

会说话的名厨宝典 ●

甘智荣 主编

一年四季 喝甜汤

精挑细选，小火慢炖，
喝出四季甜蜜滋味

甜汤是一种感动，喝上一口便能体会到家的温馨
甜汤是一丝情愫，细细品味方能懂得美食的魅力

用一碗糖水的香醇浓滑，开启一段唇齿留香的味蕾之旅
用熬制一碗甜汤的时间，找寻忙碌生活里的片刻闲暇

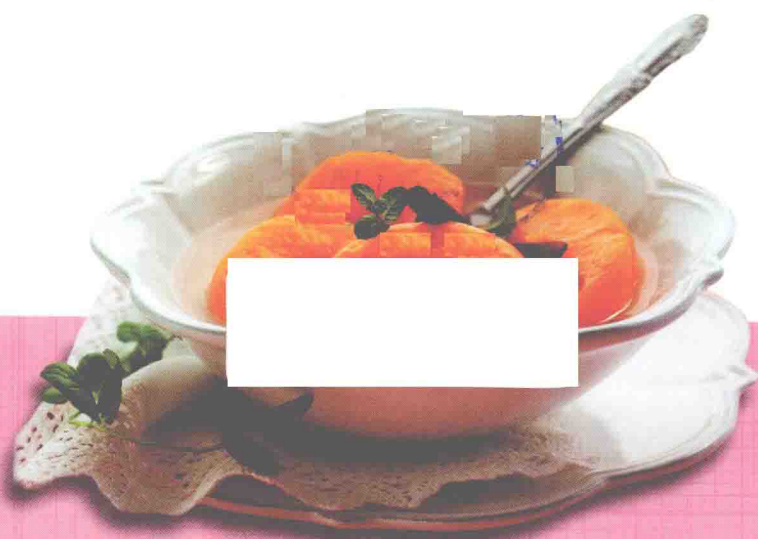
二维码扫一扫，烹饪视频同步播放



二维码扫一扫，跟着
视频学做桂圆红枣木瓜露

一年四季 喝甜汤

甘智荣 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

一年四季喝甜汤 / 甘智荣主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-5384-9016-9

I. ①一… II. ①甘… III. ①甜味—汤菜—菜谱
IV. ① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 063662 号

一年四季喝甜汤

Yinian Siji He Tiantang

主 编 甘智荣
出 版 人 李 梁
责任编辑 李红梅
策划编辑 成 卓
封面设计 闵智玺
版式设计 谢丹丹
开 本 723mm×1020mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 8000册
版 次 2015年4月第1版
印 次 2015年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037576

网 址 www.jlstp.net

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9016-9

定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



前言

P R E F A C E

甜

总能让人联想到甜蜜、幸福和美好。情绪低落的时候，吃点甜食，心情会由阴转晴；而在开心、幸福的时候，甜食似乎具有将快乐持续得更久的魔力。甜汤，便是众多甜食中的一种，因其味道好、制作简单而受到许多人的喜爱。茶余饭后，或是朋友小聚，亲手制作一款美味甜汤，与朋友、爱人和孩子分享，那绝对是一种浪漫和幸福。

无论是百“莲”好合、传世五宝汤、浙贝母杏仁露，还是樱桃雪梨汤、水果藕粉羹……道道都是美味，仅看到这些名字，就足以让人垂涎欲滴，跃跃欲试。水中放上两三种食材，加点糖，煮一煮，便可做出一碗简单的甜汤。不过，如果你对煲汤的火候、时间和技巧以及养生的秘诀有所了解，那么制作起来会更得心应手，还会为你的甜汤增添保健养生的特色。那么，如何选择甜汤食材？怎样搭配恰到好处？煲制甜汤有哪些诀窍？不用担心，本书将帮您轻松获得这些技巧。

从食材的选择，到详尽的步骤指导和贴心的烹饪提示，每一个细节本书都为您考虑，让即便是厨房新手的你也可以轻松驾驭各种甜汤食材，做出自己心仪的甜汤，让生活再“甜”一点。一碗甜汤，或清润、或滋补，都是一年四季不错的美味选择。酷暑难耐的时节，一口甜汤，清热解暑，让人在炎炎夏日享受些许清凉；天寒地冻的时节，一口甜汤，滋补暖身，在热气腾腾的汤水中品味冬日的甜蜜。您只需根据书中介绍，并结合四季特点进行选择，即可做出营养可口的甜汤，轻松达到一年四季喝甜汤、天天都有新花样的目的。

