

广式



糖水

犀文资讯 编著

精心搭配 流行甜品

糖水在广东一种小吃的总称，种类繁多，跟煲汤一样，具有滋补养生的功效。可用来做糖水的材料非常多，但不同材料有不同性质，有的温热，有的寒凉，关键要知道如何科学地根据主材料来搭配不同的辅料，达到相辅相成的效果。同时，不同的搭配能产生不同的功效，可以根据自己的身体状况灵活选择。



中国纺织出版社



廣式



糖水

犀文资讯 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

“世界糖水在中国，中国糖水在广东。”长久以来，广式糖水一直以其甜蜜清润、健康养生和品种丰富享誉中外。本书为大家精心挑选了近130种糖水并详述制法，既有红豆冰、红薯糖水这样的传统小吃；也有像杨枝甘露、菠萝葡萄羹等时尚新品；亦不乏椰子雪蛤糖水等经典极品。愿能送给大家甜蜜与健康。

图书在版编目(CIP)数据

广式糖水/犀文资讯编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5064-6535-9

I. ①广… II. ①犀… III. ①甜味—汤菜—菜谱—广东省 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第104024号

责任编辑: 向 隽

责任印制: 刘强

装帧设计: 吴展新 宋丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 100千字 定价: 22.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言 p r e f a c e

常言道：“世界糖水在中国，中国糖水在广东。”长久以来，广式糖水一直以其甜蜜清润、健康养生和品种丰富的特点为人们所熟知。一碗小小的糖水，不但享誉全国，而且在海外华人圈都受到热烈的追捧。

顾名思义，糖水肯定与“糖”有关。糖富含碳水化合物，可以兴奋神经、缓解压力。因此糖水总会给人以甜蜜似梦的奇妙畅快感。夏日午后，一碗清凉红豆沙绝对是你摆脱酷热的首选；数九寒冬，一碗热腾腾的枣莲炖雪蛤又能将暖意送到你心田。

糖水不但好喝，而且健康。不同食材的搭配能够让糖水达到非常好的滋补养生效果。健康专家认为，糖水可以令体内产生大量血清素。适量饮用，有助于缓解烦躁失眠症状。对于运动爱好者来说，糖分能够快速提供热能，及时恢复体力。对女性而言，红糖有滋补养颜的功效。另外，糖还是组织和保护肝脏功能的重要物质，常吃对身体有益。

广式糖水虽以“广式”名之，却不仅仅是指广州一地。实际上，广式糖水是潮州、化州甚至香港等地区糖水甜品的总称。其中流派混杂，形式多样。例如潮州糖水味浓汤稠，以甜腻著称，著名品种包括糯米粥、甜红薯、豆米茨宝、金瓜芋泥等。化州糖水品种丰富、口感清甜，且化州人注重经营，令化州糖水店在广东省遍地开花。至于广州、香港等地的糖水更是五花八门，融汇中西。正是多元化和创新性，令广式糖水在全国乃至全世界都备受推崇。

本书以简单易做、兼顾营养为切入点，为大家精心挑选了近130种糖水制法，其中既有红豆冰、红薯糖水这样的传统小吃；也有像杨枝甘露、菠萝葡萄羹这些时尚新品；更不乏雪蛤、燕窝等高档食材所制的佳品。薄薄一本，既适合家庭参考，也可作庖人借鉴。

