

广东

广东味道·糖水系列创作组◎编著

滋补糖水

廣東味道



最新糖水书
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 滋补糖水

广东味道·糖水系列创作组◎编著

廣東味道

廣東省出版集團

广东科技出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

广东滋补糖水 / 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 978-7-5359-6108-2

I. ①广… II. ①广… 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 051782 号

Guangdong Zibu 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

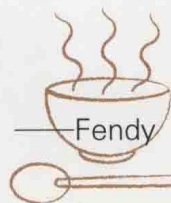
粤港家庭剧的温情片段中，常会加上喝糖水的老桥段。在每位粤港人的心里，都有一份挥之不去的糖水情结。饭后一盅糖水甜汤滋润口腹，是多少人从小的饮食习惯。大街小巷里各种各样的甜品屋、糖水铺，更是一道道独特的风景，一款款广东的味道。

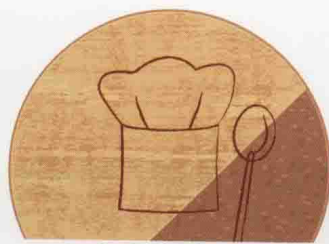
如此诱人滋养的美食，更使许多落户广东的异乡人也心甘情愿地入乡随俗，学习煮糖水，特别是美容糖水，滋润五脏六腑之余还兼有美容养颜的功效，可谓一举多得。

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。





广东滋补糖水



目录

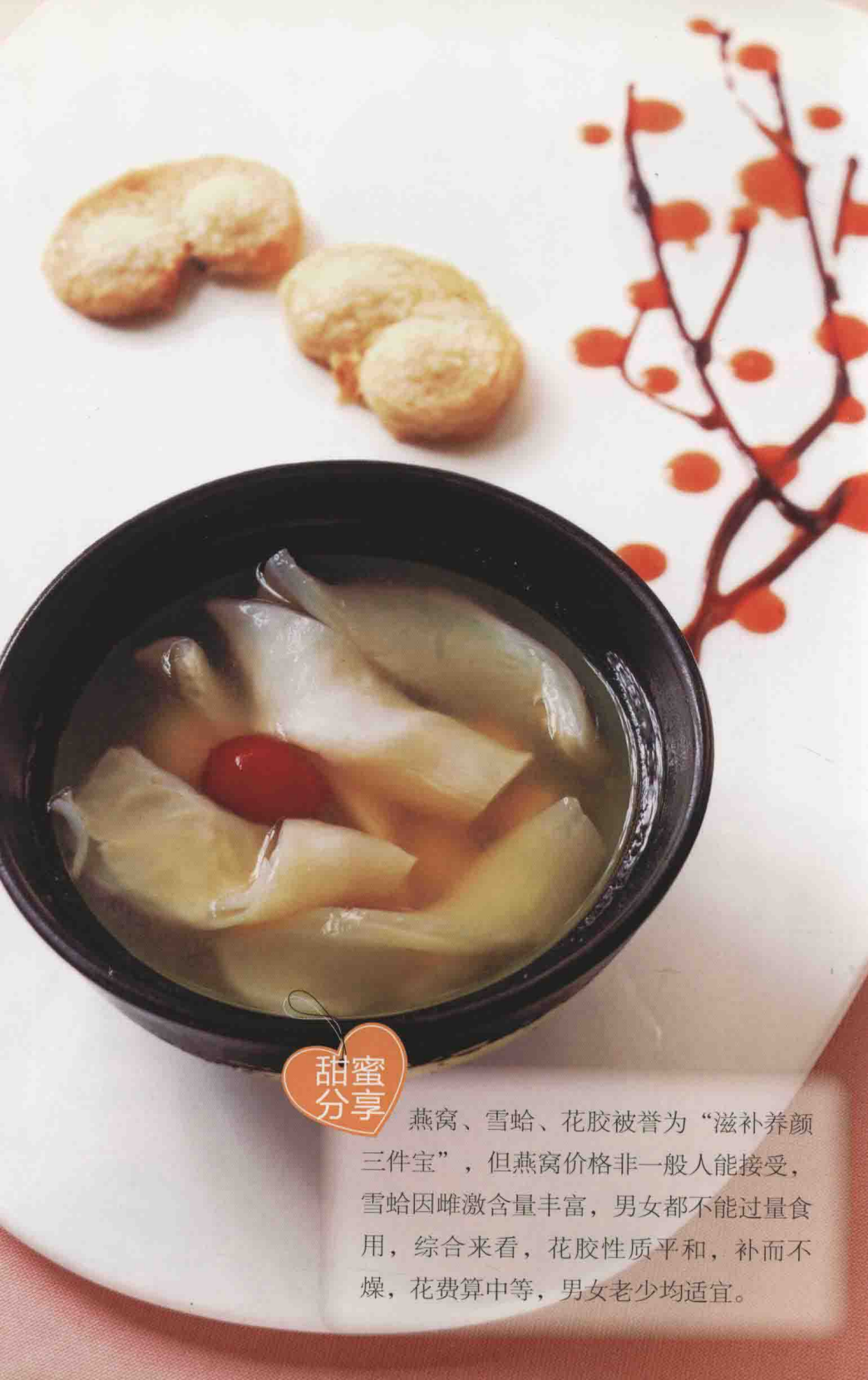
2	莲子百合红枣炖花胶	24	坚果牛奶麦片
4	原只椰子炖雪蛤	26	黑芝麻糊
6	黄金果芦荟雪蛤	28	花生芝麻糊
8	木瓜牛奶炖雪蛤	30	顺德双皮奶
10	花旗参雪蛤糖水	32	莲红双皮奶
12	燕窝炖蛋	34	南瓜芝士双皮奶
14	桂圆莲子鹌鹑蛋糖水	36	凤凰鲜奶糊
16	红枣鹌鹑蛋银耳糖水	38	芒果杏仁甘露
18	石斛养胃糖水	40	腐竹鸡蛋糖水
20	雪莲子糖水	42	黄芪红枣姜糖水
22	桑寄生糖水	44	银耳老姜糖水





