

廣東
糖水

广东汤神余自强食疗新品

广东糖水

清热**解暑**，香润爽口
步步图解，**一学就会**
常见食材，巧妙搭配

春 **夏** **篇**

余自强 著



广东省出版集团

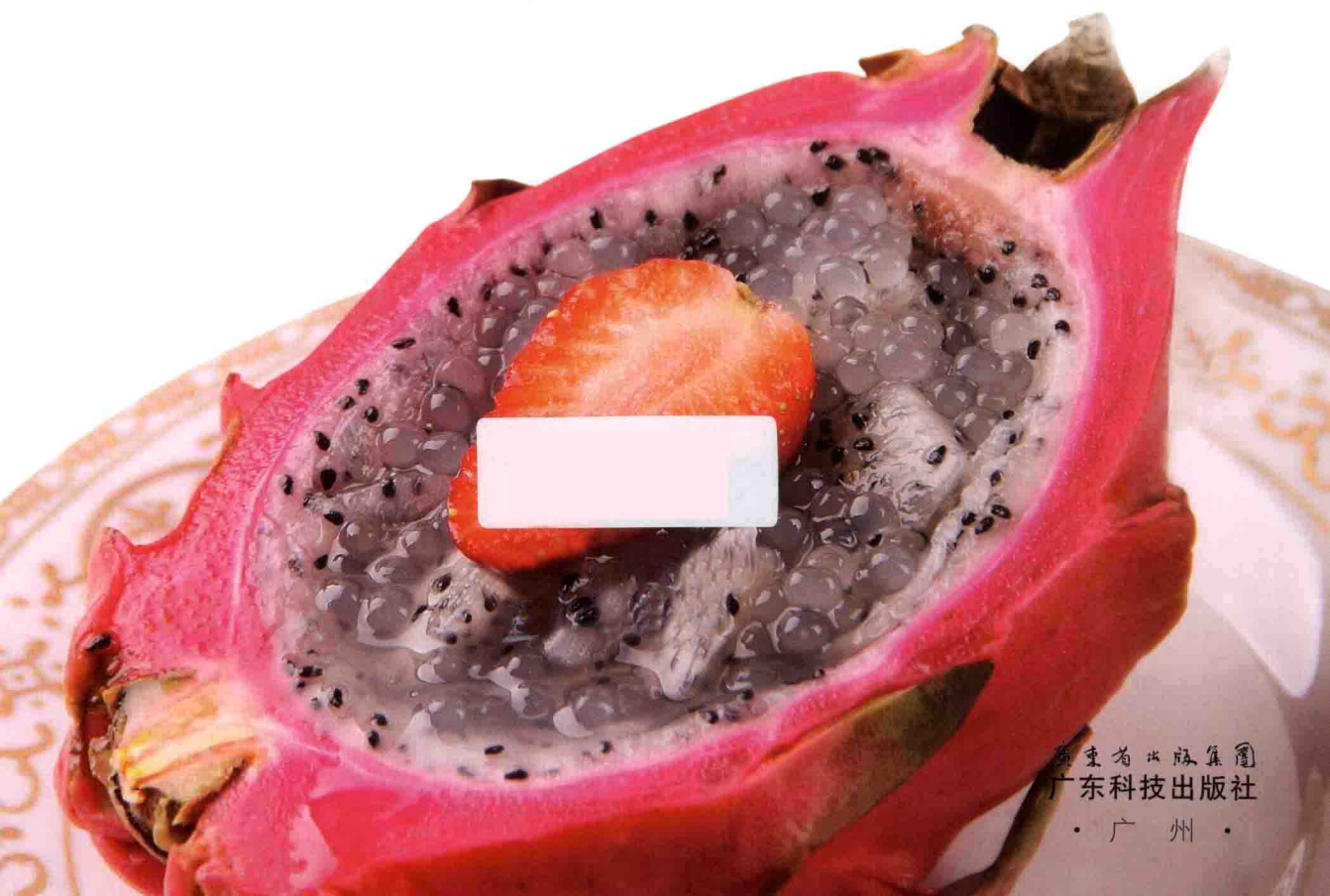
广东科技出版社||全国优秀出版社

汤神余自强食疗新品

广东糖水

春夏篇

余自强 著



广东省出版集团
广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

广东糖水. 春夏篇/余自强著. —广州: 广东科技出版社.
2013. 8

(广东糖水系列丛书)

