

广东 清润糖水

广东味道·糖水系列创作组◎编著

廣東味道

最靚糖水书
全国热卖

广东省出版集团

广东科技出版社 (全国优秀出版社)

广东 清润糖水

广东味道·糖水系列创作组◎编著

廣東味道

广东省出版集團
广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

广东清润糖水 / 广东味道·糖水系列创作组编著. —广州: 广东科技出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5359-6107-5

I. ①广… II. ①广… III. ①甜味—汤菜—菜谱—广东省
IV. ① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 051771 号

Guangdong Qingrun Tangshui

策 划: 姚 芸

责任编辑: 姚 芸

图片摄影: 刘祥芳 陈 莉 黎晓春 余得保

付大英 尹 念 罗 蓉 李 铁

装帧设计: 柳国雄

责任校对: 施之琪

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 1/32 印张 3 字数 60 千

版 次: 2013 年 5 月第 1 版

2013 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 13.80 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



一勺一碗的糖水情

粤港家庭剧的温情片段中，常会加上喝糖水的老桥段。在每位粤港人的心里，都有一份挥之不去的糖水情结。饭后一盅糖水甜汤滋润口腹，是多少人从小的饮食习惯。大街小巷里各种各样的甜品屋、糖水铺，更是一道道独特的风景，一款款广东的味道。

如此诱人滋养的美食，更使许多落户广东的异乡人也心甘情愿地入乡随俗，学习煮糖水，特别是美容糖水，滋润五脏六腑之余还兼有美容养颜的功效，可谓一举多得。

喝糖水，女性们最纠结的还是糖分和长肉之间的关联。妙招话你知：先减弱自己对甜度的口腹欲，制作糖水的时候，多利用食材自身的甜味，降低糖的添加量。另外还有一个杀手锏：家中常备木糖醇，用其代替糖来煲煮糖水，血糖偏高的老人便可以食用，孩子食用了也不用担心龋齿，自己也不怕长肉（每日摄入木糖醇尽量不超过50克）。

这样，就可以尽情地感受甜美糖水的幸福滋味！

常为深爱的家人、亲密的朋友们煮一碗滋润的糖水，让他们日日惦记那家中的一勺一碗，更是一件乐事。





目录

2	三色西米露	24	脆皮绿豆沙
4	烧仙草西米露	26	荷叶百合绿豆糖水
6	杨枝甘露	28	鸡蛋花绿豆爽
8	百搭香芋西米露	30	柠檬马蹄爽
10	焦糖椰香芒果西米露	32	冰爽“赛雪蛤”
12	荔枝西米露	34	胡萝卜马蹄竹蔗水
14	桃胶银耳雪梨糖水	36	排毒养颜芦荟汤圆
16	金薯蜜瓜甜面	38	青山绿水汤圆
18	鲜莲百合银耳炖奶	40	香芋番薯糖水
20	滋润木瓜奶	42	云吞皮蛋花糖水
22	胖大海糖水	44	银耳云吞皮糖水





