

大众营养糖水

●● 甜甜的，就有想要的美丽与健康

范春\编著

资深营养顾问对症调养
50 款糖水轻松制作
甜美享受 健康滋味
爱美的女人一定要看

广东旅游出版社



大众营养糖水

●● 甜甜的，就有想要的美丽与健康

范春\编著

资深营养顾问对症调养

50 款糖水轻松制作

甜美享受 健康滋味

爱美的女人一定要看



广东旅游出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大众营养糖水 / 范春编著. - 广州: 广东旅游出版社,
2008.6

ISBN 978-7-80653-987-3

I. 大… II. 范… III. 水果-汤菜-菜谱 IV. TS.972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第055257号

责任编辑: 高 玲

摄 影: 吴剑、吴凯文

装帧设计: 谢晓丹

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

深圳市希望印务有限公司 印刷

(深圳坂田吉华路505号大丹工业园二楼)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市中山一路30号之一

联系电话: 020-87347994 邮编: 510600

889毫米×1194毫米 24开 4.5印张 30千字

2008年第1版第1次印刷

印数: 1-6500册

定价: 22.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

[preface]

序

糖水的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，糖水已经成为中华饮食文化的一个重要组成部分。

明代的卫生部里有一位御医，名叫龚廷贤，此人医术高明，经常给王公大臣们治疗一些疑难杂症，被誉为“医林状元”。

他写了一本综合性医书，名叫《寿世保元》。本人读过之后，印象最深的，是此书中对控制膳食重要性的精辟论述：“善养生者养内，不善养生者养外。养内者以恬脏腑，调顺百脉，使一身之气流行冲和，百病不作。养外者恣口腹之欢，极滋味之美，穷饮食之乐，虽肌体充腴，容色悦泽，而酷热之气内蚀脏腑，精神虚矣，安能保令太和，以致遐龄？”

这段话用现代语言讲，就是会养生的要使五脏六腑安宁和顺，功能正常，不会养生的只是满足食欲和味觉这些感官需要。

但是我想，如果既能满足感官需要，又能使五脏六腑安宁和顺，功能正常，岂不更好？

恰逢广东旅游出版社跟我约稿，写一本关于糖水方面的书，我欣然答应。因为好的糖水不仅能满足人们“食不厌精”的口福，更能达到“夏秋去暑燥，冬春防寒凉”、“药食同源”的保健效果。

龚廷贤活了97岁，他一生著述颇丰，《寿世保元》只是其中流传最广的一本。

为什么要引述这位三四百年前的龚医生呢？套用句后现代的流行语——偶像呗！

以此为序。

[Contents]