ISBN 978-7-5359-5690-3

I. ①广… II. 余… 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(2013)第164640号

Guangdong Tangshui (Chunxiapian)

策 划: 丁春玲 杨敏珊

责任编辑: 杨敏珊

装帧设计: 意童文化

责任校对: 杨峻松

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州市岭美彩印有限公司

(广州市荔湾区花地大道南海南工商贸易区A幢 邮政编码: 510385)

规 格: 889mm×1194mm 1/24 印张4 字数100千

版 次: 2013年8月第1版

2013年8月第1次印刷

印 数: 1~8 000册

定 价: 18.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

目录

CONTENTS



- | | | |
|--------------|--------------|---------------|
| 01 序 | 15 五花西瓜皮糖水 | 28 陈皮五色豆糖水 |
| 02 常用工具及烹调方法 | 16 海带马蹄糖水 | 29 杨枝甘露 |
| 04 银耳西瓜糖水 | 17 谷芽麦芽山楂糖水 | 30 芦荟紫薯糖水 |
| 05 南瓜绿豆糖水 | 18 海底椰无花果炖雪梨 | 31 芡实木瓜糖水 |
| 06 魔芋木瓜糖水 | 19 香蕉菠萝冰沙 | 32 玉米南瓜露 |
| 07 薏米柠蜜 | 20 芦根麦冬莲子糖水 | 33 淡竹叶马蹄糖水 |
| 08 苦瓜苹果饮 | 21 椰浆红豆沙 | 34 冬瓜荷叶米露 |
| 09 雪梨菊花糖水 | 22 橘子苹果饮 | 35 浓香么么喳喳 |
| 10 冬瓜蛋黄羹 | 23 西米火龙果盅 | 36 百合冬瓜皮汤 |
| 11 草莓哈密瓜奶昔 | 24 冰糖椰子盅 | 37 银耳银杏莲子糖水 |
| 12 椰汁马蹄爽 | 25 香芒豌豆薏米露 | 38 罗汉果百合鲜淮山糖水 |
| 13 木瓜银杏糖水 | 26 西瓜草莓柠檬水 | 39 木瓜青苹果糖水 |
| 14 菠萝淮山糖水 | 27 蒲公英绿豆糖水 | 40 番薯姜汁糖水 |
| | | 41 鸡蛋花糖水 |
| | | 42 香芋红豆糖水 |
| | | 43 青橄榄炖罗汉果 |
| | | 44 银耳菊花糖水 |
| | | 45 豌豆玉米西红柿盅 |
| | | 46 木瓜西米露 |
| | | 47 茅根竹蔗糖水 |
| | | 48 银耳玉米糖水 |





- 49 绿豆海带糖水
- 50 梅干芸豆糖水
- 51 麦冬山楂糖水
- 52 清补凉糖水
- 53 无花果糯米粥
- 54 破布叶花草茶
- 55 甘蔗车前草糖水
- 56 鸡蛋菊花糖水
- 57 核桃露窝蛋
- 58 苦瓜赤小豆莲子糖水
- 59 杏仁木瓜糖水
- 60 青苹果薏米糖水

- 61 灯芯草百合糖水
- 62 龟苓膏牛奶糖水
- 63 荔枝乌梅糖水
- 64 百合酸枣仁蜜
- 65 冬瓜薏米扁豆糖水
- 66 椰汁牛奶杏仁露
- 67 荷叶乌梅汁
- 68 雪梨雪蛤膏杏仁糖水
- 69 马蹄银耳糖水
- 70 鲜百合莲子桂花糖水
- 71 菠萝西瓜冰

