

蜂蜜甜糖水铺丛书



Sweet 清润糖水



犀文资讯 编著

精心搭配 香甜可口 种类齐全

精选163种清润糖水，操作简单，
一学就会。让你吃在嘴里，甜在心头。



湖南美术出版社

蜜蜜甜糖水铺丛书



Sweet 清润糖水

犀文资讯 编著



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

清润糖水/犀文资讯编著. —长沙: 湖南美术出版社,
2010.7

(蜜蜜甜糖水铺丛书)

ISBN 978-7-5356-3787-1

I. ①清… 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(2010)第132937号

蜜蜜甜糖水铺丛书

清润糖水

策划出品: 犀文资讯

编 著: 犀文资讯

责任编辑: 范琳 李松

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 广州泽美印业有限公司

(广州市荔湾区龙溪大道283号第一栋第三、四层)

开 本: 889×1194 1/24

印 张: 6

版 次: 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3787-1

定 价: 22.50元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 020-81528582

Preface 前言

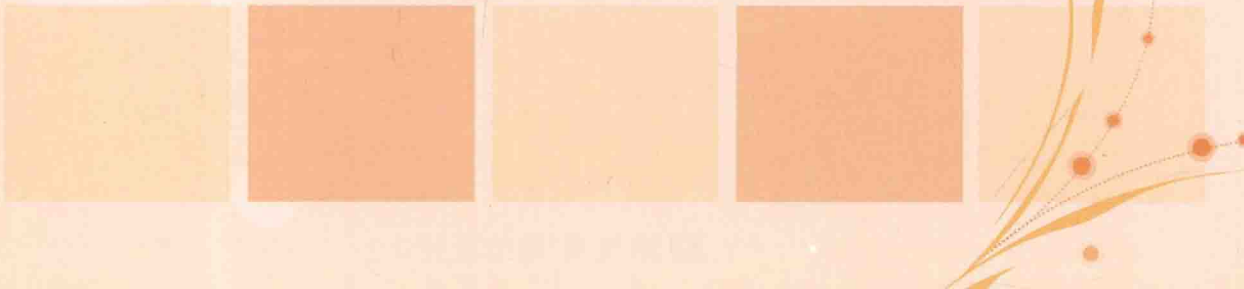
今天，糖水已同咖啡、音乐一样，意味着时尚、浪漫与美丽；不管东南西北，春夏秋冬，它无不体现着旺盛的生命力。博大精深的糖水文化在南粤大地孕育了数百年，绿豆沙、木瓜炖雪蛤、鲜果西米露、杨枝甘露、双皮奶等脍炙人口。糖水味道好、制作简单的特点使它受到许多人的喜爱。糖水的基本制作方法看似简单，一些做法和材料的搭配却十分讲究，甚至于糖水的食用功效、适合人群也有一定学问。

糖水，讲求功夫、火候、制作时间，做出来的糖水大多具有养颜美容、滋补润肺的功能。每天一碗糖水，可让你的皮肤白皙水嫩。润燥却需要根据自己的体质来选择糖水中所搭配的食材属性，这样才能令糖水在美味可口的同时，也能更好地养生。例如西瓜、香瓜、柿子、葡萄柚、橘子、柠檬、椰子、梨属于寒凉性食物，栗子、核桃、木瓜、龙眼就属于温热性食物，玉米、黄豆、黑豆、花生、鸡蛋、燕窝、蜂蜜、牛奶都是平和性食物。

喝糖水好处多多，不管是在初春、盛夏还是金秋、寒冬，煲糖水都能令人产生出类似创作的快感。空气干燥，水分较少时，特别容易咽干鼻燥、唇干口渴、皮肤干燥，莹润的糖水可以化解燥热，更是午后可口的甜品。只需在众多的食材里面排列组合，加水、冰糖，放在煲盅里或炖锅里几个小时，一件美容养颜的佳品就完成了！

《清润糖水》全面介绍糖水制作方法，操作简单，一学就会。共介绍了具有滋润、养颜等功效的特色糖水163款，对每款糖水的营养功效、制作过程、适合人群、制作要点等进行了详细的解说，贴近您的需求，满足你的食欲。其中既有大众熟悉的品种，更有一些新式创新品种，时尚、潮流、美容，家家必备。

