

滋补养生健康全家

自制

地道糖水

○ 精选130道特色糖水，科学搭配食材，兼顾营养，简单易学，为全家带来甜蜜与健康。

○ 糖水种类繁多，有的温热，有的寒凉，功效不同，本书教您如何煲出各色适合全家的美味糖水。



犀文资讯◎编著



中国纺织出版社

地道糖水

自制

犀文资讯◎编著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自制地道糖水 / 犀文资讯编著. —北京: 中国纺织出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5180-1687-7

I. ①自… 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 (2015) 第117986号

责任编辑: 郭沫 责任印制: 王艳丽
版式设计: 水长流文化 封面设计: 任珊珊

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 74千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

CONTENTS



银耳木瓜水	7
百合糖水	8
五色糖水	9
紫米莲子糖水	10
人参莲子羹	11
补脑核桃甜粥	12
茅根竹蔗水	13
海带绿豆糖水	14
桂圆菠萝汤	15
腐竹白果薏米水	16
西瓜西米露	17
什果西米露	18
南瓜冰糖水	19
防暑消暑糖水	20
红薯淮枣糖水	21
芋头西米露	22
红枣桂圆糖水	23
红薯姜汁糖水	24
莲子百合银耳糖水	25
芝麻糊	26
松仁芝麻糊	27
黑豆奶露	28

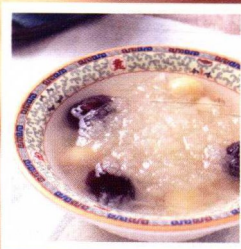
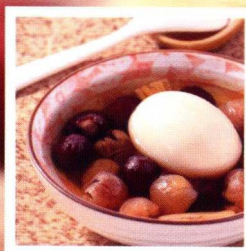
冰糖燕窝	29
冰糖炖雪梨	30
藕粉汤	31
红枣银耳金橘糖水	32
山楂桂枝汤	33
杨枝甘露	34
薯圆美肤糖水	35
芦荟桂圆汁	36
白果桂花糖水	37
牛奶汤圆糖水	38
桂花甜汤	39
枇杷百合银耳汤	40
马蹄银耳糖水	41
海带北参马蹄爽	42
蒲公英绿豆糖水	43
鲜奶杨梅糖水	44
杏仁桂圆炖银耳	45





西瓜莲子羹	46
银耳杏仁白果羹	47
桂圆鸡蛋糖水	47
麦冬双枣糖水	48
鲜奶银杏炖菊花	49
燕窝炖荔枝	49
贝母雪梨水	50
木瓜西米糖水	51
海椰糯米糖水	52
南北杏仁银耳糖水	53
银耳玉米糖水	54
鸭梨雪蛤糖水	55
木瓜雪蛤糖水	56
枣莲炖雪蛤膏	57
椰子雪蛤糖水	58
腐竹鹌鹑蛋糖水	59
椰汁黑豆炖雪蛤	60
银耳鹌鹑蛋玉米粥	61
枣莲炖鸡蛋	62
枸杞玉米羹	63
陈皮绿豆粥	64
八宝粥	65

粟米南瓜露	66
萝卜菊花水	67
菠萝莲子牛奶汤	68
杏仁奶糊	69
鲜蛋炖奶	70
核桃花生糊	71
核桃糊	72
椰汁杏仁露	73
香草西米	74
鹌鹑蛋云吞皮	75
酒糟窝蛋	76
川贝雪梨糖水	77
湘莲炖菊花	78
红薯蛋花汤	79
芡实糖水	80
莲子菊蛋糖水	81
银耳柑橘汤	81
牛奶花生糖水	82
黑豆红枣糖水	83



香甜南瓜粥84
赤小豆麦片粥85
腐竹栗子玉米粥86
黑糯米甜麦粥87
冰花麻蓉汤丸88
四红汤89
无花果冰糖水90
冬瓜蛋黄羹91
香蕉云吞皮糖水92
香蕉糯米糖水93
橘子山楂汁93
菠萝糖水94
雪梨菊花水95
菊花普洱糖水96
窝蛋奶97

