

廣東
糖水

广东汤神余自强食疗新品

广东糖水

地道糖水，源于广东
精挑细选，款款**滋补**美味
步步**图解**，一学就会

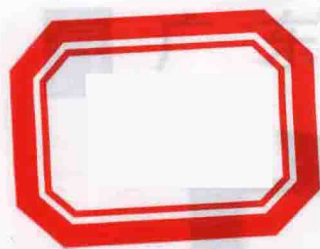
秋 冬 篇

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

秋冬篇

余自强 著



广东出版集团
广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

广东糖水. 秋冬篇/余自强著. —广州: 广东科技出版社,
2013. 8

(广东糖水系列丛书)

ISBN 978-7-5359-5510-4

I. ①广… II. ①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157802号

Guangdong Tangshui (Qiudongpian)

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: 陈素华

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×1 194mm 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 年糕红糖水 | 27 燕麦片花生糊 |
| 02 食材基础知识 | 16 桂圆北芪糖水 | 28 支竹板栗玉米渣糖水 |
| 04 黑糯米芒果糖水 | 17 紫薯糙米粥 | 29 核桃仁杏仁露 |
| 05 雪蛤炖鹌鹑蛋 | 18 海底椰黑糯米糖水 | 30 红豆玉竹花生糖水 |
| 06 鹰嘴豆高粱米粥 | 19 黑糯米红豆糖水 | 31 番薯板栗糖水 |
| 07 木耳鹌鹑蛋糖水 | 20 可乐煲姜 | 32 百合木瓜船 |
| 08 银耳枸杞子炖核桃仁 | 21 酒酿窝蛋糖水 | 33 小麦花生糖水 |
| 09 沙参赤小豆糖水 | 22 莲藕炖板栗 | 34 桂圆花生糖水 |
| 10 芋头鲜淮山糖水 | 23 支竹银杏糖水 | 35 西洋参鲜淮山糖水 |
| 11 桂圆核桃紫米糊 | 24 燕麦紫米粥 | 36 鲜淮山莲藕糖水 |
| 12 番薯汤圆 | 25 桂圆鹌鹑蛋糖水 | 37 浓香八宝粥 |
| 13 黑米小米豆浆 | 26 鲜淮山花生米露 | 38 银杏枸杞子鲜淮山糖水 |
| 14 鲜奶芙蓉蛋 | | 39 红米南瓜糖水 |
| | | 40 黑豆鸡蛋糖水 |
| | | 41 鲜淮山番薯糖水 |
| | | 42 五豆糙米粥 |
| | | 43 红腰豆莲子糖水 |
| | | 44 支竹鹌鹑蛋糖水 |
| | | 45 甜杏仁银耳糯米糊 |
| | | 46 椰奶黑糯米糖水 |
| | | 47 窝蛋奶 |
| | | 48 老椰子木瓜炖牛奶 |





- 49 板栗银杏糯米粥
- 50 芡实薏米糖水
- 51 桂皮红米粥
- 52 花豆红米糖水
- 53 荔枝干糙米粥
- 54 紫米莲子糖水
- 55 酒酿银耳糖水
- 56 核桃仁芝麻百合粥
- 57 番薯小米粥
- 58 木瓜燕麦片羹
- 59 小麦甘草红枣糖水
- 60 窝蛋莲子西米奶露

- 61 红豆沙汤圆糖水
- 62 鲜牛奶支竹糖水
- 63 南瓜芋头糖水
- 64 鲜淮山玉米渣羹
- 65 南瓜紫薯糖水
- 66 红枣鹌鹑蛋糖水
- 67 银杏芋头桂花
- 68 无花果板栗糖水
- 69 黑米葡萄干糖水
- 70 芋头葡萄干糖水
- 71 核桃小米羹