- 72 银杏鲜百合红腰豆
- 73 鲜淮山绿豆莲子糊
- 74 石斛炖西洋参
- 75 番薯莲子糖水
- 76 青橄榄炖海底椰
- 77 菠萝酸牛奶爽
- 78 芡实银杏大麦糖水
- 79 玫瑰花海藻糖水
- 80 无花果罗汉果糖水
- 81 黑枣核桃仁糖水
- 82 雪梨黑豆糖水
- 83 橙汁炖冬瓜
- 84 哈密瓜糖水
- 85 黑豆大麦柿饼糖水
- 86 玉米赤小豆糖水
- 87 芦荟红枣桂圆羹
- 88 西洋参枸杞子麦冬糖水
- 89 鲜葛根鲜淮山糖水
- 90 桑葚子女贞子枸杞子糖水
- 91 牛蒡胡萝卜糖水



序

余自强老师在广东靓汤文化研究方面成绩斐然，这次推出的《广东糖水》更是让人惊喜。

饮食文化，是岭南文化的一个重要组成部分，其中“汤水文化”就是最独树一帜的亮点——“汤”是指老火靚汤，“水”是指糖水。广东人最懂得汤水养生，在传统的粤式宴会上，饭前定必喝上一碗老火靚汤，饭后又会吃上一口清润糖水，早已约定俗成。不久前美国CNN电视台与旅游杂志 **Travel+Leisure** 一起推出的“世界最佳甜品店”评选，香港天后清风街一家叫“甜姨姨”的糖水铺荣耀登榜。这是粤式糖水首登国际舞台，可以预期，糖水文化很快就会风靡世界。

博大精深的糖水文化在南粤大地孕育了数百年。珠三角地区盛产甘蔗，中国第一家机械化制糖厂正是位于广东顺德，这为糖水文化的发展提供了得天独厚的有利条件；广东人对外来文化的包容之心，对食材大胆灵活的运用，幻化出花样繁多的糖水品种——从家常的生姜番薯糖水、臭草陈皮绿豆沙，到精致的银杏芋泥、冰糖雪蛤炖木瓜，再到新潮的杨枝甘露、奇异果西米露……或清甜，或香浓，或爽脆，或嫩滑，看上去五光十色，吃起来滋味诱人，无不令人回味无穷。

糖水给我最早的印象，是以前奶奶所吃的“九龙二凤”——以9粒龙眼（桂圆）和2个鸡蛋所煮成的糖水。老人家觉得安神，吃上去愉悦，而这种味道也一直给我留下深刻的印记。糖水，可以是在家自制的简单美味，也可以是呼朋唤友到糖水铺里叫上一碗，当一勺一勺温暖的糖水饮下去，绵滑的红豆沙在舌尖瞬间溶化，清爽的银耳在口中厮磨，顷刻就为人们带来愉快的心情。广东的糖水铺不管是开在繁华的大街上，还是藏匿于清静的老街里，大多保持旧时风貌，老旧的吊扇在头顶上方吱吱作响。这种怀旧的氛围，吸引着人们前来品味传统的手磨核桃糊、麻蓉汤丸、姜汁撞奶……经常可以看见在老字号外，外地游客和本地人一起排长队买糖水的热闹情景。

本书介绍的糖水不但清润可口，而且养生功效明显，充分展现了广东糖水文化的鲜明特色。《广东糖水》的出版，对广东糖水文化发展是一个有力的推动。希望热爱广东糖水文化的朋友们，可以和我一样，在品尝美食的同时，分享到余老师的健康养生心得。