马上翻开《清润糖水》，轻松掌握糖水的精致做法，滋润全家吧！



Contents 目录

滋润糖水

3

淮山黑芝麻糊	4	腐竹薏米鸡蛋糖水	29	银耳蜜柑汤	54
冰糖燕窝	4	木瓜炖燕窝	30	重庆小汤圆	55
燕麦汤圆	5	黑豆北芪糖水	30	梅干莲子蛋花糊	56
南瓜糖水	6	清补凉糖水	31	蜜烧红薯羹	57
银耳雪梨汤	7	枇杷果银耳糖水	32	茅根竹蔗水	57
红豆糖水	8	紫米莲子糖水	33	鲜奶杨梅糖水	58
木耳红枣汤	9	赤小豆花生糖水	33	南瓜蛋羹	58
海带绿豆糖水	10	木棉花鸡蛋糖水	34	雪花马蹄珠	59
燕窝炖荔枝	11	冰糖水晶西瓜	35	糖水木耳汤	60
番薯汤圆糖水	11	冰糖芙蓉羹	36	甘蔗马蹄糖水	61
莲子番薯糖水	12	鸡蓉玉米羹	37	奶油南瓜羹	62
川贝梨糖水	13	美味杂果	38	香芒火龙果西米露	63
红豆甘薯糖水	14	蒸煮苹果番薯	39	番薯红枣糖水	64
冰橘玉米汤圆	15	八宝瓠梨	40	橘酪羹	65
银耳燕窝羹	16	酒酿樱桃	41	橄榄酸梅汤	66
冰糖五彩玉米羹	16	芒果西米露	42	番薯糖水	67
红薯丸子糖水	17	菠萝葡萄羹	43	水果冷汤	68
姜汁牛奶番薯糖水	18	橘子山楂汁	44	川贝炖雪梨	69
番薯百合糖水	19	补脑核桃甜粥	45	西米栗子羹	70
薏仁冬瓜糖水	20	山药芝麻汤圆	45	香滑马蹄爽	71
红枣绿豆汤	21	藕粉汤	46	山楂莲子糖水	72
椰汁香芋西米	21	黑芝麻汤圆	47	蜂蜜豆浆汤	73
薯蓉汤丸糖水	22	冰花马蹄	48	双雪冰糖煲	74
冰糖水果羹	23	珊瑚西瓜羹	49		
五色豆糖水	24	雪梨汁	50		
红枣淮山香芋糖水	25	栗子羹	50		
苦瓜绿豆糖水	26	八宝芋泥	51		
甜八宝粥	27	桂圆菠萝汤	52		
西米羹水果粒	28	子姜菠萝羹	53		





Contents 目录

养颜糖水

75

苹果雪梨银耳羹	76
自制水果甜汤	77
补气养血“四红汤”	78
桂花红果	78
莲子百合	79
枇杷百合银耳汤	80
南北双杏烩雪梨	81
腐竹鸡蛋糖水	82
木瓜银耳糖水	83
灵芝蜂蜜银耳羹	84
红枣桂圆蛋汤	85
木瓜银杏炖雪耳	86
薯圆美肤糖水	86
莲子雪梨红糖水	87
酒酿银耳糖水	88
鹌鹑蛋桂圆糖水	89
木瓜莲子百合糖水	90
无花果冰糖水	91
红枣银耳金橘糖水	92
窝蛋奶	93
百合糖水	93
冰糖雪梨枸杞糖水	94
莲子百合莲藕糖水	95
木瓜炖枸杞糖水	96
桂花百合莲子	97
蛋奶糊	98
桂圆红枣鸡蛋糖水	99
糯米百合糖水	100
龙眼肉西洋参蜜糖水	101

