



时尚糖水屋



阿清厨艺创作室 编著

五谷杂粮 健康糖水

Wuguzaliang
Jiankang Tangshui



化学工业出版社



时尚糖水屋



阿清厨艺创作室 编著

五谷杂粮

健康糖水

Wuguzaliang
Jiankang Tangshui



化学工业出版社

· 北京 ·

本书为《时尚糖水屋》中的一册。

本书介绍了五谷杂粮糖水的制作工具、原料以及90余例五谷杂粮糖水的做法。

本书可供想开糖水屋的人士以及想自己动手尝试制作糖水的大众参考。

图书在版编目(CIP)数据

五谷杂粮健康糖水/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 978-7-122-03219-5

I. 五… II. 阿… III. 杂粮-汤菜-菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第096703号

责任编辑: 王蔚霞

装帧设计: 王晓宇

责任校对: 顾淑云

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: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张6 字数110千字 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

广东酷热的气候让广东人有着与生俱来的“热气”，很容易脸上长暗疮，身体上火。人们习惯靠喝一些汤汤水水来调理身体的平衡，还根据饮食规律合理搭配不同的原料，制作出不同口味餐前或餐后的糖水，来弥补或调节身体中所需营养成分，同时起到清热解暑的功效。

广东人一年四季皆喜饮糖水，尤以夏季为甚。他们认为糖水有清润消暑、生津益身的作用。不要只从字面上认为“糖水不过就是开水加白糖”，广东人把那些煲制了一些药材、豆类、水果、杂粮、面制品，再调以白糖、冰糖、蜂蜜等的饮品，泛称为糖水。

广东人讲究的是清热解毒，所以生活中不少饮食都会围绕南方炎热的天气作主题。南北地方饮食差异很大，就“粥”说吧，南北方吃法不同，北方一般都是白粥，不加任何调料的，吃粥时是就着咸菜一起食用。而广东这里的粥是加各种原料及调味品，如：皮蛋瘦肉粥、猪肝粥、鱼片粥等已都调好不同的口味，而且广东用五谷杂粮煮各种粥类，再加入冰糖或红糖、蜂蜜、水果等，俗称为“糖水”。在夏季把粥晾凉后放入冰箱里，吃的时候再盛出。

有些“五谷杂粮糖水”是根据各种杂粮的营养成分不同，结合在一起煮制的，功效不同、口味不同。夏季常见的如：西米露、绿豆海带糖水、麦仁大枣糖水、番薯南瓜糖水等，清凉爽口，清热解暑，很受人们的青睐，是广东人日常生活中不可缺少的一部分。

本书中我们将为大家介绍90余款不同口味及功效的糖水，有传统品种，也有在传统基础上的创新品种，制法简单、营养丰富、口味多元、外形美观，既可家庭制作，又可作为糖水店日常经营品种，谨供大家参考。在此我要感谢“阿清厨艺创作室”的贾中一、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、卢庆河等成员，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糖水的甜蜜。由于各种原因，本书可能有些不足之处，请广大读者给予宝贵的建议，在此表示真诚的感谢！



目录 CONTENT

1	一 制作糖水的原料	24	20 梅汁糯米汁
4	二 常用工具及配料	25	21 双耳糖水
5	三 五谷杂粮健康糖水实例	26	22 姜撞奶
5	1 银耳红枣糖水	27	23 黑米奶香粥
6	2 花生红米糖水	28	24 黄耳大枣糖水
7	3 绿豆糖水	29	25 奶香双枣糖水
8	4 银耳珍珠汤圆	30	26 黑米银耳糖水
9	5 腰豆冰爽	31	27 双耳红枣糖水
10	6 八宝粥	32	28 黑米高粱粥
11	7 绿豆海带糖水	33	29 菜汁珍珠汤圆
12	8 红豆糖水	34	30 红豆沙布丁
13	9 燕麦奶香蛋花	35	31 菠萝汤圆
14	10 红豆沙冰爽	36	32 绿豆沙
15	11 腰豆红豆糖水	37	33 红豆沙汤圆
16	12 荞麦粥	38	34 奶香绿豆爽
17	13 奶香红豆沙	39	35 莲藕粥
18	14 荞麦布丁粥	40	36 红枣双色汤圆
19	15 银耳雪梨糖水	41	37 银耳白果冰
20	16 番薯雪梨糖水	42	38 胡萝卜马蹄糖水
21	17 燕麦高粱粥	43	39 腰豆莲子糖水
22	18 大枣雪梨糖水	44	40 腰豆蜜枣糖水
23	19 奶香珍珠汤圆	45	41 莲藕雪梨糖水