美食美酒、时尚生活写作人，著名美食家 庄臣

庄臣

2013年8月

常用工具及烹调方法

● 刀具

菜刀

刀刃锋利，能快速切割蔬菜等食材。菜刀分为不锈钢刀和铁刀两种。不锈钢刀干净、美观，但不够锋利。铁刀表面不好看，但更锋利。



水果刀

刀身很轻并且短，能快速灵活地使用，适合用来切割水果。

砧板

砧板一般分为木质砧板和塑料砧板两种。木质砧板比较重、表面粗糙，使用时不容易滑动，但容易留下刀痕、藏污纳垢，比较难清洗。

塑料砧板虽然质地硬，但重量轻，一旦台面潮湿有水，就很容易滑动。

● 锅具

砂锅

在煲糖水的时候，如果有用到中药材，最好使用砂锅。因为砂锅受热比较均匀，而且不会使中药的有效成分发生化学变化。挑选砂



锅时，应先摸摸锅子的表面，以毛细孔小一点的为好。而且，应选用锅盖凸起的，在煲糖水的时候，才能达到比较好的效果。

炖盅

炖盅一般是紫砂或陶瓷的。使用时将煲糖水的材料和凉开水放入炖盅内，然后再放入一个稍大的水锅中。

炖盅有内、外两层盖，炖有挥发性物质的食材时，一定要把两个盖子都盖好。



食物料理机

食物料理机主要用于搅打各种各样的水果、蔬菜和打糊，一般要求噪声越小越好。



豆浆机

豆浆机功能较全面，既可榨汁也可打豆浆、打糊。现在最流行的全自动豆浆机，按下开关，20分钟左右就可以喝上新鲜的豆浆，不用再熬煮。

● 蒸的共同原则

时间

一般的做法是水滚后有水蒸气冒出才将预处理好的材料放入蒸锅中蒸，蒸的时间以此为计算开始点。

使用的水量

使用蒸锅时，蒸盘放入后，水的添加量以蒸盘下3~5厘米为标准，水不要碰到菜肴盘底，必须留出空间让蒸汽可循环。蒸约10分钟后可检查水是否变少不足，若变少，再加入热水。勿使用冷水，以免温度降低。

蒸好后不要保温

蛋类食材蒸好后绝对不要保温，因为其熟得快，若蒸的时间到后不取出，锅中的热度会持续使其继续熟软，就会使口感不细嫩了。若蒸煮根茎类食材，则无此顾虑。

餐具器皿的使用

因为是用蒸汽原理将食物煮熟，因此只要是耐高温的餐具(可耐热110摄氏度)，例如瓷器、厚玻璃、竹制与不锈钢制品都可以使用。



● 炖的共同原则

炖是将原料和凉开水放进炖盅中，然后在一个稍大的锅中放进蒸架和适量的水，将炖盅放在蒸架上，盖上盖，再放在火上烹制。

使用的水量

炖盅放进锅中后，水的添加量以在炖盅口下3~5厘米为标准，水不要碰到炖盅口，以免在烹制过程中，外面的水浸入炖盅内。炖的过程中要注意外面锅中的水是否不足，若变少，则加入热水。炖盅内的水不会随着炖的时间长短而变化，在一开始加入适量的水即可。

炖盅的清洗

炖盅如果为紫砂材质，用完后需等炖盅自然冷却后再放入水里泡洗，以免因热胀冷缩而爆裂。



银耳西瓜糖水

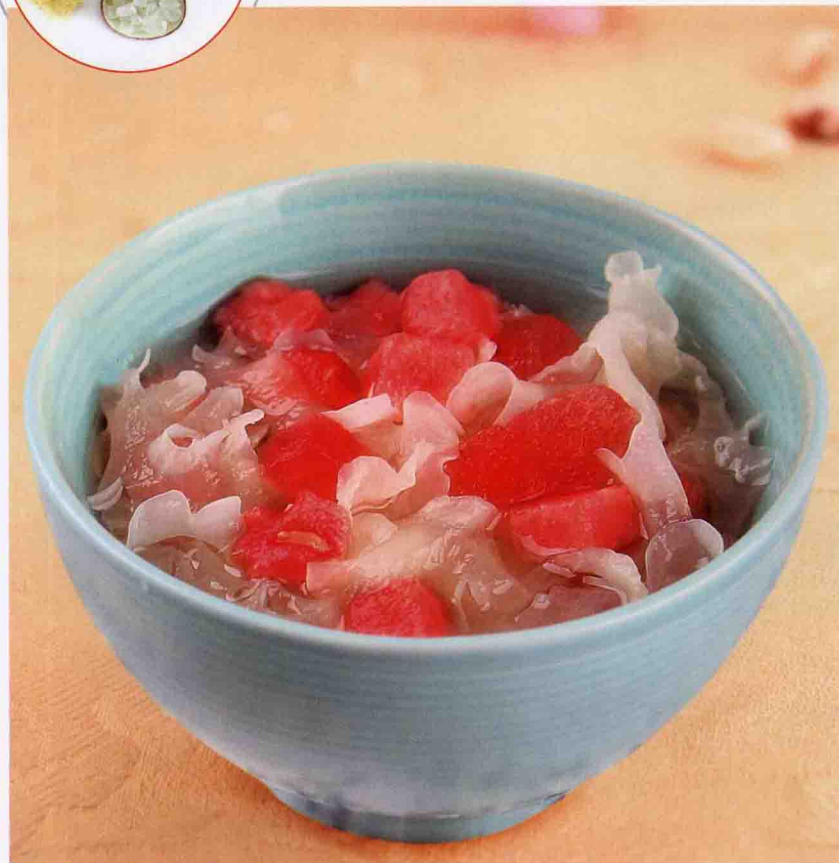
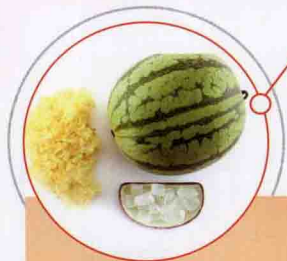