-
- | | | | |
|----|-----------|----|----------|
| 46 | 雪莲子银耳糖水 | 68 | 鲜橙皮白糯米粥 |
| 48 | 蜂蜜红枣糖水 | 70 | 养生杂粮八宝粥 |
| 50 | 鲜淮山栗子糖水 | 72 | 豆腐红枣糖水 |
| 52 | 桂花银耳栗子糖水 | 74 | 双黑燕麦露 |
| 54 | 百宝海底椰糖水 | 76 | 红枣花生核桃露 |
| 56 | 桂花四宝糖水 | 78 | 桂花冰肉汤圆 |
| 58 | 黑豆木耳红枣糖水 | 80 | 西米皮汤圆姜糖水 |
| 60 | 椰汁黑米糖水 | 82 | 枸杞鸡蛋甜糟 |
| 62 | 寿眉茶香桂圆小麦粥 | 84 | 甜糟小丸子糖水 |
| 64 | 小麦糯米粥 | 86 | 陈皮红豆沙小丸子 |
| 66 | 红枣桂圆糯米粥 | 88 | 彩色桂花甜糟丸子 |





甜蜜分享

燕窝、雪蛤、花胶被誉为“滋补养颜三件宝”，但燕窝价格非一般人能接受，雪蛤因雌激含量丰富，男女都不能过量食用，综合来看，花胶性质平和，补而不燥，花费算中等，男女老少均适宜。

