

健康水饮食

水疗水养，饮出健康

水是生命之源，水乃百药之王。

Drinking at least 8 full glasses of water a day



■ Drinking water >>>

私家常备煮糖水

To cook dessert.

A balanced diet is a healthy diet.

陈敏 编著



谁说糖水不减肥？我们偏要越喝越瘦。

谁说糖水太麻烦？我们却能手到擒来。

春季开胃，夏季清热，

秋季润喉，冬季暖胃，

糖水让我们四季都水水润润。

The domestic necessary foods

广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

私家常备煮糖水 / 陈敏编著. —广州: 广东经济出版社, 2007.6

(健康水饮食丛书)

ISBN 978-7-80728-596-0

I. 私… II. 陈… III. 饮料—制作 IV. TS27

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第081226号

出版 发 行	广东经济出版社(广州市水荫路11号11~12楼)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/24
印 张	4
版 次	2007年8月第1版
印 次	2007年8月第1次
印 数	1~10 000册
书 号	ISBN 978-7-80728-596-0
定 价	全套(1~6册)定价: 108.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



健康水饮食

私家常备煮糖水

To cook
dessert.

A balanced diet is a
healthy diet.

陈敏 编著

廣東省出版集團
廣州出版社

健康水饮食，
饮出健康

水是地球上生命的摇篮和象征。我们的祖先都“缘水而居”，视水为上天的恩赐。在人体中，水更是不可缺少的重要物质，它占人体体重的70%，担负着输送血液和营养物质、排除毒素的重任。

明朝李时珍在《本草纲目》中把水列为各篇之首，可见水的疗效之大。近年，水疗美容养生也掀起一股热潮，冷水浴、热水浴、冷热水交替浴、海水浴、温泉浴、自来水浴，能在一定程度上松弛紧张的肌肉和神经，排除体内毒素，预防和治疗疾病。不过，疗养是需要由内而外进行的，因此，“水疗”应从饮食开始。《健康水饮食》是一套介绍有关“水”的健康饮食的丛书，它包括《减肥瘦身喝杯茶》、《养颜保健饮杯酒》、《营养大豆健康奶》、《传统养生花式粥》、《平衡调养美味汤》、《私家常备煮糖水》等六册。健康美丽，从“水养”开始。

糖水甜蜜蜜 容颜水润润

TANG SHUI TIAN MI MI RONG YAN SHUI RUN RUN

每逢婚宴，最后上的是一碗必不可少的莲子百合糖水，寓意百年好合，不仅名字好听，而且让整个婚宴都充满甜丝丝的味道。

记得以前与家人朋友逛街，我们总会找一间糖水店歇脚。小小的糖水店竟然能出品几十种甚至上百种糖水，让人垂涎三尺。虽然，现在人们上街口渴了会买个雪糕或喝瓶可乐，但我仍然喜欢到糖水店喝糖水。这不仅仅是传统，更是一种健康的养生之道。

糖水四季都适合饮用，春季喝能开胃健脾，夏季喝能清热解燥，秋季喝能润喉滋养，冬季喝能则滋补暖胃。特别是在运动前或者是感到晕眩、乏力时，喝一口糖水能迅速补充体力。对于年轻爱美的女士们，糖水绝对是养颜滋润的佳品。不少女性都谈到，糖水是她们保持亮丽容颜的秘方！

在忙碌了一天，一家人围在饭桌前喝糖水、聊天，这是多么温馨的场景！自家煮糖水时多选择制作简便好喝的红薯糖水、红豆沙或者绿豆沙，其实糖水也能有很多花样，可根据需要自己调配材料和甜度。在《私家常备煮糖水》一书中，我们将为你介绍 52 款糖水的制作方法及其不同功效，让你四季都甜蜜蜜！



6	甜品的由来
7	糖水好养生

第一章 美容养颜糖水



9	糖水生丽质
10	木瓜炖雪蛤（一）
12	木瓜炖雪蛤（二）
13	红枣木瓜炖鲜奶
14	莲子百合红豆沙
16	玫瑰绿豆汤
18	冰糖银耳
19	银杏西米露
20	藕粉炖燕窝
22	红枣银耳炖燕窝
24	银耳玉米糖水
26	红枣鸡蛋（一）
27	红枣鸡蛋（二）
28	冰花银耳云吞皮