最后，希望本书能够为大家送去健康，带来甜蜜。谬误之处，恳请指正。

目录 Contents

糖水Q&A	3	什果西米露	23	马蹄银耳糖水	38
五色糖水	4	芝麻糊	24	海带北参马蹄爽	39
紫米莲子糖水	5	冰糖燕窝	25	八宝粥	40
补脑核桃甜粥	6	冰糖炖雪梨	26	蒲公英绿豆糖水	41
茅根竹蔗水	7	藕粉汤	27	鲜奶杨梅糖水	42
银耳木瓜水	8	红枣银耳金橘糖水	28	杏仁桂圆炖银耳	43
百合糖水	9	山楂桂枝汤	29	西瓜莲子羹	44
海带绿豆糖水	10	杨枝甘露	30	银耳杏仁白果羹	45
桂圆菠萝汤	11	薯圆美肤糖水	31	桂圆鸡蛋糖水	45
腐竹白果薏米水	12	芦荟桂圆汁	32	麦冬双枣糖水	46
人参莲子羹	13	白果桂花糖水	33	鲜奶银杏炖菊花	47
西瓜西米露	14	牛奶汤圆糖水	34	燕窝炖荔枝	47
腐竹鹌鹑蛋糖水	15	桂花甜汤	35	松仁芝麻糊	48
南瓜冰糖水	16	煲糖水	36	黑豆奶露	49
防暑消暑糖水	17	枇杷百合银耳汤	37	贝母雪梨水	50
红薯淮枣糖水	18			木瓜西米糖水	51
芋头西米露	19			海椰糯米糖水	52
红枣桂圆糖水	20			南北杏仁银耳糖水	53
红薯姜汁糖水	21			银耳玉米糖水	54
莲子百合银耳糖水	22			鸭梨银蛤糖水	55
				枣莲炖雪蛤膏	56
				椰子雪蛤糖水	57
				银耳鹌鹑蛋玉米粥	58
				椰汁黑豆炖雪蛤	59
				枸杞玉米羹	60
				枣莲炖鸡蛋	61
				陈皮绿豆粥	62
				粟米南瓜露	63
				菠萝莲子牛奶汤	64
				萝卜菊花水	65

C o n t e n t s

鲜蛋炖奶	66	花生眉豆糖水	97
核桃花生糊	67	花生薏米芋圆糖水	98
酒糟窝蛋	68	龟苓膏	99
椰汁杏仁露	68	百合南瓜糖水	100
红豆冰	69	香甜南瓜粥	100
香草西米	70	花生百合糖水	101
鹌鹑蛋云吞皮	71	山药鸡蛋糖水	102
川贝雪梨糖水	71	白果山药糖水	103
湘莲炖菊花	72	苹果川贝糖水	104
糖水文化	73	桂圆莲子糖水	105
红薯蛋花汤	74	山楂桂圆糖水	106
芡实糖水	75	鹌鹑蛋桂圆糖水	107
莲子菊蛋糖水	76	木瓜杏仁糖水	108
银耳柑橘汤	76	杏仁奶糊	109
赤小豆麦片粥	77	木瓜蜂蜜茶	110
牛奶花生糖水	78	蜜枣雪梨糖水	111
腐竹栗子玉米粥	79	灵芝蜂蜜银耳羹	112
黑豆红枣糖水	80	甜酒汤圆	113
黑糯米甜麦粥	81	菠萝葡萄羹	114
冰花麻蓉汤丸	82	玉米罗汉果糖水	115
四红汤	83	罗汉果糖水	116
无花果冰糖水	84	黄豆糖茶	117
冬瓜蛋黄羹	85	糖水银耳荔枝	118
香蕉云吞皮糖水	86	绿豆沙	119
香蕉糯米糖水	87	万寿菊糖水	120
橘子山楂汁	87	酒酿银耳糖水	121
菠萝糖水	88	木瓜雪蛤糖水	122
雪梨菊花水	89	蜜糖牛奶芝麻羹	123
菊花普洱糖水	90	山楂乌梅汤	124
窝蛋奶	91	黑枣乌鸡蛋糖水	125
荷叶糖水	92		
木瓜芡实糖水	93		
核桃糊	94		
糖水行业	95		
燕麦花生糖水	96		



糖水 Q & A



Q

1. 何时饮用糖水最适宜？

A

饮用糖水并无任何时间限制。既宜在早上，也可在夜晚。低血糖时饮用更有快速补充能量的效果。

Q

2. 糖水需要趁热喝吗？

A

根据作用和口味的不同，有些糖水需要热饮，有些则可以冷饮。例如姜糖水、雪蛤糖水、芝麻糊、汤圆糖水这些热饮为宜；至于杂果冻、红豆冰、西瓜盅等当然还是冷饮为妙。另外，果糖含量丰富的糖水，冷饮会比热饮更甜。

Q

3. 喝糖水需要注意季节特点吗？

A

春季万物复苏、阳气渐长，适宜饮用清补滋润的糖水；夏季天时暑热、出汗较多，适宜饮用生津降温的糖水；秋季风干物燥、气候渐凉，适宜饮用降噪润肺的糖水；冬季气候寒冷、阴盛阳衰，适宜饮用补中养阴的糖水。