- 72 麦冬双枣糖水
- 73 花生玉米粒糖水
- 74 黑豆红枣糖水
- 75 枣杞芦荟糖水
- 76 杏仁炖南瓜
- 77 当归黑糯米糖水
- 78 酒酿圆子
- 79 百合花生糖水
- 80 海底椰红枣糖水
- 81 雪蛤膏豆浆汤圆
- 82 葡萄干桑椹子糖水
- 83 竹荪红枣糖水
- 84 芝麻红米糖水
- 85 当归鸡蛋糖水
- 86 鲜淮山黑芝麻糖水
- 87 椰汁黑豆炖雪蛤
- 88 桂圆桑寄生鸡蛋糖水
- 89 参芪红枣粥
- 90 紫米红腰豆香芋泥
- 91 黄精百合糖水



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

食材基础知识

粳米

粳米短而宽，也叫“肥仔米”，常见的有珍珠米、水晶米、东北大米等，米质胀性较小而黏性较强，适合煮粥用。常食粳米，可以平和五脏、补益脾胃、止渴除烦、固肠止泻。



籼米

籼米外形修长苗条，常见的有泰国香米、丝苗米、中国香米、猫牙米等，米质胀性较大而黏性较弱，适合打浆用。有补中益气、健脾养胃、益精强志、止烦、止渴、止泻的功效。



糯米

糯米味甘性温，能温暖脾胃，补益中气。对脾胃虚寒引起的食欲不振、腹泻、多尿有一定缓解作用。适合食欲不振、神经衰弱、病后和产后之人食用。



燕麦

燕麦味甘性平，能益肝和胃，对婴幼儿补充营养、上班族减轻工作压力、老年人延年益寿都有裨益。适宜体虚多汗、高血压、高血脂、糖尿病、脂肪肝者食用。



小米

小米味甘、咸，性凉，有健脾和胃、补益虚损、和中益



肾、除热解毒的功效。能预防反胃呕吐、消化不良、口角生疮，能减轻皱纹、色斑、色素沉着，有助睡眠。

黑糯米

黑糯米有补中益气、养胃健脾的功效。能预防腰膝酸软、胃溃疡，可延缓衰老、强健体魄，还可改善贫血症状，有利于儿童骨骼和大脑的发育，有助于病后体虚者康复。



小麦

小麦味甘性凉，有健脾益肾、宽中益气、养心除烦的功效。适宜心血不足导致的失眠多梦和烦躁不安者食用。未精制的小麦富含B族维生素和矿物质，能缓解精神紧张和更年期综合征。



糙米

糙米味甘性平，具有健脾养胃、补中益气的功效。营养成分全面，有助调和五脏、镇静神经、促进消化吸收。富含维生素B₁，能预防脚气病。



核桃仁

核桃仁味甘性温，有补气养血、温肺定喘、补肾涩精、润肠通便的功效。适合脑力劳动者和青少年食用。可令皮肤滋润光滑、富于弹性。



高粱米

高粱米味甘性温，有宁心安神、温中、利气、止泄、涩肠胃的功效。可用于调理肠胃、改善睡眠质量、缓解工作压力。



红豆

红豆味甘、酸，性平，有除热毒、散恶血、消胀满、利小便、通乳的功效。能补血、促进血液循环、强化体力、增强抵抗力。



赤小豆

赤小豆味甘性平，有利水消肿、解毒排脓等功效。能预防结石、降血压、降血脂。其利尿作用非常明显，能有效改善浮肿现象。



花生

花生味甘性平，有补中益气、润肺、补脾、和胃的功效。能预防高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化。