贴心提示

银耳颜色越白，说明用硫化物质熏制的可能性越高，不宜购买。

材料

西瓜300克，银耳20克，冰糖20克。



品味健康

银耳有补肺健胃、养阴润燥的功效，对虚火上升、烦躁失眠，食欲不振或虚不受补的人有良好的食疗效果。炎热的夏天，将冰糖和银耳一起煮，拌入解暑生津的西瓜肉，可解暑热、除烦躁。



制作步骤



1. 银耳泡发，去蒂，撕成小朵。西瓜取肉，切丁。



2. 银耳放入锅内，加水4碗，中火煮20分钟。



3. 加冰糖煮溶离火放凉，再放西瓜丁拌匀即可。

南瓜绿豆糖水

材料

南瓜250克，绿豆50克，牛奶250毫升，冰糖40克。



贴心提示

若南瓜的表皮出现黑点，则说明内部品质有问题，不宜购买。

品味健康

绿豆清热消暑、解毒利尿。南瓜低糖、低热量，含丰富的可溶性膳食纤维。所以两者一起煮糖水，在春夏季节可适当多吃，止渴、消暑却又不担心引起肥胖。



制作步骤



step1



step2



step3



step4

1. 南瓜去皮、瓤，切块。绿豆洗净，浸泡3小时。
2. 绿豆放入锅内，加水9碗，武火煮沸后，改文火煮1.5小时。
3. 加南瓜，煮20分钟。加冰糖，煮至冰糖溶化。
4. 吃时拌入牛奶即可。