Q

4. 煲糖水用的白糖、冰糖、黄糖和红糖都有什么区别和功用？

A

白糖是蔗糖的结晶体，纯度一般在99.8%以上，具有纯正的蔗糖甜味，既可直接食用，又可作工业用糖。冰糖是白糖的结晶再制品，它品质纯正，不易变质，且具有一定的润肺止咳作用。燕窝加冰糖直接炖服，效果最佳。黄糖是将甘蔗碾压熬煮后所得的粗糖，含有95%左右的蔗糖。黄糖甜度较高，口味独特，制作食物时不会影响其它材料的原味。红糖是直接用甘蔗煎煮干燥而成，因此保有了丰富的糖分、矿物质以及甘醇酸。其中甘醇酸能促进肌肤的新陈代谢，具有不错的润肤功能。

Q

5. 哪些人不宜喝糖水？

A

糖水清润无害，基本上适宜所有人士。需要注意的是，糖水含糖量高，饮用过量的话容易导致蛀牙、肥胖。另外，糖尿病患者不宜饮用糖水。



Steps > > >



五色糖水

特点

五色缤纷，富于口感，甜蜜滋养。

做法

- 1.五色豆洗净，泡水12小时。
- 2.五豆入锅，连同陈皮加水烧开，再转小火煲90分钟。
- 3.加入片糖，再用小火煮10分钟即可。

烹调须知

豆类将萌芽时，生机最盛，酶最多，能减少食后用人体的排气，而且更容易煮软。

食材百科

我国传统饮食讲究“五谷宜为养，失豆则不良”。民间也有“每天吃豆三钱，何需服药连年”的谚语。每天都吃点豆类食品，不仅能够远离疾病的困扰，甚至可辅助治疗一些疾病。现代营养学也证明，每天坚持食用豆类食品，只要两周的时间，就可以减少人体脂肪含量，增强免疫力，降低患病的概率。



材料 绿豆、红豆、黄豆、黑豆、扁豆各100克，陈皮1块，片糖、清水各适量

特点

黑中带白，软糯香甜，养心安神。

紫米莲子糖水



材料 黑糯米（紫糯米）、冰糖各20克，莲子（干）10克

做法

1. 莲子洗净去心，用水浸泡5小时。
2. 将黑糯米洗净，用6杯水浸泡2小时。
3. 将黑糯米煮至沸腾，再用小火煮半小时，熄火放置半小时，加莲子煲至软烂，放入冰糖调味即可。

烹调须知

为求方便，最好购买无心莲子。

食材百科

莲子用作保健药膳食疗时，一般是不弃莲子苦心的。莲子心是莲子中央的青绿色胚芽，味道虽苦，但有清热固精，安神强心之效。将莲子心开水浸泡饮之，可治疗高血压、心悸失眠及梦遗滑精等症。

Steps > > >





Steps > > >



补脑核桃甜粥

特点

润白金黄，绵里藏脆，补心健脑，润肠通便。



材料 去衣核桃肉140克，大米70克，去核红枣数粒，冰糖210克

做法

- 1.大米、红枣洗净。用烤箱中火将核桃肉烤至金黄，取出待凉。
- 2.用搅拌机将核桃肉磨成核桃浆，加水煮开。
- 3.大米和红枣放入沸腾的核桃浆中，中火煲约45分钟，加冰糖调味即可。

烹调须知

核桃火气大，油脂多。上火、腹泻者不宜食用。

食材百科

核桃又称胡桃、羌桃，与扁桃、腰果、榛子一起并列为世界四大坚果。公元前三世纪张华所著的《博物志》中即有“张骞使西域，得还胡桃种”的记载。在国外，核桃也被称为“大力士食品”、“营养丰富的坚果”、“益智果”；在国内则有“万岁子”、“长寿果”、“养人之宝”之称。

茅根竹蔗水

特点

色泽浅黄，清甜适口，润燥泻火。



材料 茅根约50克，竹蔗1根（长约10厘米），胡萝卜1个，冰糖适量

做法

1. 茅根、竹蔗洗净，竹蔗切成6片。
2. 胡萝卜去皮洗净，切片。
3. 煲内加水13杯或适量，煲滚，放入茅根、竹蔗、胡萝卜煲滚，慢火煲2小时，下冰糖煲溶，滤渣，即可享用。