除了参照书中介绍的甜汤煲制方法，您还可以扫描图片下方的二维码或下载“掌厨”APP，免费观看每一道甜汤的视频操作过程，让你一年四季都能轻松享受生活的“甜蜜”滋味。

CONTENTS

目录



Part 1

甜蜜诱惑，不可抵挡

甜汤的奇妙之处	002
糖，甜汤好搭档	003
应季甜汤多选择	004
甜汤煲制课堂	008
甜汤食材大观园	010

Part 2

春季喝甜汤，益气升阳

杨桃桂圆甜汤	014	牛奶莲子汤	022
桂圆山药羹	014	马蹄红糖水	023
红糖山药粥	015	佛手姜糖饮	024
红枣桂圆红豆薏米饮	016	玉米马蹄露	025
桂圆马蹄糖水	017	姜糖茶	025
桂圆红枣银耳羹	018	枸杞山药薏米羹	026
燕窝莲子羹	019	黄芪茯苓薏米汤	027
枸杞红枣莲子银耳羹	020	百部杏仁炖木瓜	028
莲子马蹄糖水	021	润肺汤	029
麦枣桂圆汤	022	灵芝鹌鹑蛋糖水	030

南瓜花生红枣汤	030
红豆薏米汤	031
木瓜银耳薏米汤	032
木瓜莲藕栗子甜汤	033
牛奶西米露	034
凉薯银耳糖水	035
甘蔗马蹄陈皮饮	035
香芒火龙果西米露	036
番石榴银耳枸杞糖水	037
紫薯银耳羹	038
桂圆红枣银耳炖鸡蛋	039
金瓜炖素燕窝	040
木瓜莲子炖银耳	040
鸡蛋糖水	041
木瓜银耳炖鹌鹑蛋	042
桂花红薯板栗甜汤	043
木瓜雪梨菊花饮	044
桂圆红枣木瓜盅	045
银耳木瓜汤	046
柠檬薏米水	047
紫薯米豆浆	048
樱桃鲜奶	049
花生健齿汤	050
芝麻花生汤圆	050

红腰豆薏米雪梨汤	051
花生银耳牛奶	052
冰糖芝麻糊	053
莲子奶糊	054
莲子枸杞花生红枣汤	055
银耳莲子冰糖饮	056
核桃黑豆煮甜酒	057
花生黄豆红枣羹	058
樱桃雪梨汤	058
桂圆菊花茶	059
菊花苹果甜汤	060
菊花水果茶	061
薏米红枣菊花粥	062
黑枣苹果汤	063
豆浆汤圆	063
苹果雪梨银耳甜汤	064
雪梨苹果山楂汤	065
燕窝贝母梨	066



Part 3

夏季喝甜汤，消暑生津

冬瓜银耳莲子汤	068	润肺清补凉汤	087
菠萝莲子羹	069	胡萝卜银耳汤	088
猕猴桃银耳羹	070	红豆山药羹	089
莲子百合绿豆甜汤	070	马蹄海带玉米须汤	090
绿豆鱼腥草汤	071	红豆木瓜牛奶冰	090
百合莲子二豆饮	072	枸杞玉米甜汤	091
桑葚莲子银耳汤	073	红豆牛奶西米露	092
甘蔗雪梨牛奶	074	乌梅杂豆羹	093
海带绿豆汤	075	玉米奶露	094
蓝莓牛奶西米露	076	红枣白果绿豆汤	095
水果藕粉羹	077	薏米绿豆汤	096
菱角薏米汤	078	绿豆银耳羹	096
木瓜牛奶汤	078	绿豆椰奶	097
莲子马蹄羹	079	绿豆杏仁百合甜汤	098
红薯姜糖水	080	苦瓜绿豆汤	099
西米猕猴桃糖水	081	绿豆沙	100
马蹄胡萝卜茅根糖水	082		
大麦红糖粥	083		
奶香红豆西米露	083		
芦荟银耳炖雪梨	084		
杏果炖雪梨	085		
草莓牛奶羹	086		



陈皮绿豆汤	101
松子鲜玉米甜汤	102
黑米补血甜汤	102
蛋清糖水	103
百合枸杞红豆甜汤	104
冬瓜茶	105
红豆汤圆	106
苹果梨香蕉粥	107
红豆薏米美肌汤	108
酸甜李子饮	109
马蹄田七茅根汤	110
陈皮冰糖煮香蕉	111
番茄椰果饮	112
黑加仑马蹄糖水	113
鲜藕枸杞甜粥	114