时尚糖水屋

五谷杂粮健康糖水

目录 CONTENT

46	42 玉米大枣粥	68	64 茅根番薯糖水
47	43 赤小豆糖水	69	65 南瓜百合糖水
48	44 甘蔗马蹄萝卜糖水	70	66 西米布丁
49	45 黑米桂花粉	71	67 大枣南瓜银耳糖水
50	46 胡萝卜苹果糖水	72	68 甜冬瓜银耳糖水
51	47 双枣银耳羹	73	69 黑米年糕糖水
52	48 西米露	74	70 酒糟汤圆
53	49 香芋雪梨糖水	75	71 甘笋菊花糖水
54	50 红枣桂花粉	76	72 鸽蛋银耳糖水
55	51 西米雪梨露	77	73 红薯干粥
56	52 黑芝麻糊	78	74 酒糟蛋花
57	53 糖姜番薯糖水	79	75 鸽蛋酒糟糖水
58	54 红豆糕冰爽	80	76 薏仁薏粉
59	55 西米香芋露	81	77 番薯干南瓜糖水
60	56 绿豆糕冰爽	82	78 魔芋雪梨糖水
61	57 奶香黑米粥	83	79 大枣龟苓糕
62	58 鲜奶双糕冰爽	84	80 南瓜白蚬糖水
63	59 南瓜玉米露	85	81 番薯干魔芋糖水
64	60 黑芝麻糊汤圆	86	82 三米粥
65	61 鲜奶马蹄糕	87	83 黑米汤圆
66	62 小米红枣粥	88	84 芝麻核桃糊
67	63 南瓜雪梨糖水	89	85 桂花燕窝糖水



一 制作糖水的原料

薏米：又叫苡米、薏米仁、薏仁、薏苡，其所含蛋白质远比普通米、面高，易消化吸收，对减轻胃肠负担、增强体质有益。中医认为，薏米味甘淡，性微寒，有健脾、补肺、清热、利湿的作用。有关专家研究证明，薏米有增强免疫力、降血糖等功效。此外，薏米中含有的薏苡素对横纹肌有抑制作用，可减少皱纹，爱美的人不妨多吃。



粳米：粳米是粳稻的种仁，又称大米。味甘性平，具有补中益气、健脾和胃、除烦解渴的功效。冬天室内暖气较热，空气干燥，早晚喝点粳米粥，可以远离口干舌燥的困扰。



粟米：又名小米，味甘性平，有健脾和胃的作用，适用于脾胃虚热、反胃呕吐、腹泻及产后、病后体虚者食用。小米熬粥时上面浮的一层细腻的黏稠物，俗称为“米油”。中医认为，米油的营养极为丰富，滋补力最强，有“米油可代参汤”的说法。



小麦：味甘，性平微寒，有健脾益肾、养心安神功效。心烦失眠者可用小麦与大米、大枣一起煮粥服用。此外，麦麸含高膳食纤维，对高脂蛋白血症、糖尿病、动脉粥样硬化、痔疮、老年性便秘都有防治作用。



玉米：味甘性平，具有健脾利湿、开胃益智、宁心活血的作用。玉米油中的亚油酸能防止胆固醇向血管壁沉淀，对防治高血压、冠心病有积极作用。此外它还有利尿和降低血糖的功效，特别适合糖尿病患者食用。据资料显示，美国科学家还发现，吃玉米能刺激脑细胞，增强人的记忆力。玉米中所含的黄体素和玉米黄质可以预防老年人眼睛黄斑性病变的发生。



黄耳：黄耳为真菌植物门真菌黄耳的子实体。产于福建、四川、云南等地。生长在红梨楠木上，产量不多，比较珍贵。含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、胶质等营养成分。可改善机体状况，提高机体的血蛋白和血浆的含量，促进肝脏代谢，提高肝脏的解毒功能。还有止咳、定喘、平肝阳、肺热、咳嗽、高血压等功效。





银耳：银耳又名白木耳、雪耳，是我国经济价值较高，极珍贵的一种食用菌和药用菌。它不仅是有山珍美味之称，而且还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。