烹调须知

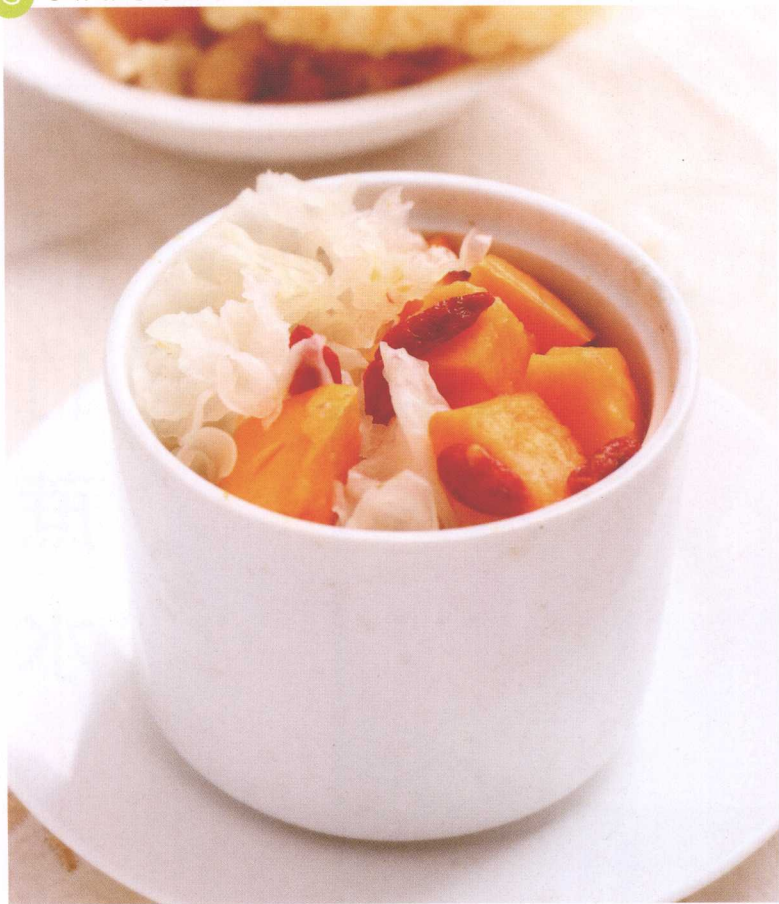
茅根最好绕成一扎，以便隔渣。

食材百科

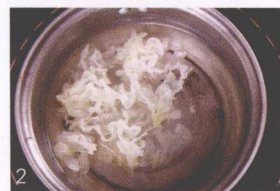
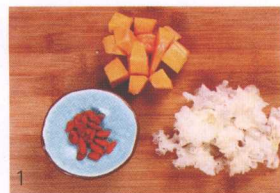
甘蔗是禾本科甘蔗属植物，原产于热带、亚热带地区。大约在周朝周宣王时期传入我国南方。王灼《糖霜谱》记之云：“蔗有四色，曰杜蔗，即竹蔗也，绿嫩薄皮，味极醇厚，专用作霜。曰西蔗，作霜色浅。曰笏蔗，亦名蜡蔗，即荻蔗也，亦可作沙糖。曰红蔗，亦名紫蔗，即昆仑蔗也，只可生啖，不堪作糖。凡蔗榨浆饮固佳，又不若咀嚼之味隳永也。”

Steps > > >





Steps > > >



银耳木瓜水

特点

雪耳爽口，木瓜绵润，润肠益胃。



材料 银耳30克，木瓜350克，冰糖、枸杞各适量

做法

1. 银耳浸透，剪去蒂部；木瓜去皮切粒；枸杞浸软洗净。
2. 银耳连同清水1200毫升煮90分钟。
3. 放入木瓜粒、枸杞、冰糖煮2小时即可。

烹调须知

煲糖水用的木瓜，宜选用八成熟的，过熟的木瓜煲煮后会黏烂，令糖水混浊不清。

食材百科

银耳又叫白木耳、雪耳，有“菌中之冠”之称，它既是名贵的营养滋补佳品，又是扶正强壮的补药。历代皇家贵族都将银耳看作是“延年益寿之品”、“长生不老良药”。

特点

白里透红，奶香浓郁，化痰补血。

百合糖水



材料 | 淡奶20毫升，鲜百合20克，枸杞、炼乳各适量

做法

1. 鲜百合、枸杞洗净。
2. 上述食材加入淡奶以小火炖15分钟，再加入炼乳以中火续滚1分钟即成。

烹调须知

枸杞不要炖煮太久，否则会变苦。

食材百科

百合是百合科草本植物百合，或细叶百合的肉质鳞茎。因其形似蒜，味似薯而又称百合蒜。我国大部分地区均有分布。《本草新编》是这样形容中药材百合的：“百合，味甘，气平，无毒。入肺、脾、心三经。安心益智，定惊悸狂叫之邪，消浮肿胀满之气，止遍身疼痛，利大小便，辟鬼气时疫，除咳逆，杀虫毒，治痈疽、乳肿、喉痹，又治伤寒坏症，兼能补中益气。”