第二章 低脂纤体糖水



31	美味瘦身两不误
32	青苹果炖芦荟
34	苹果川贝糖水
35	米仁绿豆汤
36	红豆西米奶露
38	水晶相思露
40	红薯汤圆
41	生姜糖水
42	冬瓜芡实糖水
44	姜汁撞奶
45	南瓜百合露

46	芒果冰沙
48	南瓜百合盅
50	牛奶木瓜西米露

第三章 清热消暑糖水



53	清热糖水让你清凉一夏
54	西瓜冻
56	冰花马蹄露
57	赤小豆冬瓜糖水
58	五色豆糖水
60	茅根竹蔗水
61	海带绿豆糖水
62	白果薏米糖水
64	雪梨南北杏炖银耳
66	薤菜绿豆沙
67	薏米鹌鹑蛋糖水
68	甘笋菊花水
70	马蹄糖水
72	绿豆芦荟水

第四章 滋补养生糖水



75	药补不如糖水补
76	木瓜银耳糖水
78	红枣桂圆汤
79	鲜人参奶露
80	椰汁芒果黑糯米
82	淮山银耳红薯糖水
84	桂圆杏仁露
85	黑芝麻糊
86	银耳鸡蛋糖水
88	枸杞银耳糖水
89	山楂莲子糖水
90	花旗参三枣糖水
92	莲子百合炖燕窝
94	淮山香芋糖水

Tian pin De you lai 甜品的由来

甜品是一个很宽泛的概念，它包括所有水果加工之后的食物，比如布丁、甜汤、冰淇淋、奶酪、水果等。多数甜品有很浓的奶油香味，有的略带甜。吃甜品的同时，通常可饮用冰淇淋或冰茶。

甜品在中国有悠久的历史。据《诗·幽风·七月》载：“二之日凿冰冲冲，三之日纳于凌阴。”说明远在三千年前的商代，人们就在隆冬季节把冰块储藏起来供夏日用。

到了周代，还专门设有专管取冰用冰的官员，称为“凌人”。《周礼·天官·凌人》记有：“凌人，掌冰。正岁十有二月，令斩冰，三其凌。”唐代，长安的市场上已有了专门做冰买卖的商人。宋人王郢在《云仙杂记》一书中载：“长安冰雪，至夏日则价等金璧。”到了晚唐，商人为了招徕生意，在冰中加糖，更吸引顾客。到了宋代，我国的冷食种类就更多了。如北京，汴京市场上出售的“砂糖冰雪冷元子”，南宋临安街上卖的“雪泡梅花酒”等。这个时期还出现了“冰酪”，如当时诗人杨万里所描绘：“似腻还成爽，才凝又欲飘；玉来盘底碎，雪到口边销。”

元朝时的商人，又在冰中加上蜜糖和珍珠粉。元朝忽必烈执政时，开始生产冰淇淋，为了保守制作工艺的秘密，他还颁布了一道除王室外禁止制作冰淇淋的敕令。直到13世纪意大利旅行家马可·波罗离开中国时，才把我国冰淇淋的制作方法带到意大利，以后又传到法国和英国。马可·波罗在《东方见闻》一书中说：“东方的黄金国里，居民们喜欢吃奶冰。”

甜点的历史非常悠久，经过无数面点师及甜汤制作厨师的精心改良，甜品已成为世界饮食文化园中一朵瑰丽的奇葩。



T糖水好养生 Tang shui hao yang sheng



一勺“木瓜雪蛤”入口，爽而不腻，犹如甘露，这种类似于流质或者膏状的甜品在广州和香港等地被称为糖水。糖水在广州和香港已有上百年的历史，尤其是在注重养生的香港，饭后食用糖水已经成了香港人养生的一种习惯性方式。

南方气候闷热，而糖水可以提神，补充体力。糖水在这里得到普遍的认可，是餐前饭后之佳饮，最重要是能让人吃出健康。

运动前喝一碗糖水，是因为运动要付出大量体能但是又不能饱餐，这时，适当喝点糖水正合适。有的时候，你会觉得头晕，恶心，冒虚汗，这是因为过于疲劳和饥饿引起的。这种时候喝碗糖水，能令你恢复体力。另外，糖尿病患者是不能多吃糖的，可是有的时候也会因为低血糖而休克，这种时候吃一点糖，说不定可以救命。拉肚子脱水的时候，喝点盐糖水，也很管用。