山药杏仁银耳羹	115
鲜果薄荷茶	115
火龙果银耳糖水	116
火龙果椰奶西米露	117
脱脂奶红豆汤	118
苹果雪梨饮	119
燕窝阿胶糯米粥	120
玫瑰柴胡苹果茶	120

Part 4

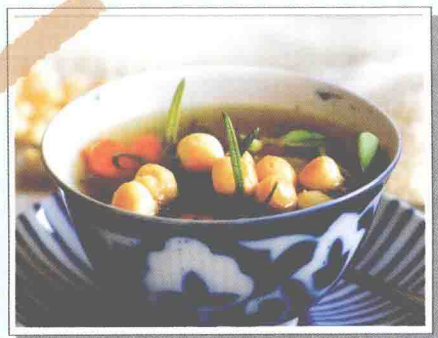
秋季喝甜汤，润肺平燥

枣仁鲜百合汤	122
安神莲子汤	123
金橘枇杷雪梨汤	124
花生莲藕绿豆汤	125
红薯莲子银耳汤	126
南瓜大麦汤	126

酸甜柠檬红薯	127
糯米红薯甜粥	128
甘蔗雪梨糖水	129
杜仲灵芝银耳汤	130
百合雪梨养肺汤	131
柚子香紫薯银耳羹	132

蜂蜜蒸百合雪梨	133
芒果西米露	133
紫薯百合银耳汤	134
蜜瓜雪耳莲子羹	135
猕猴桃雪梨西米露	136
百“莲”好合	136
川贝百合炖雪梨	137
芒果雪梨糖水	138
甘蔗木瓜炖银耳	139
火龙果芦荟糖水	140
川贝甘蔗汤	140
雪莲果百合银耳糖水	141
白芍炖梨	142
夏枯草黑豆汤	143
胖大海薄荷玉竹饮	143
芋头西米露	144
山楂茯苓薏米茶	145

紫薯百合银耳羹	146
香菇柿饼山楂汤	147
白果杏仁银耳羹	148
山楂藕片	148
石榴银耳莲子羹	149
芦笋马蹄藕粉汤	150
山楂桂圆红枣茶	151
枇杷糖水	152
椰汁黑米芒果捞	153
马蹄藕粉	154
枸杞桂圆党参汤	155
雪梨芒果酱	155
桂圆枣仁芡实汤	156
芒果藕粉	157
雪梨山楂百合汤	158
马蹄椰奶汤圆	159
芦荟雪梨粥	159
藕粉糊	160
南瓜百合莲藕汤	161
百合葡萄糖水	162
豆奶南瓜球	163
罗汉果银耳炖雪梨	164
月季玫瑰红糖饮	165
阿胶固元饮	165



人参橘皮汤	166	绿豆燕麦红米糊	171
蜜枣枇杷雪梨汤	167	橘子糖水	171
川贝枇杷汤	168	红米绿豆银耳羹	172
牛蒡子桔梗糖水	169	冰糖莲藕茶	173
茯苓雪梨饮	170	核桃露	174

Part 5

冬季喝甜汤，滋补暖身

黄芪红枣桂圆甜汤	176	芝麻糯米糊	189
红枣芋头汤	177	雪梨银耳牛奶	190
桂圆养血汤	177	火龙果紫薯糖水	190
芝麻糯米枣	178	雪耳灵芝蜂蜜糖水	191
参莲汤	179	百合红枣桂圆汤	192
奶香红薯西米露	180	芒果奶香西米露	193
桂圆酸枣芡实汤	181	调经补血汤	194
牛奶藕粉	182	红糖小米粥	194
红枣荔枝桂圆糖水	183	桂圆白果甜汤	195
桂圆红枣藕粉羹	183		
红豆红薯汤	184		
白萝卜汤	185		
紫薯牛奶西米露	186		
红豆红糖年糕汤	187		
汤圆核桃露	188		