Steps > > >





Steps



海带绿豆糖水

特点

色泽深绿，甘甜清润，清热降火。



材料 海带(鲜)30克，绿豆150克，陈皮1块，冰糖50克

做法

1. 陈皮泡软，刮瓤切丝；海带浸泡10分钟，洗净切丝；绿豆浸水待用。
2. 绿豆、陈皮、海带入锅，加水小火煮1小时。
3. 加入冰糖，再煮20分钟即可。

烹调须知

海带在食用前，应当先洗净，再浸泡，然后将浸泡的水和海带一起下锅做汤食用。这样可避免溶于水中的甘露醇和某些维生素走失，从而保存了海带中的有效成分。

食材百科

海带在中医入药时又叫昆布，人称“碱性食物之冠”。《本草经疏》谓之：“昆布，咸能软坚，其性润下，寒能除热散结，故主十二种水肿、癰瘤聚结气、瘰疬。东垣云：瘰疬如石者，非此不除，正咸能软坚之功也。详其气味性能治疗，与海藻大略相同。”

桂圆菠萝汤

特点

色泽清澈，酸甜适口，解暑止渴，消食止泻。



材料 菠萝200克，桂圆肉、干枣各100克，白砂糖30克，盐水适量

做法

1. 桂圆、红枣分别洗净；菠萝去皮切粒，用盐水浸泡10分钟。
2. 桂圆、菠萝、红枣加水大火煮沸，再转文火煮1~2小时。
3. 加入白糖调匀即可。

烹调须知

菠萝不能与蜂蜜同吃，易引起腹胀气，重者可能导致死亡。

食材百科

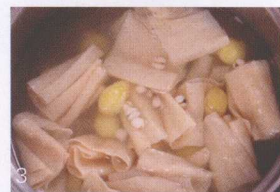
菠萝含有菠萝蛋白酶，过敏体质者服后有可能引起过敏反应，导致结膜充血、腹部不适、恶心呕吐等症状。而盐水能够大量破坏这种蛋白酶，因此食用菠萝前最好先用盐水浸泡1小时以上。

Steps





Steps > > >



腐竹白果薏米水

特点

色泽淡雅，腐竹绵软，清热除燥，舒畅身心。



材料 干腐竹、白果各75克，薏米38克，鸡蛋2个，冰糖150克，水8杯

做法

1. 薏米洗净沥水；腐竹浸软；鸡蛋煮熟去壳；白果去壳后浸泡片刻，撕衣去心。
2. 开水煮沸，放入白果、薏米煲半小时。
3. 加入腐竹、冰糖，煲至冰糖溶化。
4. 放入鸡蛋后即可。

烹调须知

优质的腐竹呈淡黄色，有光泽，无任何异味，选购时应注意。

食材百科

薏米又名薏苡仁、苡米、苡仁，是常用中药材。它性味甘淡微寒，有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效，为常用的利水渗湿药。薏米还是一种美容食品，常食可以保持皮肤光泽细腻，消除粉刺、斑雀、老年斑、妊娠斑、蝴蝶斑，甚至对脱屑、痤疮、皲裂、皮肤粗糙等都有良好疗效。

特点

清润爽甜，人参滋补。

人参莲子羹



材料 莲子300克，人参10克，菠萝100克，淀粉30克，冰糖500克

做法

1. 人参温水泡软，洗净切片；莲子洗净去心；淀粉加水调匀成水淀粉；菠萝去皮切块，用盐水浸泡1小时待用。
2. 煮沸清水1000毫升，加入莲子旺火隔水蒸至熟烂，放入冰糖、人参再蒸30分钟。
3. 另外开锅，冰糖加水熬化，加入菠萝、莲子（连汤）、人参一同烧开，再倒入水淀粉勾芡即可。

烹调须知

实证、热证而正气不虚者忌服本品。

食材百科

据研究表明，小剂量的人参皂苷可对中枢神经产生兴奋作用，大剂量则产生反作用。所以不能为求提神而过量服用人参。

Steps