目录

大众营养糖水 Popular Nutrient Sweet Water



「春」天篇

养肝明目类

龙杞明目糖水 6

杞子决明糖水 8

桑菊蔓荆茶 10

参葛菟丝粥 12

补血养血类

双色豆薯糖水 15

黑木耳红糖水 17

葡萄干桑葚糖水 18

调理气机类

竹笋香菇粥 20

温中理气粥 22

佛手姜糖水 25



双色豆薯糖水

15

Spring
chapter

葡萄干桑葚糖水

18

Summer chapter

理血止血类

桃仁山楂糖水 27

三七糖豆腐 29

红枣花生糖水 30

「夏」天篇

清热解暑类

清凉绿豆汤 32

三豆汤 34

蓝莓冰淇淋 36

鲜藕莲子糖水 39

养心安神类

参麦圆肉粥 40

双仁养心粥 42

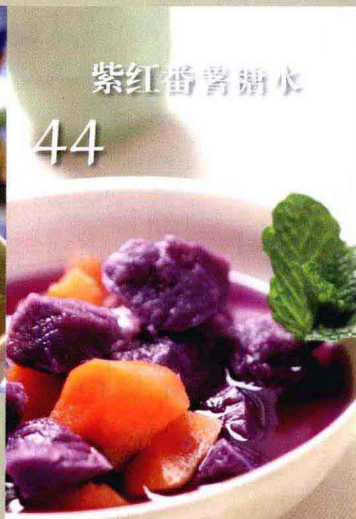
紫红番薯糖水 44

圆肉桑葚糖水 47

红豆沙汤圆糖水 48

紫红番薯糖水

44



Autumn chapter

利水祛湿类

杨桃玉米糖水 50

马蹄西米露 53

健脾利湿汤 54

消食解酒类

淮山萝卜糖水 57

水果解酒糖水 58

葛花醒酒糖水 60

「秋」天篇

润肺生津类

银耳蛋花糖水 62

鲜淮山竹蔗糖水 65

芒果西米露 66

青果乌梅汤 68

止咳平喘类

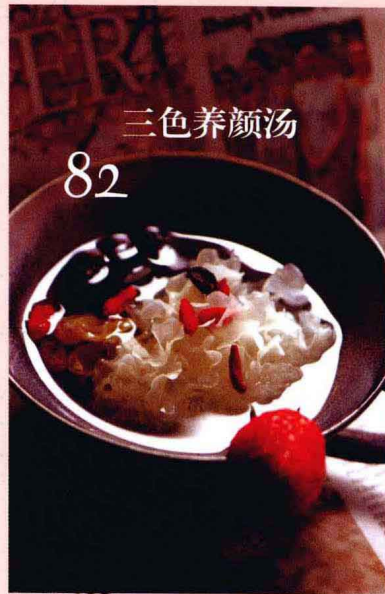
川贝枇杷雪梨糖水 71

蜇皮马蹄糖水 73

萝卜白菜糖水 74

三色养颜汤

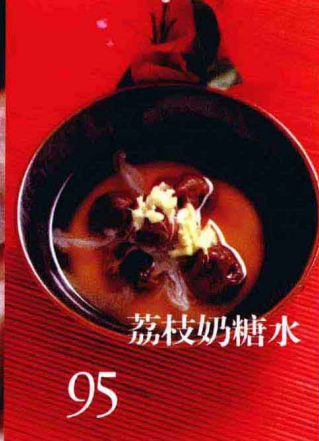
82





88

花生芋头糖水



95

荔枝奶糖水

美发乌发类

首乌黄精糖水 98

益精生发糖水 100

益智健脑类

杞子胡桃糖水 102

鹌鹑蛋糯米粥 105

白萝卜特饮 77