46 杞子百合冬瓜糖水

48 冬瓜菠萝马蹄羹

50 陈皮银耳炖雪梨

52 川贝雪梨蜂蜜糖水

54 金针雪梨糖水

56 夏枯草黑豆糖水

58 枸杞竹荪银耳糖水

60 马蹄白果糖水

62 马蹄姜薯糖水

64 南杏木瓜船

66 银耳椰子炖盅

68 莲子芡实薏仁糖水

70 冰爽三豆糖水

72 椰香清凉杂果糖水

74 无花果苹果糖水

76 香茅苹果糖水

78 热情果健康糖水

80 纯香玉米汁

82 冰极香蕉奶昔

84 南瓜海底椰露

86 清水老南瓜

88 酸奶桂花果冻





多种滋味的搭配，一款糖水能满足香糯爽滑等多种口味的追求，也是夏日里最华丽的待客佳品。如用焦糖浆代替蜂蜜，更具风味，冷藏2小时口味更佳。



三色西米露

健康快线

雪莲子也叫皂角米，含有植物胶原，可增加皮肤弹性，有“植物燕窝”之称，味道清甜。

用料

西米30克
雪莲子5克
速溶黑芝麻粉20克
椰浆100克
芒果1个
蜂蜜30克

做法

1 雪莲子泡洗净，加2碗清水用高压锅煮30分钟至软烂；西米煮熟；黑芝麻粉加适量开水冲好成糊；芒果洗净，取肉切成1厘米见方的小丁。

2 将西米装入碗中，六成满即可。

3 碗中倒入椰浆，漫过西米。

4 在西米表面分区域覆盖上适量的雪莲子、黑芝麻糊和芒果粒。

5 最后浇上蜂蜜即可。



甜
分
蜜
享

烧仙草除了做西米糖水，还可以用来
做仙草咖啡、仙草奶茶以及仙草芋圆、仙
草芒果冰等多款糖水甜点，口感非常嫩
滑，但微苦涩。



烧仙草西米露

健康快线

烧仙草是台湾地区著名的小吃，在广东地区称之为黑凉粉，有凉血和降火解毒的功效，可预防和缓解中暑及肌肉酸痛。

做法 (2~3人量)

用料

西米50克
仙草粉10克
椰浆250克
沸水250克
糖桂花适量
冰块适量

- 1 西米煮熟待用。
- 2 仙草粉加入15克冷水搅拌成糊状，冲入沸水，搅拌成无颗粒的仙草液。
- 3 仙草液放温后，倒入保鲜盒密封，放入冰箱冷藏1小时，凝固后取出，切成小方块。
- 4 西米装入碗内，加入烧仙草块、椰浆、糖桂花、冰块，搅拌即食。





西柚较酸，所以不用放太多，或者可以用蜜柚代替，但颜色稍逊些。



杨枝甘露

健康快线

杨枝甘露是一种港式甜品，主要食材是西柚和芒果，含有丰富的维生素。

做法 (3~4人量)

用料

西米100克
西柚1个
鲜奶250克
淡奶油100克
椰浆200克
芒果2个
糖浆适量

- 1 西米煮好，西柚取出红肉。
- 2 一个芒果取肉切粒，另一个芒果取肉用搅拌器制成芒果酱。
- 3 在煮熟了的西米中加入椰浆、淡奶油、糖浆、鲜奶，混合均匀。
- 4 在西米露表面点缀芒果酱、芒果粒、西柚肉。
- 5 放入冰箱冰镇后即可食用。



甜
蜜
分
享

香滑清甜的口感，加上百搭的创意，
可以同孩子们一起共享这个乐趣。



百搭香芋西米露

健康快线

香芋营养丰富，有清热毒、健脾胃等功效。西米是从棕榈科植物董棕的木髓心部提取的淀粉制作成的，能温中健脾，改善脾胃虚弱、消化不良。西米还有使皮肤恢复天然润泽的功能。

做法 (1~2人量)

- 1 西米放入清水中浸泡15分钟。
- 2 香芋削皮洗净切成粒。
- 3 把香芋粒放到烧开水的锅内煮15分钟，再加西米，边加边搅拌，再煮15分钟，加糖调味即可。
- 4 糖水放凉之后可根据喜好的口感选择加入各类果汁、牛奶、椰汁等，百搭百变。

用料

西米25克
香芋100克
白糖15克
果汁适量



煮西米小窍门

水烧开后加入西米搅拌，盖上盖子，待再沸腾5分钟后关火，让西米焖20分钟左右，用冷水冲洗一遍，再与1倍左右的清水一起盖上锅盖加热煮沸5分钟，看到西米里面的白色小粒开始发散成为稍大的粉白色粒时，就关火焖约10分钟，西米就全部透明可以食用了。

这样煮西米的好处主要是口感Q弹不软烂，而且很节约燃气能源。

A close-up photograph of a bowl filled with a creamy, light-colored custard or pudding. The surface is topped with several slices of fresh fruit, including what appears to be orange and yellow segments. The bowl has a dark rim and a light-colored body. The background is dark and out of focus.

甜分
蜜享

夏天，有什么比抱着这么一碗冰爽的糖水往肚子里灌更过瘾的呢？不过，熬制焦糖要特别小心，加水的时候避免糖水飞溅烫伤。

焦糖椰香芒果西米露

健康快线

西米温中健脾，尤其有使皮肤恢复天然润泽的功能。

用料 ②

西米50克
大芒果2个
白糖100克
椰浆50克
柠檬1个
冰块适量

做法 ③ (2~3人量)

- 1 西米煮熟待用。
- 2 芒果洗净去皮去核，一个切丁，另一个搅拌成芒果酱待用。
- 3 白糖放入锅中，小火慢炒至深黄色后加入半碗开水，熬成焦糖浆。
- 4 西米装入碗内，加入椰浆、冰块、芒果粒、芒果酱、焦糖浆，最后挤上几滴柠檬汁搅拌即可。