奶香芡实香芋羹	196
桂枣山药汤	197
冰糖雪梨	197
香蕉牛奶甜汤	198
冰糖雪梨柿子汤	199
益母草红豆汤	200
山竹银耳枸杞甜汤	201
马蹄煮甜酒	202
牛奶杏仁露	202
胖大海炖雪梨	203
竹荪银耳甜汤	204
龙眼枸杞党参茶	205
桂圆红枣山药汤	206
绞股蓝麦冬雪梨甜汤	207
番薯蜂蜜银耳羹	208
补血糖水	209
红枣牛奶饮	210
银耳雪梨白萝卜甜汤	210
银耳山药甜汤	211
杨枝甘露	212
花生红豆龟苓膏	213
红薯牛奶甜粥	214
糙米桂圆甜粥	215
饴糖红枣姜汤	215

生姜红糖牛奶	216
马蹄甘蔗汤	217
传世五宝汤	218
浙贝母杏仁露	219
党参麦冬茶	220
木瓜西米甜品	221
丰胸木瓜汤	221
雪梨红枣桂圆茶	222
美容益肤汤	223
党参桂圆枸杞汤	224
红枣银耳露	225
甜杏仁绿豆海带汤	226
经典美颜四红汤	226
姜汁红薯汤圆	227
太子参百合甜汤	228
银耳龟苓膏	229
雪梨竹蔗粉葛汤	230



Part 1

甜蜜诱惑， 不可抵挡



谈起甜汤，你是否会不由自主地想到解暑的最佳选择——绿豆沙，平日里喜爱的银耳莲子羹……一碗甜汤散发出来的淡淡清香，缠绵在唇齿舌尖的甜蜜味道，无不让人留恋于甜蜜的滋味中不可自拔。一碗甜汤究竟有何神奇之处？在家怎样做出一碗精致的美味甜汤？不妨跟我们一起去看其中奥妙吧。

甜汤的奇妙之处



甜汤也称“糖水”，既有糖汁，也有干食，并非在热水里加点糖那么简单。甜汤种类繁多，有绿豆沙、银耳莲子羹以及各种加入水果的西米露、西米捞。食用甜汤时可以根据季节的变化和个人喜好，选择热食或冻食。

〔甜汤的历史〕

博大精深的甜汤文化在中华大地孕育了数千年，其起源可以追溯到古代王公贵族宴会后吃的一种甜汤，其功能是调和食气，帮助消化。

历经千年演进，甜汤已经成为中华饮食文化的一个重要组成部分。唐朝有夏季甜汤“冰莲百合”，宋朝有冬季甜汤“赤豆糖粥”，而清代广受欢迎的“酸梅汤”更是流传至今。如今甜汤的品种更为丰富，大街小巷遍布各种甜品店，喝甜汤成



为另一种生活时尚。好的甜汤不但能满足人们“食不厌精、脍不厌细”的口福，更能达到“夏秋去暑燥、冬春防寒凉”的保健效果。

〔甜汤的营养功效〕

多数人喝甜汤只是对其美味情有独钟，殊不知甜汤也具有较高的营养价值。甜汤和汤一样，是慢火熬炖出来的，同样具有滋补养生功效。一般而言，甜汤具有滋补和清热祛湿两大功效。

具有滋补功效的食材，如红枣，富含维生素、矿物质和膳食纤维，历来被认为是滋补佳品，中医中药理论认为，红枣具有补虚益气、养血安神、健脾和胃等作用，是脾胃虚弱、气血不足、倦怠无力、失眠多梦等患者良好的保健营养品，在甜汤中加入红枣能起到补养身体、滋养气血的作用。而具有清热功效的食材，如莲子，性平、味甘涩，可以清心火、平肝火、泻脾火、降肺火、消暑除烦、生津止渴、治目红肿；雪梨具有清热润燥、清心润肺、化痰止咳等功效。

此外，专家称喝甜汤能缓解烦躁失眠，这是因为喝甜汤之后能促进体内血清素的产生，进而起到安神助眠的效果。普通甜汤与止咳糖浆中的两种主要成分没有太大差别，因此，甜汤对止咳也有辅助的功效。

糖，甜汤好搭档

糖，也称“糖霜”，是制作甜汤必不可少的材料。生活中经常食用的糖有白糖、红糖、冰糖、蜂蜜，你可知这些常见的糖都具有什么功效？食用时又有哪些值得注意的地方？

〔白糖〕

白糖是由甘蔗或甜菜榨出的糖蜜制成的精糖，色白干净，甜度高，有舒缓肝气、润肺生津、和中益肺、止咳、滋阴、除口臭的功效。适量食用白糖有助于提高机体对钙的吸收，但是不要过多食用。糖尿病患者、肥胖症患者和痰湿偏重者不能食用白糖。