美容养颜类

黄金奶 78

西红柿特饮 81

三色养颜汤 82

田七芝麻奶汤 85

补肺益气类

银耳鹅蛋黄豆糖水 87

花生芋头糖水 88

「冬」天篇

滋阴补肾类

双耳汤 90

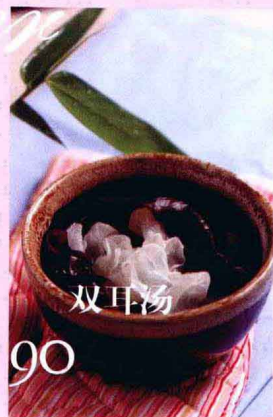
银耳莲子糖水 93

散寒温里类

荔枝奶糖水 95

鲜藕红糖水 96

Winter
chapter



双耳汤

90

【原料】

枸杞子30克，干龙眼肉30克，冰糖100克，清水1000毫升



营养师的话

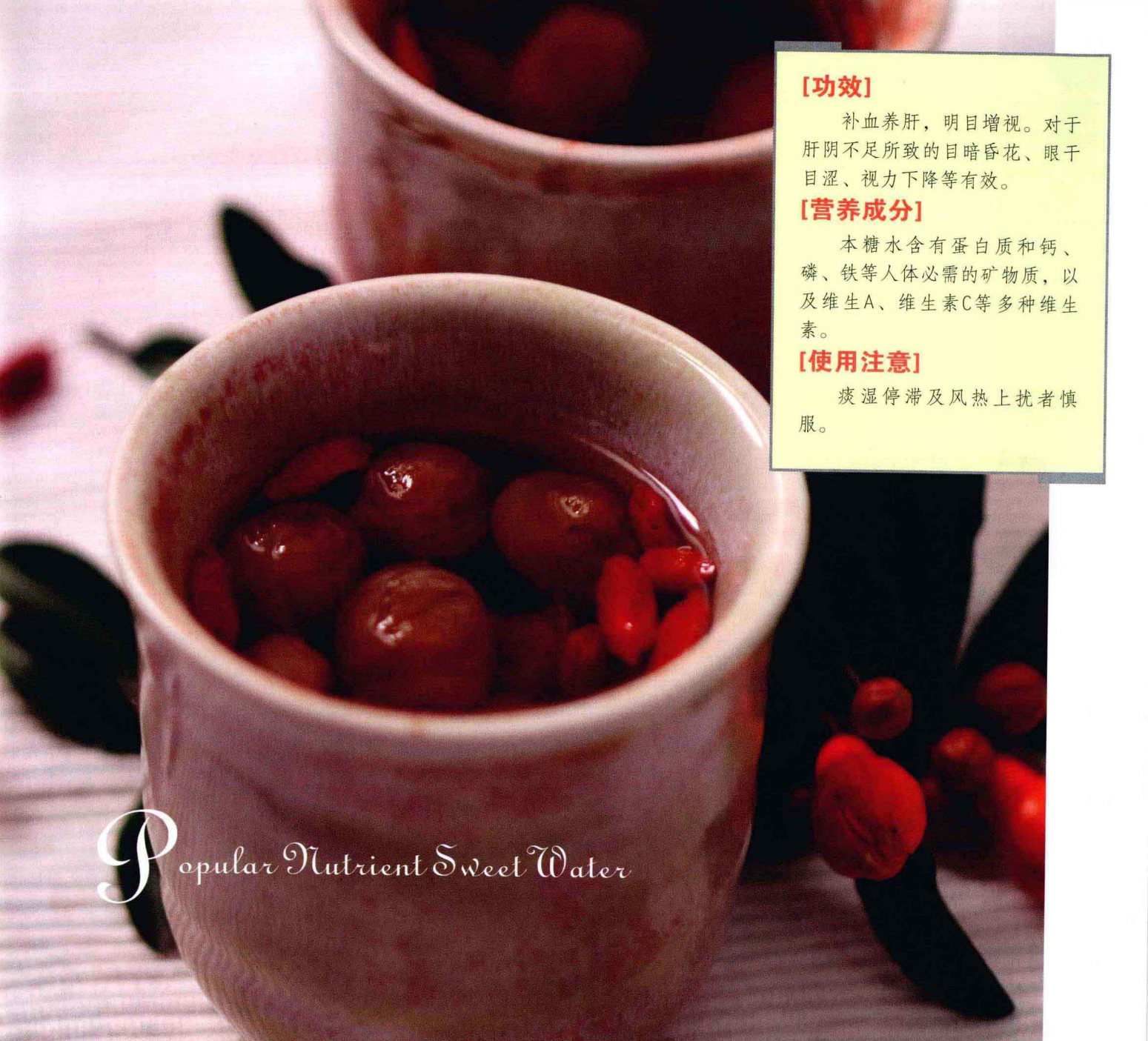
桂圆可以抑制使人衰老的黄素蛋白的活性，有延年益寿的作用。枸杞子可以改善肝功能和胰岛的功能，具有明确的降血压、降血糖的作用。

养肝明目类

龙杞明目糖水

【制作】

- 1.将龙眼肉、枸杞子用水洗净后，放入砂锅中，加入清水，文火炖1小时。
- 2.放入冰糖，略煮至冰糖完全溶化即可。

A close-up photograph of a white ceramic cup filled with a dark red liquid, likely a traditional Chinese soup. The cup contains several large, round, dark red jujubes and smaller, bright red goji berries. The background is softly blurred, showing more of the same ingredients and another similar cup. The overall lighting is warm and soft, highlighting the textures of the fruit and the liquid.

