛋白质、脂肪、钙和维生素，有补虚损，益脾胃和生津功效。



杨梅鲜奶露