杞子雪耳糖水	102
鸳鸯雪梨糖水	103
椰汁西米露	103
杏汁雪耳糖水	104
太子参百合雪耳糖水	104
黑木耳雪耳糖水	105
杏仁奶茶	106
杏仁雪梨汤	106
莲子百合红豆沙	107
淮山雪耳番薯糖水	108
杞子圆肉鸡蛋糖水	109
雪蛤膏木瓜糖水	109
牛奶窝蛋莲子汤	110
酸奶银耳水果羹	111
银耳西米羹	112
雪耳莲子糖水	113
百年好合	113
花生芝麻糊	114
鲜果炖奶冻	115
枸杞芝麻糊	115
蜜奶芝麻羹	116
花生奶露	116
莲子红豆沙	117
苹果玉米豆粉羹	118
白糖核桃栗子糊	119
养颜橘子饮	119
水果什锦奶羹	120
鲜奶炖蛋	121
芋头莲子羹	122

枸杞玉米羹	123
银耳西瓜羹	124
银耳龙眼鸽蛋汤	124
人参莲子羹	125
银耳百合莲子羹	126
红糖乌豆蛋汤	127
消斑益肤汤	127
银耳蜜羹	128
水果莲子羹	129
银耳茶汤	130
淮药芝麻糊	130
银耳羹	131
杏冷汤	132
姜撞奶	133
银耳百合炖雪梨	134
酒酿粥	135
万寿菊炖雪梨	136
冰糖百合	137
蜜橘银耳汤	137
红枣银耳汤	138
鸡蛋冰糖炖银耳	139
蛋奶炖杨桃	140
银耳果羹	141
红莲雪蛤炖鹌鹑蛋	141

Contents 目录

滋润糖水

3

淮山黑芝麻糊	4	腐竹薏米鸡蛋糖水	29	银耳蜜柑汤	54
冰糖燕窝	4	木瓜炖燕窝	30	重庆小汤圆	55
燕麦汤圆	5	黑豆北芪糖水	30	梅干莲子蛋花糊	56
南瓜糖水	6	清补凉糖水	31	蜜烧红薯羹	57
银耳雪梨汤	7	枇杷果银耳糖水	32	茅根竹蔗水	57
红豆糖水	8	紫米莲子糖水	33	鲜奶杨梅糖水	58
木耳红枣汤	9	赤小豆花生糖水	33	南瓜蛋羹	58
海带绿豆糖水	10	木棉花鸡蛋糖水	34	雪花马蹄珠	59
燕窝炖荔枝	11	冰糖水晶西瓜	35	糖水木耳汤	60
番薯汤圆糖水	11	冰糖芙蓉羹	36	甘蔗马蹄糖水	61
莲子番薯糖水	12	鸡蓉玉米羹	37	奶油南瓜羹	62
川贝梨糖水	13	美味杂果	38	香芒火龙果西米露	63
红豆甘薯糖水	14	蒸煮苹果番薯	39	番薯红枣糖水	64
冰橘玉米汤圆	15	八宝瓠梨	40	橘酪羹	65
银耳燕窝羹	16	酒酿樱桃	41	橄榄酸梅汤	66
冰糖五彩玉米羹	16	芒果西米露	42	番薯糖水	67
红薯丸子糖水	17	菠萝葡萄羹	43	水果冷汤	68
姜汁牛奶番薯糖水	18	橘子山楂汁	44	川贝炖雪梨	69
番薯百合糖水	19	补脑核桃甜粥	45	西米栗子羹	70
薏仁冬瓜糖水	20	山药芝麻汤圆	45	香滑马蹄爽	71
红枣绿豆汤	21	藕粉汤	46	山楂莲子糖水	72
椰汁香芋西米	21	黑芝麻汤圆	47	蜂蜜豆浆汤	73
薯蓉汤丸糖水	22	冰花马蹄	48	双雪冰糖煲	74
冰糖水果羹	23	珊瑚西瓜羹	49		
五色豆糖水	24	雪梨汁	50		
红枣淮山香芋糖水	25	栗子羹	50		
苦瓜绿豆糖水	26	八宝芋泥	51		
甜八宝粥	27	桂圆菠萝汤	52		
西米羹水果粒	28	子姜菠萝羹	53		