【功效】

补血养肝，明目增视。对于肝阴不足所致的目暗昏花、眼干目涩、视力下降等有效。

【营养成分】

本糖水含有蛋白质和钙、磷、铁等人体必需的矿物质，以及维生A、维生素C等多种维生素。

【使用注意】

痰湿停滞及风热上扰者慎服。

Popular Nutrient Sweet Water

[原料]

枸杞子30克，决明子30克，冰糖75克，
清水800毫升

养肝明目类

杞子决明糖水

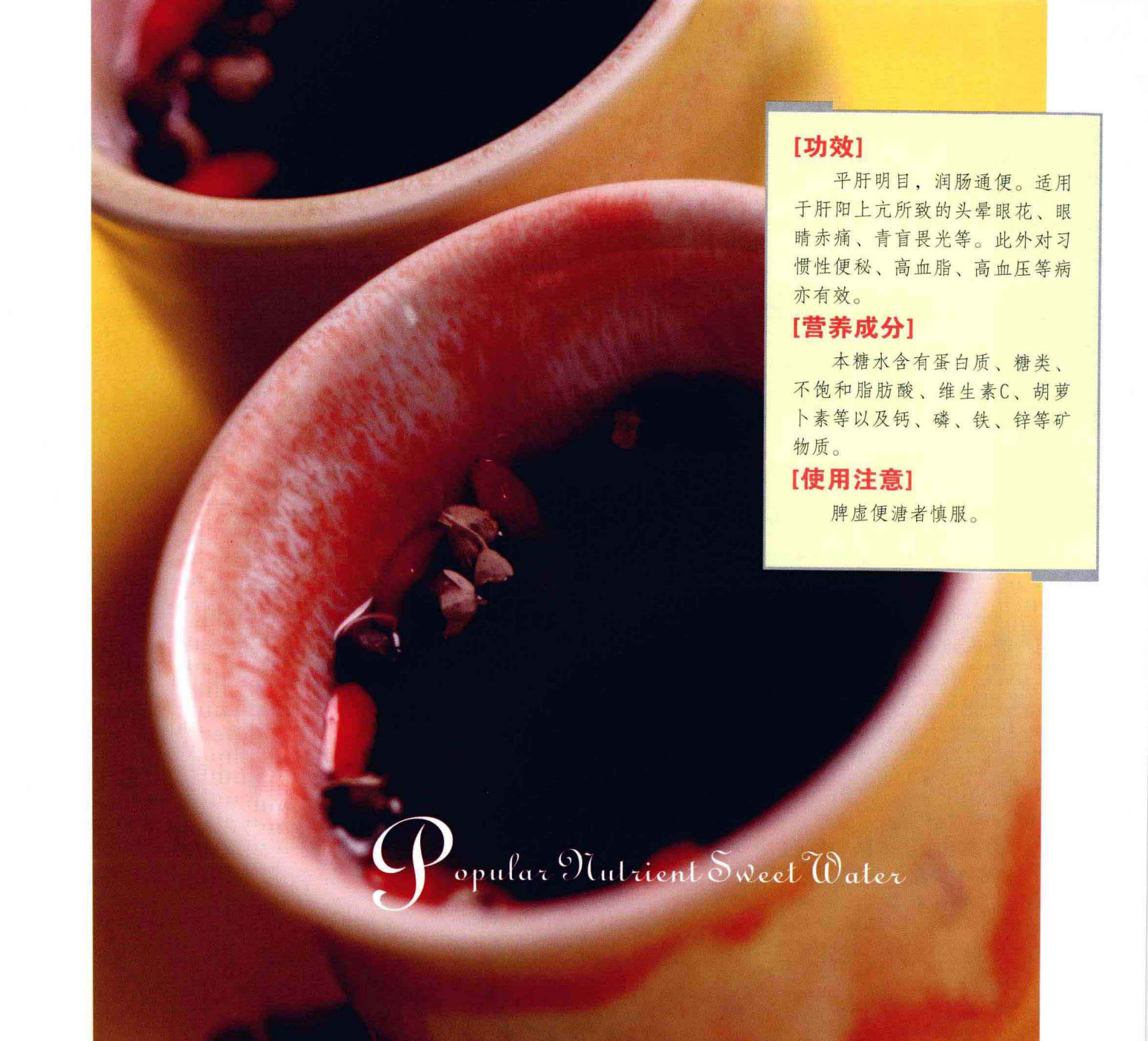
[制作]