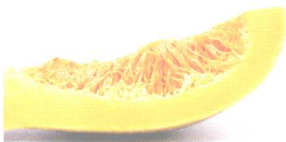
绿豆：绿豆含有丰富的营养元素，有增进食欲、降血脂、降胆固醇、抗过敏、解毒、保护肝脏的作用，具有清热解毒、消暑解烦、止渴健胃、利水消肿的功效。绿豆属寒性，素体虚寒者不宜多食或久食。



西米：西米又叫西谷米，是印度尼西亚特产。西米有的是用木薯粉、麦淀粉、苞谷粉加工而成，有的是由棕榈科植物提取的淀粉制成，是一种加工米，外形像珍珠，有小西米、中西米、大西米三种，常用于糖水、点心、果汁中。西米有温中健脾，治脾胃虚弱和消化不良的功效。西米还有使皮肤恢复自然光泽的功能，所以西米食品很受人们尤其是女士的喜爱。



赤小豆：又名红豆，性平偏凉，味甘，含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素B、钾、铁、磷等。常吃红豆可以改善怕冷、低血压、容易疲倦等现象。红豆还有健胃生津、祛湿益气、促血液循环、利尿、强化体力等功效。



南瓜：南瓜性甘温，主要有补中益气的作用，它含有瓜胺酸可以去除寄生虫所含的果胶物质，除具有杀菌、止痢作用外，还能降低血液中的胆固醇的含量，促进胰岛素的分泌。多吃南瓜能饱腹，排泄物增多，既防饥饿，又可防发胖和糖分增多，能有效地防治糖尿病和高血压。



番薯：又叫地瓜。番薯的块根既是维生素的“富矿”，又是抗癌能手，被世界卫生组织确认为最佳食品榜中。它含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素等。能预防血管系统脂肪的沉淀，保持动脉血管的弹性，预防冠心病。可以保持消化道、呼吸道和关节腔的润滑，具有清洁肠道的作用。



腰豆：腰豆原产于南美洲，是干豆中营养最高的一种，含有维生素A、维生素B及维生素C和维生素E，也含有丰富的铁质和钾等矿物质。腰豆有补血、增强免疫力、帮助修补身体细胞和抗衰老的功能，对女士有瘦身减肥功效。

黑米：黑米是稻谷中的珍品，属于糯米类，用黑米煮粥清香油亮、软糯适口。其营养丰富，具有很好的滋补作用，因此被人们称为“补血米”、“长寿米”。我国民间就有“逢黑必补”之说。黑米含锰、锌、铜等无机盐比一般大米高1~3倍，它更含有大米所缺的维生素C、叶绿素、花青素、胡萝卜素等。黑米有开胃益中、健脾暖肝、明目活血、滑涩补精功效。对妇女产后虚弱、病后体虚及贫血肾虚均有很好的食补作用。



花生：花生中的维生素K有止血作用，花生红衣的止血作用比花生高50倍，对多种出血性疾病有很好的止血功效。花生含有维生素E和一定的锌，能增强记忆力，抗衰老、延缓脑力衰退、滋润皮肤。维生素C可以降低胆固醇，防治动脉硬化、高血压和冠心病。



大枣：红枣能补益脾胃和补中气，对于脾胃虚弱、肠胃不佳、消化不良、便秘都有好处，经常多吃可以改善肠胃功能。红枣又能补气血，对于中气血不足及气血亏损有特别帮助，能减少平日气促气喘的情况，又能针对肌肉无力等症状，增加体力。



莲藕：可以制成藕汁、藕粉、糖藕片等。具有药用价值，生食能清热、润肺、凉血；做熟吃可以健脾开胃，止泻固精。老人常吃可以调中开胃、益血补髓、安神健脑，具有延年益寿之功效。



茅根：茅根在中医中用于热病烦渴，肺热咳嗽。茅根能清肺胃之热，可以长期煮粥或煮汤辅助食用。又在麻疹的出疹期与恢复期，均可以用茅根煮水，它有清热生津的功能。此外还利尿，对水肿、热淋、黄疸等有治疗作用。



芸豆：芸豆富有蛋白质、碳水化合物、脂肪和钙、铁等微量元素。可以做菜肴煮炸而食，也可以煮糖水或做各种高级糕点。芸豆有健胃生津、健脾壮肾、血液循环、强化体力等功效。



海带：海带的营养丰富，含有碘、铁、钙、蛋白质及淀粉、甘露醇、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、褐藻胶酸和其他矿物质等人体所需的营养成分。海带能消炎退热、补血润脾和降低血压，对淋巴结核、脚气浮肿、消化不良、皮肤溃疡等有较好的治疗效果，脾胃虚弱的人不宜多吃海带。