眉豆

眉豆味甘性平，有健脾补肾的养生功效，适合肾虚者食用。能促进胃肠蠕动、帮助消化、增进食欲，并能预防糖尿病。



板栗

板栗味甘性温，有养胃、健脾、补肾、强筋、活血的功效。对人体的滋补作用较强，能改善肾虚引起的腰酸膝痛、脚软无力、小便频多的状况。



黄豆

黄豆味甘性平，有益气、健脾、润燥、清热、解毒的功效。适合上班族食用，能提升免疫力；适合女性食用，能保持肌肤弹性；适合中老年人食用，能预防心血管疾病。



鲜淮山

鲜淮山味甘性平，有健脾、补肺、固肾、益精的功效。能改善因脾胃虚弱引起的倦怠无力、食欲不振，也是减肥者的理想食疗。



扁豆

扁豆味甘性温，有健脾、和中、消暑、化湿的功效。能预防消化不良、小儿疳积、脾虚呕逆，尤其适合夏季食用。



玉米

玉米味甘性平，有益肺、宁心、健脾、开胃、利尿、消肿的功效。能预防动脉硬化、高血压、高血脂、冠心病、脂肪肝。



黑豆

黑豆味甘性平，有补血、活血、解毒、消肿的功效。能缓解肾虚引起的汗多、腰膝酸软。



南瓜

南瓜味甘性温，有补中益气、消炎止痛、降糖止渴的功效。



黑糯米芒果糖水

贴心提示

黑糯米需提前浸泡，否则不易煮烂。泡黑糯米的水不要倒掉，煮黑糯米时可用。

材料

黑糯米150克，芒果100克，椰汁400毫升，白砂糖40克。

制作步骤

step 1



1. 黑糯米洗净，加水1碗浸泡3小时，放入锅内煮成黑糯米饭，拌入白砂糖，放凉。

step 2



2. 芒果取肉切粒。

step 3



3. 黑糯米盛入碗中，拌入芒果肉，淋上椰汁即可。

品味健康

黑糯米有益气健脾、保血暖胃的功效；芒果有益胃、止呕、止晕的功效。此糖水闻起来浓郁的椰香扑鼻，吃起来香甜的芒果可口，再加上黑糯米的软糯口感，不仅适合年轻人，更适合老人和儿童食用。

雪蛤炖鹌鹑蛋



贴心提示

雪蛤膏较难吸收消化，每周最多只可吃一次。

材料

鹌鹑蛋8个，雪蛤膏15克，莲子30克，红枣5颗，陈皮1/4个，冰糖40克。



品味健康

鹌鹑蛋的营养价值极高，含有丰富的蛋白质、铁、磷、钙等营养物质，有补气益血、强筋壮骨的功效；雪蛤膏的润肺养颜功效媲美燕窝，可令皮肤细致漂亮。两者同食，滋阴、补益、润肤效果更佳。



制作步骤



step 1



step 2



step 3



step 4

1. 鹌鹑蛋煮熟，去壳。莲子洗净，去心。雪蛤膏泡发，去杂质，洗净。

2. 红枣洗净，去核。陈皮稍浸泡，洗净。

3. 除鹌鹑蛋外，所有材料放进炖盅，加凉开水4碗，隔水炖1.5小时。

4. 加鹌鹑蛋，再炖10分钟即可。

鹰嘴豆高粱米粥



贴心提示

由于大黄豆容易生虫，所以一般家庭贮藏应放置在密闭容器内。



材料

鹰嘴豆30克，高粱米50克，粳米、大黄豆各40克，冰片糖40克。



制作步骤

step 1



1. 将豆和米分别洗净，浸泡2~3小时。

step 2



2. 除冰片糖外，所有材料放入锅内，加水10碗，武火煮沸后，改文火煮2小时。

step 3



3. 加冰片糖，煮溶即可。



品味健康

高粱米有和胃、健脾、消积的功效，对腹泻有辅助治疗作用；鹰嘴豆膳食纤维含量极高，且含丰富的微量元素，经常食用可预防糖尿病及“三高症”。此粥男女老少佳宜。

品味健康

黑木耳是著名的山珍，可食、可药、可补。经常食用可促进肠道蠕动，有利毒素排出，多吃有益健康，但大便不实者忌食。

木耳鹌鹑蛋糖水

贴心提示

泡发黑木耳最好不要超过2小时，这样可以减少营养溶于水中的损失。

材料

黑木耳、银耳各30克，鹌鹑蛋10个，红枣5颗，枸杞子10克，冰糖30克。



制作步骤



1. 黑木耳、银耳用温水浸发，去蒂，切碎。



2. 鹌鹑蛋煮熟去壳。红枣洗净，去核。枸杞子洗净。



3. 黑木耳、银耳、红枣、枸杞子放入锅内，加水6碗煮沸，改文火煮30分钟。



4. 加冰糖煮溶，再放入鹌鹑蛋煮2分钟即可。

银耳枸杞子炖核桃仁

材料

银耳30克，核桃仁50克，枸杞子10克，冰糖25克。



品味健康

银耳有补脾开胃、益气清肠、滋阴润肺的功效，对增强人体免疫力、提高肝脏排毒能力、缓解慢性支气管炎都有一定效果。银耳富含天然胶质，口感软滑有弹性，经常食用可紧肤祛皱，淡化雀斑和黄褐斑。