荷叶糖水98
木瓜芡实糖水99
燕麦花生糖水100
花生眉豆糖水101
花生薏米芋圆糖水102
龟苓膏103
百合南瓜糖水104
花生百合糖水105
山药鸡蛋糖水106
白果山药糖水107
苹果川贝糖水108
桂圆莲子糖水109
山楂桂圆糖水110
鹌鹑蛋桂圆糖水111
木瓜杏仁糖水112

木瓜蜂蜜茶113
蜜枣雪梨糖水114
灵芝蜂蜜银耳羹115
甜酒汤圆116
菠萝葡萄羹117
玉米罗汉果糖水118
罗汉果糖水119
黄豆糖茶120
糖水银耳荔枝121
红豆冰122
绿豆沙123
万寿菊糖水124
酒酿银耳糖水125
蜜糖牛奶芝麻羹126
山楂乌梅汤127
黑枣乌鸡蛋糖水128



温 | 馨 | 提 | 示

本书中所有糖水配方仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。

地道糖水

自制

犀文资讯◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

自制地道糖水 / 犀文资讯编著. —北京: 中国纺织出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5180-1687-7

I. ①自… 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 (2015) 第117986号

责任编辑: 郭沫 责任印制: 王艳丽
版式设计: 水长流文化 封面设计: 任珊珊

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 74千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

P R E F A C E

常言道：“世界糖水在中国，中国糖水在广东。”长久以来，广式糖水一直以其甜蜜清润、健康养生和品种丰富的特点为人们所熟知。一碗小小的糖水，不但享誉全国，而且在海外华人圈都受到热烈的追捧。

顾名思义，糖水肯定与“糖”有关。糖富含碳水化合物，可以兴奋神经、缓解压力。因此糖水总会给人以甜蜜似梦的奇妙畅快感。夏日午后，一碗清凉红豆沙绝对是你摆脱酷热的首选；数九寒冬，一碗热腾腾的枣莲炖雪蛤又能将暖意送到你心田。

糖水不但好喝，而且健康。不同食材的搭配能够让糖水达到非常好的滋补养生效果。健康专家认为，糖水可以令体内产生大量血清素，适量饮用，有助于缓解烦躁失眠症状。对于运动爱好者来说，糖分能够快速提供热能，及时恢复体力。对女性而言，红糖有滋补养颜的功效。另外，糖还是组织和保护肝脏功能的重要物质，常吃对身体有益。

广式糖水虽以“广式”名之，却不仅仅是指广州一地。实际上，广式糖水是潮州、化州甚至香港等地区糖水甜品的总称。其中流派混杂，形式多样。例如，潮州糖水味浓汤稠，以甜腻著称，著名品种包括糯米粥、甜红薯、豆米茨宝、金瓜芋泥等。化州糖水品种丰富、口感清甜，且化州人注重经营，令化州糖水店在广东省遍地开花。至于广州、香港等地的糖水更是五花八门，融汇中西。正是多元化和创新性，令广式糖水在全国乃至全世界都备受推崇。

本书以简单易做、兼顾营养为切入点，为大家精心挑选了近130种糖水制法，其中既有红豆冰、红薯糖水这样的传统小吃；也有像杨枝甘露、菠萝葡萄羹这些时尚新品；更不乏雪蛤、燕窝等高档食材所制的佳品。薄薄一本，既适合家庭参考，也可作庖人借鉴。

最后，希望本书能够为大家送去健康，带来甜蜜。谬误之处，恳请指正。



目录

CONTENTS



银耳木瓜水	7
百合糖水	8
五色糖水	9
紫米莲子糖水	10
人参莲子羹	11
补脑核桃甜粥	12
茅根竹蔗水	13
海带绿豆糖水	14
桂圆菠萝汤	15
腐竹白果薏米水	16
西瓜西米露	17
什果西米露	18
南瓜冰糖水	19
防暑消暑糖水	20
红薯淮枣糖水	21
芋头西米露	22
红枣桂圆糖水	23
红薯姜汁糖水	24
莲子百合银耳糖水	25
芝麻糊	26
松仁芝麻糊	27
黑豆奶露	28