二 常用工具及配料



榨汁机



水果刀



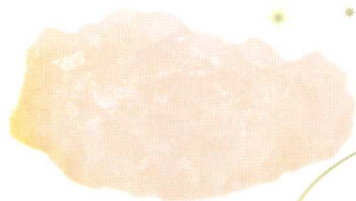
蜂蜜



酒糟



片糖



冰糖



红糖

三 五谷杂粮健康糖水实例



1 银耳红枣糖水

原 料：银耳200克，红枣50克，莲子10克，冰糖10克。

制作方法：（1）先将银耳（又称雪耳）提前用冷水泡开，去掉根部掰成小块，红枣、莲子清洗干净。

（2）把准备好的银耳同红枣、莲子一起倒入高压锅中加适量的清水，开锅后煮30分钟，把银耳煮烂至黏稠，再加入冰糖，煮片刻即可。



提 示：红枣能补益脾胃和补中气，对于脾胃虚弱、肠胃不佳、消化不良、便秘都有好处。同银耳一起煮制有养颜护肤，美容作用。



2 花生红米糖水

原 料：红米200克，冰糖15克，花生15克。

制作方法：(1) 先把红米、花生提前半天泡开，清洗干净。

(2) 将红米同花生一起放入锅中，先用大火将水煮开，然后在改小火慢慢煮，直到将红米、花生煮开花，然后根据个人的口味加入适量的冰糖即可。



提 示：此糖水有护肤补虚、润肺化痰、滋养调气、利水消肿、止血生乳、增强记忆力等功效。



3 绿豆糖水

原 料：绿豆 200 克，片糖 20 克。（没有片糖可用冰糖代替）

制作方法：（1）先将绿豆提前半天用水泡开再清洗干净。

（2）把干净泡好的绿豆放进锅中用大火煮开，然后改小火慢慢煮 40 分钟，直到将绿豆煮开花，再加入片糖煮片刻即可。



提 示：此糖水可以增进食欲、降血脂，具有清热解毒、消暑解烦、止渴健胃、利水消肿功效。绿豆属寒性，素体虚寒者不宜多食或久食。



原 料：银耳200克，糯米粉100克，菠菜15克，冰糖20克。

制作方法：(1) 先把银耳提前半天泡开去根部，清洗干净，放入高压锅里加适量的水把银耳煮烂，再加入适量的冰糖。

(2) 把菠菜洗净去渣榨出菜汁加适量的水煮开，用菠菜汁水将糯米面烫熟搅拌均匀，然后再搓成珍珠汤圆。用开水煮熟汤圆捞出，放入煮好的银耳一起即可。



提

示：

银耳软烂，珍珠汤圆爽口，热吃为佳，老少皆宜。

4

银耳珍珠汤圆





5 腰豆冰爽

原 料：腰豆100克，冰糖15克，冰块1粒。

制作方法：(1) 先将腰豆用水提前半天泡开洗净。

(2) 把泡好的腰豆放入锅中煮开，煮烂，再加入冰糖煮片刻即可。



提 示：腰豆有维生素A、维生素B及维生素C和维生素E等，有补血、养颜作用，可以帮助女士减肥。



6 八宝粥

原 料：大米50克，花生20克，黑米50克，绿豆20克，腰豆50克，莲子10克，大枣10克，赤小豆10克。

制作方法：(1) 将八宝料提前半天用冷水泡软，清洗干净。
(2) 把干净的泡好的八宝料一起放进锅中用大火煮开，然后再改小火煮30分钟，直到将八宝料煮烂，有黏稠感，再加入冰糖煮片刻即可。



提 示：八宝粥原料品种多，富含维生素、矿物质及其他营养成分。老少皆宜，冷吃为佳，营养丰富，清凉爽口。



7 绿豆海带糖水

原 料：绿豆100克，片糖20克，海带50克。

制作方法：（1）先将绿豆、海带提前半天用清水泡，清洗干净。
（2）把干净绿豆放入锅中煮开，再加入切好的海带丝一起煮30分钟，直到绿豆及海带软烂，然后加入片糖煮溶即可。



提 示：此糖水可以冷、热食用，在炎热的南方很受欢迎，可以清热解暑、补血润脾和降低血压，有防治消化不良、皮肤溃疡等功效。海带寒性，脾胃虚弱者不宜多吃。