〔红糖〕

红糖，又称“赤砂糖”，是由甘蔗炼制而成的赤色结晶体。红糖中含有多种人体必需氨基酸和微量元素，如赖氨酸、铁、锌、锰、铬等，其营养成分比白糖高很多，具有益气补血、健脾暖胃、缓中止

痛、活血化淤、排毒滋润的作用。红糖虽好，但消化不良者、阴虚内热者和糖尿病患者不宜食用红糖。此外，在服药时，也不宜用红糖水送服。

〔冰糖〕

冰糖是砂糖的结晶再制品，由于其结晶如冰状，故名冰糖。冰糖具有补中益气、和胃润肺、祛脂降压、清热去火、解毒等功效，对肺燥咳嗽、干咳无痰、咳痰带血都有很好的辅助治疗作用；可用于肺燥、肺虚、风寒劳累所致的咳喘、小儿疳疾、口疮、牙痛等症。

〔蜂蜜〕

蜂蜜是一种天然食品，味道甜蜜，所含的单糖，不需要经消化就可以被人体吸收，对妇女、老人具有良好的保健作用。经常食用蜂蜜能迅速补充体力，消除疲劳，增强对疾病的抵抗力，还能在口腔内起到杀菌消毒的作用；蜂蜜还能调节胃酸分泌，增强胃肠蠕动，缩短排便时间。

不过，未满1周岁的婴儿、湿阻中焦的脘腹胀满、苔厚腻者以及糖尿病患者不宜食用蜂蜜。



应季甜汤多选择

春温、夏热、秋凉、冬寒，这是一年四季中气候变化的一般规律。人体在四季气候的规律性影响下，也以不同的生理功能来适应。跟随季节的律动，选择适合该季节的甜汤食材，让四季变得简单而甜蜜。

〔春季甜汤食材选择〕——

经过一冬的蛰伏，“春三月，天地俱生，万物以荣”，人体新陈代谢加快，气血趋于表层，阳气向外蒸腾。因此，春季调养必须顺应春季阳气升发、推陈出新的特点，注意保护阳气，而这也正好与“春宜养阳”的原则一致。

《黄帝内经·素问》中指出，“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”由此可见，保养阳气的重要性。人体阳气的根本在于肾阳，它对各个脏腑的生理活动起着温煦与推动作用，可谓是人体热能的来源。立春时节一定要注意休息，劳逸结合以巩固肾阳，在饮食上可选择温补的食物，如柑橘、桂圆、花生、红

枣、莲子、红糖、小米、山药、薏米等。

立春过后，进入雨水时节，而南方地区正是雨量增多、空气潮湿、天气变化无常的时节。这时需要加强对脾胃的调养，饮食宜增甘少酸，可以多吃用红枣、山药、胡萝卜、莲子等食物熬制的甜汤，还可以搭配沙参、白菊花、首乌粉等生发阳气的中药材，以滋补强身。

惊蛰，气温攀升快，草木生发，同时也是多种细菌、疾病“生发”的时期，饮食宜清淡、多吃富含维生素C的食物，如红枣、蜜枣、银耳、番石榴、核桃等，以增强免疫力。另外，惊蛰时期人体脾胃较为虚弱，如果过多食用糯米这类较难消化的食物，可能引起消化不良，尤其是儿童和老人要少食糯米。

春分时节，要禁食偏升、偏降、过热、过寒的食物，以保持人体内阴阳平衡，亦可以适当食用些温中散寒的姜片、莲子等食物。

清明过后气温回升，出汗增多，也带走人体大量水分，容易“上火”，应避免食用荔枝、桂圆、榴莲等热性的水果。同时，少吃笋，多吃银耳。这是因为，竹笋性寒，且属于发物，食用过多可能使人气



虚, 甚至诱发慢性疾病; 而银耳性平, 营养丰富, 有润肺生津、柔肝降火的功效。

春末, 身体易出现积热之症, 可多吃一些清热的食物, 如绿豆、酸梅、马蹄、黄瓜、冬瓜、香蕉、草莓等。

【夏季甜汤食材选择】

夏季包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气, 从立夏开始到立秋前结束。《素问·四气调神大论》说:

“夏三月, 此谓蕃秀, 天地气交, 万物华实”。夏季是天地之气相交最为旺盛的季节, 夏季调养应顺应阳盛于外的特点, 注意养护阳气、消暑生津。

进入立夏, 天气炎热, 心火易于亢盛, 宜选择红豆、红枣、枸杞、西瓜、山楂、草莓、葡萄等红色食物和苦瓜、苦菜、蒲公英、荷叶等苦味食物, 以养血养心, 清热解暑。此外, 立夏之后, 人容易因暑湿脾虚而出现“夏打盹”、食欲缺乏的状态, 可以多吃山药、薏米、莲子等食物进行调养。

小满的到来, 拉开了炎热夏季的帷幕, 高温高湿、湿热交加是此时南方大多数地区普遍的气候特征, 天气炎热, 湿邪



容易入侵。因此, 在饮食上可以选择清热利湿的食物, 如冬瓜、黄瓜、马蹄、木耳、西红柿、山药、西瓜等。适当食用冷饮可以清心、醒脑、清暑, 但是应少吃或不吃生湿助湿、酸涩辛辣、微热的食物以及海鲜发物。

气温的波动在芒种时节较为剧烈, 因此, 这个时节不宜食用过多凉性食物, 以免损伤脾胃, 也不宜食用过多热性食物, 以免助热生疮。

夏至是一年中阳气最盛的时候, 也是阳气聚集在体表, 容易损耗的时候。夏季暑热会伤阳, 而过食冷饮也可能使阳气受到损伤, 从而引发疾病。与此同时, 夏至出汗较多, 盐分和电解质损失较大, 除了需要补充盐分, 还需要食用一些带有酸味的食物, 如西红柿、柠檬、乌梅、山楂、蓝莓等, 以生津、去腻、增进食欲。

潮湿闷热是小暑时节的特点, 面对高温、相对湿度较大的天气, 人体容易感到烦躁、疲倦, 出现食欲缺乏、消化不良的症状。很多甜汤有清热的功效, 可以多喝一些, 不仅能消暑, 还能补充身体所需的水分, 宜选择荷叶、薄荷、菊花等具有芳

香气味的食材。

大暑正值中伏前后，40℃左右的高温天气在我国的大部分地区是很常见的。此时，防暑降温刻不容缓，饮食上宜选择清热利湿的绿豆、冬瓜、西瓜等食物，切不可大量饮用冷饮。

【秋季甜汤食材选择】

金秋时节，阴气逐渐滋长，而阳气慢慢收敛，如果能按照季节的变化规律养护阴气，就能使得阳气收敛而不至于散失，为春夏阳气的生发打好基础。简而言之，“秋冬养阴”。而“肺主一身之气”，养阴气的关键在于养肺。这个季节宜选择滋阴养肺、祛燥补气的食物，如梨、银耳、芝麻、蜂蜜、乳品等。

进入秋季，天气逐渐转凉、空气变得干燥，为预防“秋燥”给身体带来的伤害，在饮食上可以多吃些藕、银耳、百合、莲子、蜂蜜、糯米、奶类等清润食品以及梨等新鲜水果。尤其是处暑时节，秋燥更为严重，燥气盛容易损伤肺部，加之“肺病禁苦”，因此，这个季节要少食苦瓜、杏等苦燥伤阴之物。



秋季中期，早晚较凉，白天气温较高，燥邪和湿热邪气同时存在，容易形成“温燥”。中医讲“治燥不同治火”，由于“治火可用苦寒，燥证则宜柔润”，即调理温燥要多吃一些辛凉甘润的食物，如薄荷、菊花、梨、萝卜等。这个时节早餐最好选择喝粥以健脾益胃，如红糯米山药枸杞粥、百合马蹄小米粥、黑米银耳红枣粥等。午餐和晚餐前宜喝汤以滋阴润燥、清热生津，如冰糖湘莲甜汤、银耳雪梨汤、杏仁银耳润肺汤等。

秋末，天气由“凉爽”转为“寒冷”，阴升阳退，“寒”和“燥”很容易一起形成“凉燥”。这个时节要及时进补，来平衡体内的阴阳之气，防止“凉燥”损伤身体。大部分人可以通过食补养生，如羊肉、牛肉、山药、莲子、百合、白果等，而肺病患者或老师、营业员等损耗肺气较多的人则应选择药补，可选的药材有白参、芡实等。与此同时，润燥可以选用枸杞、麦冬、梨、莲藕等有滋阴清热功效的食材，而不宜大量饮用凉茶，否则可能损伤人体阳气，导致脾胃功能失调，加重“凉燥”的症状。