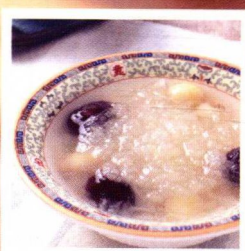
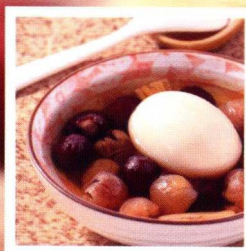
冰糖燕窝	29
冰糖炖雪梨	30
藕粉汤	31
红枣银耳金橘糖水	32
山楂桂枝汤	33
杨枝甘露	34
薯圆美肤糖水	35
芦荟桂圆汁	36
白果桂花糖水	37
牛奶汤圆糖水	38
桂花甜汤	39
枇杷百合银耳汤	40
马蹄银耳糖水	41
海带北参马蹄爽	42
蒲公英绿豆糖水	43
鲜奶杨梅糖水	44
杏仁桂圆炖银耳	45





西瓜莲子羹	46
银耳杏仁白果羹	47
桂圆鸡蛋糖水	47
麦冬双枣糖水	48
鲜奶银杏炖菊花	49
燕窝炖荔枝	49
贝母雪梨水	50
木瓜西米糖水	51
海椰糯米糖水	52
南北杏仁银耳糖水	53
银耳玉米糖水	54
鸭梨雪蛤糖水	55
木瓜雪蛤糖水	56
枣莲炖雪蛤膏	57
椰子雪蛤糖水	58
腐竹鹌鹑蛋糖水	59
椰汁黑豆炖雪蛤	60
银耳鹌鹑蛋玉米粥	61
枣莲炖鸡蛋	62
枸杞玉米羹	63
陈皮绿豆粥	64
八宝粥	65

粟米南瓜露	66
萝卜菊花水	67
菠萝莲子牛奶汤	68
杏仁奶糊	69
鲜蛋炖奶	70
核桃花生糊	71
核桃糊	72
椰汁杏仁露	73
香草西米	74
鹌鹑蛋云吞皮	75
酒糟窝蛋	76
川贝雪梨糖水	77
湘莲炖菊花	78
红薯蛋花汤	79
芡实糖水	80
莲子菊蛋糖水	81
银耳柑橘汤	81
牛奶花生糖水	82
黑豆红枣糖水	83



香甜南瓜粥84
赤小豆麦片粥85
腐竹栗子玉米粥86
黑糯米甜麦粥87
冰花麻蓉汤丸88
四红汤89
无花果冰糖水90
冬瓜蛋黄羹91
香蕉云吞皮糖水92
香蕉糯米糖水93
橘子山楂汁93
菠萝糖水94
雪梨菊花水95
菊花普洱糖水96
窝蛋奶97

荷叶糖水98
木瓜芡实糖水99
燕麦花生糖水100
花生眉豆糖水101
花生薏米芋圆糖水102
龟苓膏103
百合南瓜糖水104
花生百合糖水105
山药鸡蛋糖水106
白果山药糖水107
苹果川贝糖水108
桂圆莲子糖水109
山楂桂圆糖水110
鹌鹑蛋桂圆糖水111
木瓜杏仁糖水112

木瓜蜂蜜茶113
蜜枣雪梨糖水114
灵芝蜂蜜银耳羹115
甜酒汤圆116
菠萝葡萄羹117
玉米罗汉果糖水118
罗汉果糖水119
黄豆糖茶120
糖水银耳荔枝121
红豆冰122
绿豆沙123
万寿菊糖水124
酒酿银耳糖水125
蜜糖牛奶芝麻羹126
山楂乌梅汤127
黑枣乌鸡蛋糖水128



温 | 馨 | 提 | 示

本书中所有糖水配方仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。

银耳木瓜水

特点 银耳爽口，木瓜绵润，润肠益胃。



材料

银耳30克，木瓜350克，
冰糖、枸杞各适量



做法

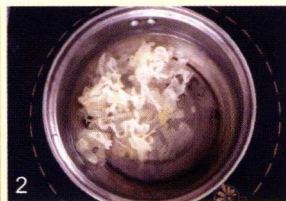
- 1 银耳浸透，剪去蒂部；木瓜去皮切粒；枸杞浸软洗净。
- 2 银耳连同清水1200毫升煮90分钟。
- 3 放入木瓜粒、枸杞、冰糖煮2小时即可。