魔芋木瓜糖水

贴心提示

放入冰箱冷藏3小时后食用，味道更好。

材料

木瓜250克，魔芋200克，冰糖30克。



品味健康

魔芋中的纤维素有促进胃肠蠕动的功效，能把肠道中的有毒物质迅速排出体外，从而有效地防止便秘。木瓜有助消化、清肺热的功效。此糖水能开胃消滞、润肠通便。

制作步骤



1.木瓜去皮、籽，洗净切块。魔芋洗净，切块，“飞水”。



2.魔芋、冰糖放入锅内，加水3碗，武火煮沸后，改文火煮15分钟。



3.加木瓜略煮，熄火焖3分钟即可。

品味健康

柠檬的维生素C含量最丰富，薏米有健脾、补肺、清热、利湿的功效。两者合为糖水，有清热解暑、健脾利尿的作用，对春夏湿热引起的小便少且黄、口干、不开胃有辅助疗效。



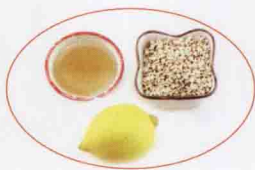
贴心提示

薏米清洗时不要过分揉搓，活水冲洗即可。

薏米柠蜜

材料

薏米40克，柠檬半个，蜂蜜30克。



制作步骤



1. 薏米洗净，浸泡1小时。柠檬洗净，切片。



2. 薏米放入锅内，加水7碗煮沸，改文火煮1小时，晾凉。

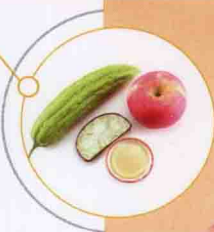


3. 调入蜂蜜拌匀，投入柠檬片即可。

苦瓜苹果饮

材料

苦瓜150克，苹果1个
(约250克)，冰糖30克，蜂蜜适量。



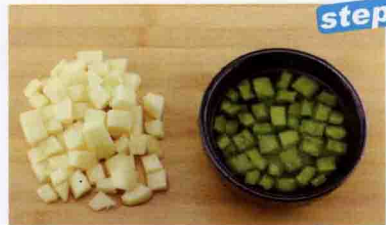
品味健康

苦瓜中的苦瓜苷和苦味素能增进食欲，健脾开胃。苹果中的果胶是可溶性膳食纤维，能促进胆固醇代谢，有效降低胆固醇水平，还可促进脂肪排出体外。春夏季节饮用此糖水，能提振食欲、减肥清脂。