莲子百合红枣炖花胶

健康快线

花胶固本培元，补肾养精，滋阴润燥，润肠通便，祛斑美白，延缓衰老，增强抵抗力。

用料

花胶1只（50克）
红枣20克
白莲子10克
百合15克
冰糖适量
姜1片

做法

- 1 用清水浸泡花胶约10小时，放到锅里加水和姜片，煮约30分钟，自然冷却后捞出花胶，用冷水冲洗净，再切成条。
- 2 白莲子、百合泡洗净，红枣洗净去核。
- 3 在炖盅内加入适量清水、花胶、红枣、白莲子、百合、冰糖，炖2小时即可。





真正的雪蛤可以泡发至50倍大小，呈棉花状，颜色晶莹。雪蛤含雌性激素较多，可美容养颜，但也不宜长期服用，以免导致其他副作用。



原只椰子炖雪蛤

健康快线

雪蛤补肾益精，提高免疫力，美容养颜抗衰老。

用料

雪蛤5克
开壳椰子1个
椰奶200克
鲜奶100克
冰糖适量

做法

- 1 雪蛤用清水泡发1天，剔除黑色的线，并在煮沸的姜水中灼一下，去掉腥味。
- 2 椰子中装入雪蛤、椰奶、鲜奶、冰糖，盖上盖子。
- 3 高压锅中加3厘米高度的清水，中间摆放一个大碗，椰子端正地放入碗中，盖上高压锅，定时40分钟，炖熟即可食用。





用瓜果作盛具，既美观又环保，吃起来味道好，心情更好。



黄金果芦荟雪蛤

健康快线

雪蛤滋补养颜。芦荟有清热解毒、通便等作用，但不是所有的芦荟都可以食用，大多数是作为观赏的。

用料

小金瓜1个(约200克)
食用鲜芦荟15克
雪蛤膏25克
小青瓜25克
葡萄25克
水蜜桃20克
鲜樱桃20克
冰糖20克

做法 (2~3人量)

- 1 雪蛤用清水泡发12小时，挑去杂质，再用开水飞水去腥。
- 2 鲜芦荟去皮，快速切成小块，用流水冲洗，再放到开水中飞水，以去除涩味。
- 3 金瓜从顶部开口，挖去瓜籽和瓜瓤。
- 4 把雪蛤、芦荟和冰糖放入金瓜内，隔水蒸20分钟。
- 5 将小青瓜、葡萄、水蜜桃、樱桃分别切成小粒状，放到蒸好的金瓜盅里即可。



甜
分
蜜
享

一定放冰糖，其他糖类在炖制过程中易变酸。

雪蛤是天然食品，其颜色不可能是单一琥珀色，多少都会有色差。雪蛤一般为小散块，即使完整块状也仅如大姆指般大小，若体积过大有可能是牛蛙混充的。



木瓜牛奶炖雪蛤

健康快线

雪蛤含有丰富的雌激素，是女性滋补养颜极好的选择。木瓜清心润肺，也是女性养颜的佳品。

做法 (1人量)

用料

木瓜（七八成熟）50克
牛奶100克
泡发好雪蛤25克
冰糖少许

1 将木瓜削皮洗净，去核后切块。

2 雪蛤挑去杂质，洗净。

3 将木瓜块、雪蛤、牛奶、冰糖放到炖盅内，隔水炖2小时即可。



甜
分
蜜
享

雪蛤膏先用姜片飞水，可以去除腥味。而且此款糖水也要趁热享用，口感才佳，否则也会有点腥。



花旗参雪蛤糖水

健康快线

花旗参即西洋参，能补气养阴、清热生津。雪蛤是雌性蛤蟆的输卵管，滋补养阴润肺，被称为“动物人参”，能提高机体免疫力。

用料

花旗参10克
雪蛤膏10克
姜2片
冰糖适量

做法 (1~2人量)

- 1 用清水将雪蛤膏浸泡6小时，拣去杂质，洗净。
- 2 煮开适量清水，下雪蛤膏和姜片煮10分钟，捞出过冷水后，沥干水分。
- 3 将花旗参、雪蛤膏、冰糖放入炖盅内，加适量开水，加盖隔水炖1小时即可。