贴心提示

选购银耳时不宜买颜色洁白者，因为天然的银耳颜色应是淡黄色。

制作步骤



1. 枸杞子洗净。银耳浸软，去蒂，撕成小朵。核桃仁洗净。



2. 所有材料放入炖盅内。



3. 加凉开水2碗，盖上盖，隔水炖1.5小时即可。



沙参赤小豆糖水

贴心提示

冰糖要在最后才放，不然赤小豆很难煮烂。

材料

赤小豆80克，沙参30克，莲子20克，百合10克，陈皮1/3个，冰糖40克。



制作步骤

step 1



1. 各种材料洗净，赤小豆和莲子浸泡3小时。

step 2



2. 除冰糖外，所有材料放入锅内，加水10碗，武火煮沸后，改文火煮2小时。

step 3



3. 加入冰糖，煮溶即可。



品味健康

赤小豆能利水消肿、清热解毒、通利小便、排除脓毒，与养心安神的莲子、清心润肺的百合一起食用，有助于降血脂、降血压、改善心脏活动功能，常食冬天手脚不再冰冷。

芋头鲜淮山糖水

材料

鲜淮山100克，芋头100克，红枣10颗，冰糖20克。



品味健康

中医认为，芋头有开胃生津、补中益气、补肝益肾等功效，鲜淮山能健脾养胃。两者一起煲糖水，香润绵甜，最适合干燥寒冷的秋冬季节食用，其中丰富的膳食纤维还能促进肠胃蠕动。

贴心提示

芋头以体形匀称、拿起来质量轻者为佳，这种芋头水分少，口感更好。



制作步骤



1. 鲜淮山去皮，切片。红枣洗净，去核。



2. 芋头去皮，切块，隔水蒸30分钟至软。



3. 鲜淮山、红枣放入锅中，加水4碗，武火煮沸后，改文火煮30分钟。



4. 加入芋头、冰糖，煮15分钟即可。

桂圆核桃紫米糊

贴心提示

浸泡紫米的水不要倒掉，可用于煮米糊。煮时要不停搅拌，避免粘锅底。

材料

紫米100克，粳米、核桃仁各30克，桂圆20克，红枣3颗，冰糖20克。



制作步骤

step 1



1. 粳米、核桃仁加水1碗，用食物料理机打成浆。

step 2



2. 紫米洗净，浸泡1小时，与桂圆、红枣一起放入锅内，加水7碗，武火煮沸后，改文火煮1.5小时。

step 3



3. 加入步骤1打好的浆、冰糖，煮15分钟即可。

品味健康

粳米是大米的一种，有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效。广东人煮粥喜欢用粳米，打糊则喜欢用籼米。



番薯汤圆

材料

番薯150克，糯米粉100克，冰片糖40克。

贴心提示

番薯本身有糖分，冰片糖可以少放些。



制作步骤



step1



step2



step3

1. 番薯去皮，切块，隔水蒸熟，揉成泥。

2. 糯米粉和番薯泥混合，加适量水揉成光滑面团，并搓成汤圆。

3. 冰片糖放入锅中，加水4碗，武火煮沸，倒入汤圆煮至浮起。

品味健康

番薯有补中和血、益气生津、宽肠胃、通便秘的功效，是防治便秘最方便、最有效的食疗方；糯米粉有暖脾胃、补中益气的功效，秋冬食用最佳。糯米粉较难消化，与番薯同食，既温暖肠胃，又利于消化。