Contents 目录

养颜糖水

75

苹果雪梨银耳羹	76
自制水果甜汤	77
补气养血“四红汤”	78
桂花红果	78
莲子百合	79
枇杷百合银耳汤	80
南北双杏烩雪梨	81
腐竹鸡蛋糖水	82
木瓜银耳糖水	83
灵芝蜂蜜银耳羹	84
红枣桂圆蛋汤	85
木瓜银杏炖雪耳	86
薯圆美肤糖水	86
莲子雪梨红糖水	87
酒酿银耳糖水	88
鹌鹑蛋桂圆糖水	89
木瓜莲子百合糖水	90
无花果冰糖水	91
红枣银耳金橘糖水	92
窝蛋奶	93
百合糖水	93
冰糖雪梨枸杞糖水	94
莲子百合莲藕糖水	95
木瓜炖枸杞糖水	96
桂花百合莲子	97
蛋奶糊	98
桂圆红枣鸡蛋糖水	99
糯米百合糖水	100
龙眼肉西洋参蜜糖水	101

杞子雪耳糖水	102
鸳鸯雪梨糖水	103
椰汁西米露	103
杏汁雪耳糖水	104
太子参百合雪耳糖水	104
黑木耳雪耳糖水	105
杏仁奶茶	106
杏仁雪梨汤	106
莲子百合红豆沙	107
淮山雪耳番薯糖水	108
杞子圆肉鸡蛋糖水	109
雪蛤膏木瓜糖水	109
牛奶窝蛋莲子汤	110
酸奶银耳水果羹	111
银耳西米羹	112
雪耳莲子糖水	113
百年好合	113
花生芝麻糊	114
鲜果炖奶冻	115
枸杞芝麻糊	115
蜜奶芝麻羹	116
花生奶露	116
莲子红豆沙	117
苹果玉米豆粉羹	118
白糖核桃栗子糊	119
养颜橘子饮	119
水果什锦奶羹	120
鲜奶炖蛋	121
芋头莲子羹	122

枸杞玉米羹	123
银耳西瓜羹	124
银耳龙眼鸽蛋汤	124
人参莲子羹	125
银耳百合莲子羹	126
红糖乌豆蛋汤	127
消斑益肤汤	127
银耳蜜羹	128
水果莲子羹	129
银耳茶汤	130
淮药芝麻糊	130
银耳羹	131
杏冷汤	132
姜撞奶	133
银耳百合炖雪梨	134
酒酿粥	135
万寿菊炖雪梨	136
冰糖百合	137
蜜橘银耳汤	137
红枣银耳汤	138
鸡蛋冰糖炖银耳	139
蛋奶炖杨桃	140
银耳果羹	141
红莲雪蛤炖鹌鹑蛋	141



滋润糖水

喝糖水喝出健康来

不论南北，一进入夏季，天气就开始变得酷热，这时候喝上一碗润肺祛暑、清心美肤的水果甜汤，除了对滋润皮肤很有好处，还可以预防肺热引发的种种不适，特别是对热伤风引发的感冒咳嗽，也会有所改善。水果甜汤是令人生机勃勃、精力十足的汤品，所以女孩喝了更加滋润皮肤。比起做法麻烦的滋补汤品，经常喝些简单的甜汤，可以更好地维持细胞组织的健康状态，帮助器官排毒，净化，还能软化血管，是最简单易操作、美容养颜的上佳汤品。

淮山黑芝麻糊



原料

黑芝麻50克，山药干5片（约15克），大米、牛奶、奶油各适量，冰糖50克。

tips

要注意大米受热很容易变得很黏稠，所以一定要不停搅拌以防糊锅。



步骤

1. 山药、大米用水浸泡3小时。
2. 将黑芝麻和泡好的山药、大米放入搅拌机，倒入半杯水搅打3分钟左右，至所有原料成泥状。
3. 将莲子再放入砂锅中，加水烧开转小火炖30分钟。
4. 当出现沸腾的迹象时，倒入牛奶和奶油，烧开即可。