营养师建议感觉头晕时喝口糖水。草莓里的果胶能让人产生舒适感；柠檬能使人精力充沛，提高接受能力；每天食用半个洋葱头可以稀释血液，从而改善大脑氧的供应状况，可消除过度紧张和焦急情绪；核桃是当需要长时间集中精力时的理想食品；生姜能增加对大脑的供氧，使人的思路开阔。另外，用红枣、莲子、银耳、牛奶、香蕉等制作糖水来喝，可以减轻压力，放松情绪。

PART 1 MEI RONG Y

第一章

美容养颜
糖水



糖水生丽质

港台节目中的美女们在讲述美容之道时总离不开两个字——糖水，而香港两大电视台的现代电视剧中更不乏这样的场景：一家人围在一起吃宵夜——糖水。应该说，糖水于广东人来说并不陌生，尤其对讲究滋养之道的香港艺人而言。得益于糖水养颜的港台明星并不在少数，由此可见糖水的滋养功效确有一定道理。因糖水的成分多为沙参、麦冬、百合、桂圆肉、党参、淮山、薏米仁、生熟地或高级的灵芝、燕窝等养阴清热、润燥生津的材料，对女性头晕目眩、心烦失眠等症有一定的辅助作用，对于湿热、妇女带下等症，能起到一定的内调外养效果，表现在脸上则润色生津，故说糖水具一定的养颜效果。

中医曰：“诸内形于外，如心合脉，其荣色；肺合皮，其荣毛；脾合肉，其荣唇；肾合骨，其荣发。”颜面五官、须发爪甲、躯体四肢都是人体的一部分，想从根本上养颜滋色，就须高度重视身体内部的平衡。调整好内部环境，再以糖水进行滋养，那么白里透红的脸色也不难拥有。

追求由内而外美丽的你，不妨忙中偷闲，寓娱乐于烹饪，为自己、为家人煲出一份充满爱心的糖水，让自己在这份用心煲出的糖水中润色生香。

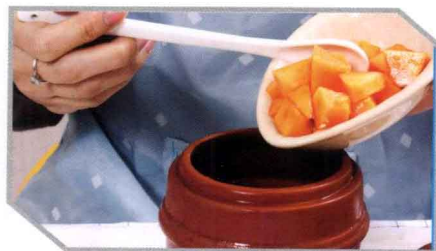


木瓜炖雪蛤(一)



原料

新鲜木瓜1个，雪蛤适量，冰糖适量。



做法

1. 木瓜去皮去籽，切成小块备用。
2. 雪蛤（干货店里有售）在干的时候，先用剪刀剪去黑头，洗净。
3. 发雪蛤。高压锅内放适量清水和几片生姜，再将雪蛤放入炖煮，烧到高压锅冒汽后，再煮几分钟。
4. 将发好的雪蛤，以及切成块的木瓜、适量冰糖放入炖盅，加少量冷水入锅炖 30 分钟即可。

功效

此炖品可养颜、滋润肌肤。木瓜炖雪蛤不宜做得太稠，以色泽透明为佳。



木瓜炖雪蛤(二)