烹调须知

煲糖水用的木瓜，宜选用八成熟的，过熟的木瓜煲煮后会黏烂，令糖水混浊不清。

食材百科

银耳又叫白木耳、雪耳，有“菌中之冠”之称，它既是名贵的营养滋补佳品，又是扶正强壮的补药。历代皇家贵族都将银耳看作是“延年益寿之品”、“长生不老良药”。



百合糖水

特点 白里透红，奶香浓郁，化痰补血。

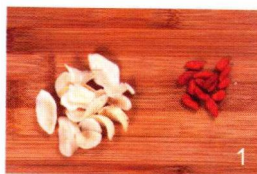


材料

淡奶20毫升，鲜百合20克，枸杞、炼乳各适量

做法

- 1 鲜百合、枸杞洗净。
- 2 将上述食材加入淡奶以小火炖15分钟，再加入炼乳以中火续滚1分钟即成。



食材百科

百合是百合科草本植物百合，或细叶百合的肉质鳞茎。因其形似蒜，味似薯而又称百合蒜。我国大部分地区均有分布。《本草新编》是这样形容中药材百合的：“百合，味甘，气平，无毒。入肺、脾、心三经。安心益智，定惊悸狂叫之邪，消浮肿胀满之气，止遍身疼痛，利大小便，辟鬼气时疫，除咳逆，杀虫毒，治痈疽、乳肿、喉痹，又治伤寒坏症，兼能补中益气。”

烹调须知

枸杞不要炖煮太久，否则会变苦。



做法

- 1 五色豆洗净，泡水12小时。
- 2 五豆入锅，连同陈皮加水烧开，再转小火煲90分钟。
- 3 加入片糖，再用小火煮10分钟即可。

食材百科

我国传统饮食讲究“五谷宜为养，失豆则不良”。民间也有“每天吃豆三钱，何需服药连年”的谚语。每天都吃点豆类食品，不仅能够远离疾病的困扰，甚至可辅助治疗一些疾病。现代营养学也证明，每天坚持食用豆类食品，只要两周的时间，就可以减少人体脂肪含量，增强免疫力，降低患病的概率。

五色糖水

特点 五色缤纷，富于口感，甜蜜滋养。



材料

绿豆、红豆、黄豆、黑豆、扁豆各100克，陈皮1块，片糖、清水各适量

烹调须知

豆类将萌芽时，生机最盛，酶最多，能减少食后用人身体排气，而且更容易煮软。



紫米莲子糖水

特点 黑中带白，软糯香甜，养心安神。



材料

黑糯米（紫糯米）、冰糖各20克，
莲子（干）10克



食材百科

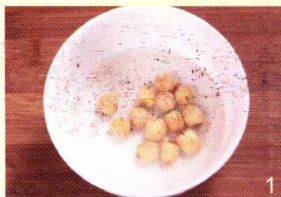
莲子用作保健药膳食疗时，一般是不弃莲子苦心的。莲子心是莲子中央的青绿色胚芽，味道虽苦，但有清热固精、安神强心之效。将莲子心用开水浸泡饮之，可辅助治疗高血压、心悸失眠及梦遗滑精等症。

做法

- 1 莲子洗净去心，用水浸泡5小时。
- 2 将黑糯米洗净，用6杯水浸泡2小时。
- 3 将黑糯米煮至沸腾，再用小火煮半小时，熄火放置半小时，加莲子煲至软烂，放入冰糖调味即可。

烹调须知

为求方便，最好购买无心莲子。



1



2



3



做法

- 1 人参温水泡软，洗净切片；莲子洗净去心；淀粉加水调匀成水淀粉；菠萝去皮切块，用盐水浸泡1小时待用。
- 2 清水1000毫升煮沸，加入莲子，旺火隔水蒸至熟烂，放入冰糖、人参再蒸30分钟。
- 3 另外开锅，冰糖加水熬化，加入菠萝、莲子（连汤）、人参一同烧开，再倒入水淀粉勾芡即可。

食材百科

据研究表明，小剂量的人参皂苷可对中枢神经产生兴奋作用，大剂量则产生反作用。所以不能为求提神而过量服用人参。

人参莲子羹

特点 清润爽甜，人参滋补。



材料

莲子300克，人参10克，菠萝100克，淀粉30克，冰糖500克

烹调须知

实证、热证而正气不虚者忌服本品。