营养分析

山药味甘、性平，入肺、脾、肾；质润兼涩，补而不腻；具有健脾益肺、补肾固精、养阴生津的功效。黑芝麻是一种良好的滋养强壮食品，具有补肝肾、黑须发、润五脏、生津液、润肠道、通乳汁、生精血等功能。营养丰富，可以解馋，余味无穷。

原料

燕窝15克，粉光参10克，红枣5颗，冰糖适量。

tips

真燕窝浸泡后无油渍亦无黏液，选购时应注意。



步骤

1. 燕窝泡水去杂质，红枣去核备用。
2. 水煮滚后将所有药材加入炖煮。
3. 沸腾后放入冰糖煮溶即成。

营养分析

燕窝含有丰富的水溶性蛋白、碳水化合物、氨基酸、钙、磷、铁、钠、钾等微量元素。适宜于体质虚弱、营养不良、久病久症、痰多咳嗽、老年慢性支气管炎、支气管扩张、肺气肿、肺结核、咯血吐血和胃痛病人食用。

冰糖燕窝



燕麦汤圆



原料

燕麦片50克，糯米粉50克，
枣泥馅适量。

tips

糯米粉中加了麦片碎，需要的水量会比纯糯米粉多一些，可以先少加一部分，再根据情况随时增加水量。和糯米粉团非常简单，比和面容易多了。

营养分析

加了燕麦片的汤圆，吃起来会较易于消化，营养也丰富了很多，真正的健康美味。

步骤



1 将红枣去核切碎成枣泥馅。



2 切好的麦片碎和糯米粉混合，倒入温水约100毫升，揉成面团。



3 然后搓成圆团，逐个包入红枣馅搓成汤圆形。



4 锅中水烧开后，倒入包好的汤圆，煮的过程中火调小一点，煮至汤圆全部浮起，再略煮片刻即可。



南瓜糖水



南瓜1/4个（具体因大小而异），枸杞、冰糖各适量。

原料

营养分析

南瓜所含果胶还可以保护胃肠道黏膜，免受粗糙食品刺激，促进溃疡愈合，适宜于胃病患者。南瓜所含成分能促进胆汁分泌，加强胃肠蠕动，帮助食物消化。

tips

一般人群均可食用，尤其适宜肥胖者、糖尿病患者和中老年人食用。



步骤



1 南瓜洗净，去皮，切成小块，备用。



2 锅里放水，放入南瓜（水没过南瓜一点即可），大火烧开转小火，炖煮南瓜至熟即可。



3 起锅前10分钟加入枸杞和冰糖，关火后凉透，放入冰糖冰镇。

红豆糖水



原料

红豆250克，冰糖、陈皮各适量。

营养分析

红豆富含维生素B₁、B₂、蛋白质及多种矿物质，同时富含膳食纤维以及皂角苷，还含有叶酸。

tips

1颗代表“一心一意”，2颗代表“相亲相爱”，3颗代表“我爱你”，4颗代表“山盟海誓”，5颗代表“五福临门”，6颗代表“顺心如意”……

步骤



1

将红豆和陈皮用水泡，备用；将陈皮泡水刮囊。



2

在锅中加清水煮红豆直至沸腾，大约1个小时。



3

加入冰糖转文火，煲30分钟即可。

海带绿豆糖水



原料

绿豆100克，海带30克，
陈皮1块，冰糖50克，水1000
毫升。

营养分析

海带绿豆糖水，是南方一道非常著名的糖水，可以清热解毒、凉血清肺、养阴生津，还有消肿化淤和除痘祛斑的功能。

tips

夏天，由于天气闷热湿度高，容易长痱子，如果痱子不慎被感染，还有生疮的麻烦，因此，很多家长会用绿豆和海带煮糖水，防止小孩在酷夏的季节里生痱子。



步骤



1 陈皮用清水浸泡软，用刀刮去内层白瓤，切成丝；海带浸泡10分钟后洗净，切成细丝。



2 将绿豆洗净用清水浸泡2个小时，待绿豆涨发后，用手捻去绿豆的外皮，留里面的豆心儿待用。



3 煮开后，把绿豆心、陈皮和海带倒入锅里，盖上盖子，用小火煮1个小时左右；最后加入冰糖，再煮20分钟即可。