功效：使肌肤光滑细嫩，延缓衰老。



原料

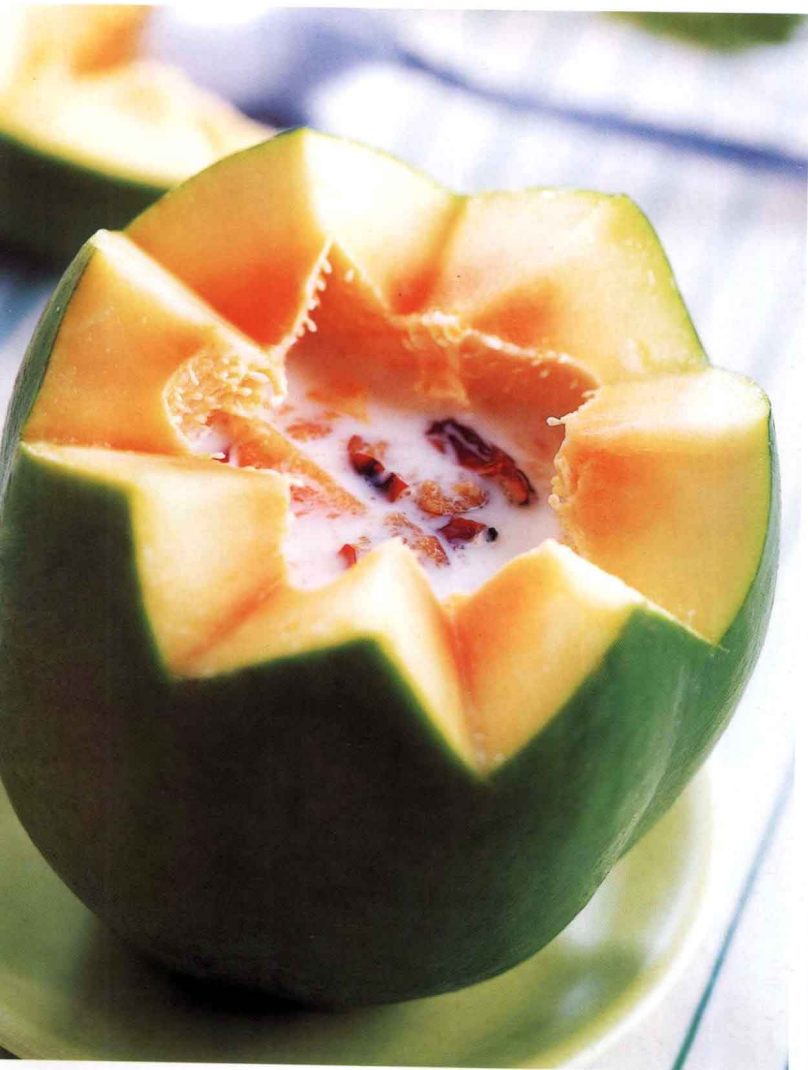
木瓜1个，雪蛤膏10克，鲜奶1杯，水1杯，冰糖50克。

做法

1. 雪蛤膏用水浸一晚，拣去污物洗干净，放入滚水中煮片刻，盛起，滴干水分。
2. 木瓜洗干净外皮，在顶部切出2/5作盖，木瓜盅切成锯齿状，挖出籽和瓤，将木瓜放入炖盅内。
3. 冰糖和水一起煲溶，然后放入雪蛤膏煲半小时，加入鲜奶，待滚后注入木瓜盅内，加盖，用牙签插实木瓜盖，隔水炖1小时即可。

红枣木瓜炖鲜奶

功效：木瓜含有丰富的木瓜酶，能帮助润滑肌肤，尽快排出体内毒素；鲜奶含有完全蛋白质，能美白肌肤；红枣可润心肺、补五脏、治虚损。此款糖水能美白嫩肤。



原料

木瓜 1个，鲜奶适量，红枣5粒，冰糖适量。

做法

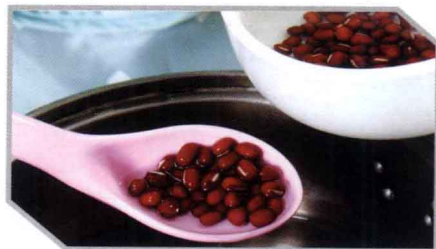
1. 红枣洗净、去核；木瓜洗净，在顶部切开，将瓢、籽及部分果肉刮出。
2. 冰糖用半杯水煮溶。将鲜奶、木瓜肉、红枣、冰糖水放入木瓜内。
3. 将木瓜放入炖盅内，盖上盅盖隔水炖2小时，即可食用。

莲子百合红豆沙



原料

红豆50克，白莲子30克，百合10克，陈皮适量，冰糖约50克。



做法

1. 先洗干净红豆、莲子、百合，再用清水泡浸两小时。
2. 煮开水，把红豆、陈皮、莲子、百合放入锅中。
3. 煮开后用中慢火煲两小时，最后才用大火煲半小时。
4. 煲至红豆起沙但还有适量水分时，就可以加糖调味，甜度可根据各人口味调配。

注意

1. 红豆不必浸太久，最多是一两个小时，没时间时可以不浸，也不要热水浸。
2. 陈皮不要用太多，但要用好的。
3. 中途可以加水，但豆和水的比例就要看个人喜好，当然红豆沙煮出来不能太少豆，红豆汤则可以稀一点。
4. 冰糖要在最后才下，不然红豆就会煮不烂。
5. 最后转用大火煲是为了使红豆能煲散成沙。

功效

莲子乃著名滋养类食物，可养神安宁，降血压；百合能补中益气，润肺止咳；二者同红豆一起煮食，能美容颜。