贴心提示

苦瓜营养非常丰富，糖和脂肪的含量非常低，比较适合肥胖者食用。

制作步骤



step1



step2



step3

1. 苦瓜去瓤，洗净切丁，放入盐水中浸泡10分钟。苹果去皮、核，洗净切粒。

2. 冰糖加水2碗武火煮溶，放凉，放入冰箱冷藏1小时后，与苦瓜、苹果一起用食物料理机搅拌成汁。

3. 食用时调入蜂蜜即可。

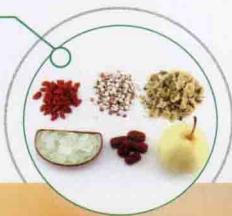
雪梨菊花糖水

贴心提示

一个健康的成年人，每天摄入枸杞子的量不应超过20克。

材料

雪梨1个（约300克），芡实30克，菊花15克，枸杞子10克，红枣5颗，冰糖30克。



制作步骤



1. 各种材料洗净。芡实浸泡3小时。雪梨去皮切块。



2. 除菊花、冰糖外，所有材料放入锅内，加水4碗，武火煮沸，改文火煮30分钟。



3. 加菊花、冰糖继续煮10分钟即可。



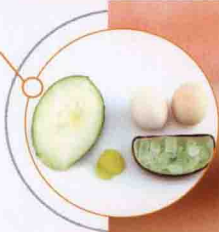
品味健康

雪梨果肉细嫩，汁水丰富，具生津润燥、清热化痰的功效。菊花有清肝明目的作用。雪梨和菊花一起煲糖水，有清热生津、润燥解毒等功效，能缓解上火引起的咽喉干疼发痒。

冬瓜蛋黄羹

材料

冬瓜100克，鸡蛋2个，
生姜2片，冰糖20克。



品味健康

冬瓜有利尿消肿、清热祛暑的功效，加入生姜可中和冬瓜的寒凉之气。鸡蛋黄可让糖水口感细腻。夏季饮用此糖水，既可消暑又能补充营养。

贴心提示

此糖水营养丰富、易于消化，若少放糖或不放糖，则为儿童夏季理想食疗。

制作步骤



1.冬瓜去皮、瓤，洗净切丁；鸡蛋煮熟，去蛋白留蛋黄，切碎。



2.姜片放入锅内，加水4碗，武火煮沸后，加冬瓜煮30分钟。



3.加蛋黄、冰糖，再煮10分钟即可。

草莓哈密瓜奶昔

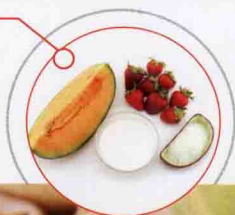


贴心提示

哈密瓜性凉，不宜过量食用，以免引起腹泻。

材料

哈密瓜150克，草莓150克，酸奶150毫升（原味），白砂糖10克。



制作步骤



step1

1. 哈密瓜去皮、籽，洗净，切粒。



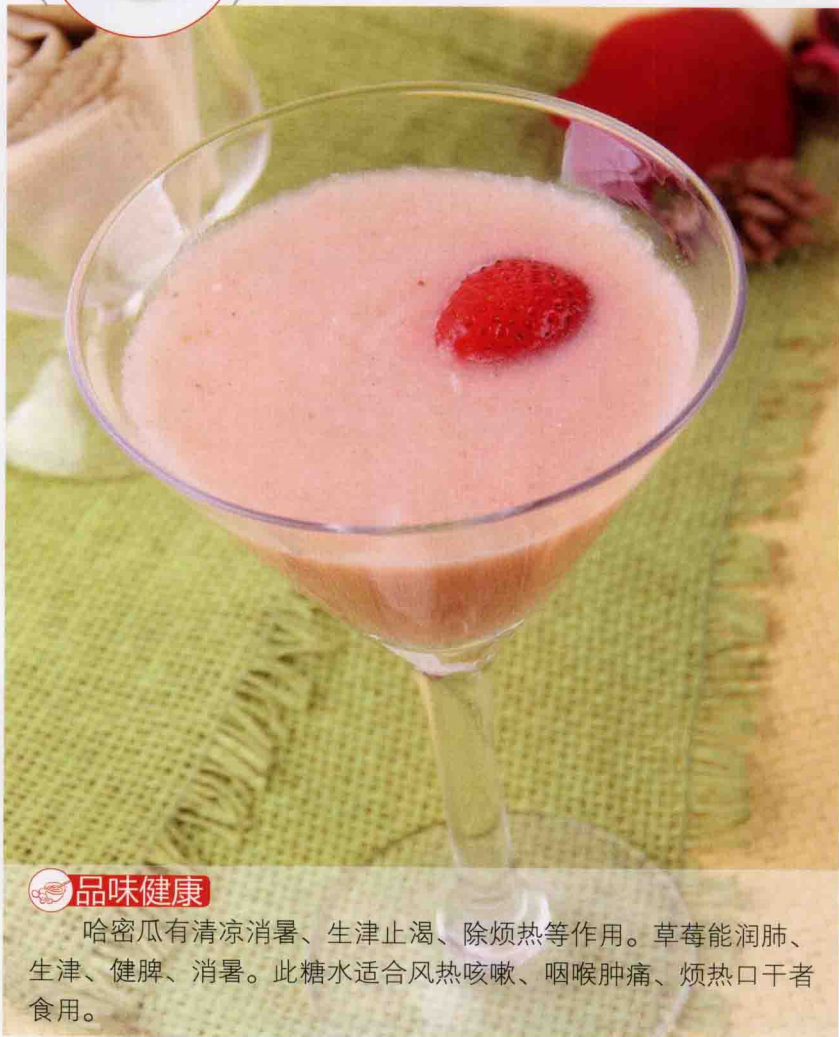
step2

2. 草莓去蒂，洗净，切粒，留一颗备用。



step3

3. 将所有材料放入榨汁机中搅拌均匀，倒入玻璃杯后用一颗草莓点缀。



品味健康

哈密瓜有清凉消暑、生津止渴、除烦热等作用。草莓能润肺、生津、健脾、消暑。此糖水适合风热咳嗽、咽喉肿痛、烦热口干者食用。



椰汁马蹄爽

材料

马蹄250克，椰汁250毫升，枸杞子10克，白砂糖20克。

贴心提示

马蹄要选含淀粉少的，吃起来才会脆爽可口。

制作步骤



step1



step2



step3

1. 各种材料洗净。马蹄去皮，切小粒。

2. 锅内加水4碗煮沸，加马蹄、枸杞子，煮30分钟。

3. 加白砂糖煮10分钟，加椰汁煮沸即可。

品味健康

马蹄具有清热化痰、生津开胃、明目清音、消食醒酒的功效。在炎热的夏季里，经常吃马蹄可以平衡寒热、生津止渴，尤其是夏季伤风感冒、发烧的人最宜食用。