- 1.将决明子放进锅内微炒至有香气后取出研成粉。
- 2.将决明子、枸杞子一起放入砂锅中，加入清水，文火煮45分钟。
- 3.放入冰糖，略煮至冰糖完全溶化即可。

营养师的话

保护视力可以多按摩以下穴位：
睛明（目内眦角稍上方凹陷处）、四白（瞳孔直下，眶下孔凹陷处）、攒竹（眉毛内侧边缘凹陷处）、瞳子髁（眼睛外侧1厘米处）、太阳（耳廓前面，前额两侧，外眼角延长线的上方）、鱼腰（瞳孔直上，眉毛中）。
多做眼保健操，通过眼周穴位的按摩可以促进眼部的血液循环，提高视力，减少黑眼圈和眼袋。





【功效】

平肝明目，润肠通便。适用于肝阳上亢所致的头晕眼花、眼睛赤痛、青盲畏光等。此外对习惯性便秘、高血脂、高血压等病亦有效。

【营养成分】

本糖水含有蛋白质、糖类、不饱和脂肪酸、维生素C、胡萝卜素等以及钙、磷、铁、锌等矿物质。

【使用注意】

脾虚便溏者慎服。

Popular Nutrient Sweet Water

【原料】

桑叶10克，菊花10克，蔓荆子15克，冰糖75克，清水800毫升

养肝明目类

桑菊蔓荆茶

【制作】

- 1.将桑叶、菊花、蔓荆子放入砂锅中，加入清水，武火煮沸后，滤去药渣。
- 2.加入冰糖，待冰糖完全溶化即可饮用。

营养师的话

菊花的种类很多，一般的人会选择花朵白晰且大朵的菊花。其实又小又丑且颜色泛黄的菊花反而是上选。菊花茶其实是不加茶叶，只将干燥后的菊花泡水或煮来喝就可以了，冬天热饮，夏天冰饮都是很好的饮料。菊花有散风清热、平肝明目的功效，常用于风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花等症，是一种保健佳品。



Sweet Water

【功效】

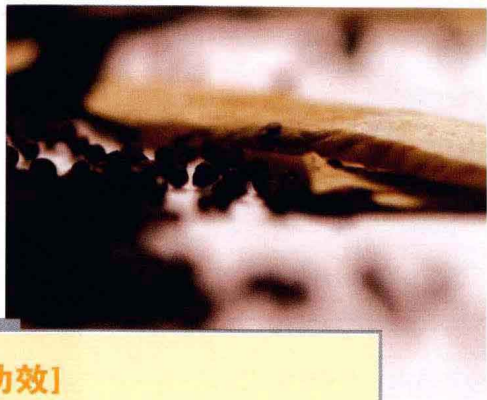
疏风散热、养肝明目。适用于风热循肝经上扰所致的头晕头痛、目赤目痛、目生翳障等。

【营养成分】

本糖水含有挥发油、氨基酸、亚油酸、叶酸、胆碱、维生素B、维生素C等。

【使用注意】

脾胃虚寒、食少便溏者慎服。



[功效]

升阳益气，健脾明目。适用于气虚不能上达而致的少气懒言、头晕耳鸣、眼花视弱等。

[营养成分]

本糖水含有多糖、蛋白质、皂苷以及多种人体必需的微量元素和氨基酸等。

[使用注意]

阴虚火旺及痰湿壅滞者慎用。

[原料]

党参20克，黄芪30克，粉葛根30克，糯米100克，菟丝子15克，饴糖75克，清水1250毫升

养肝明目类

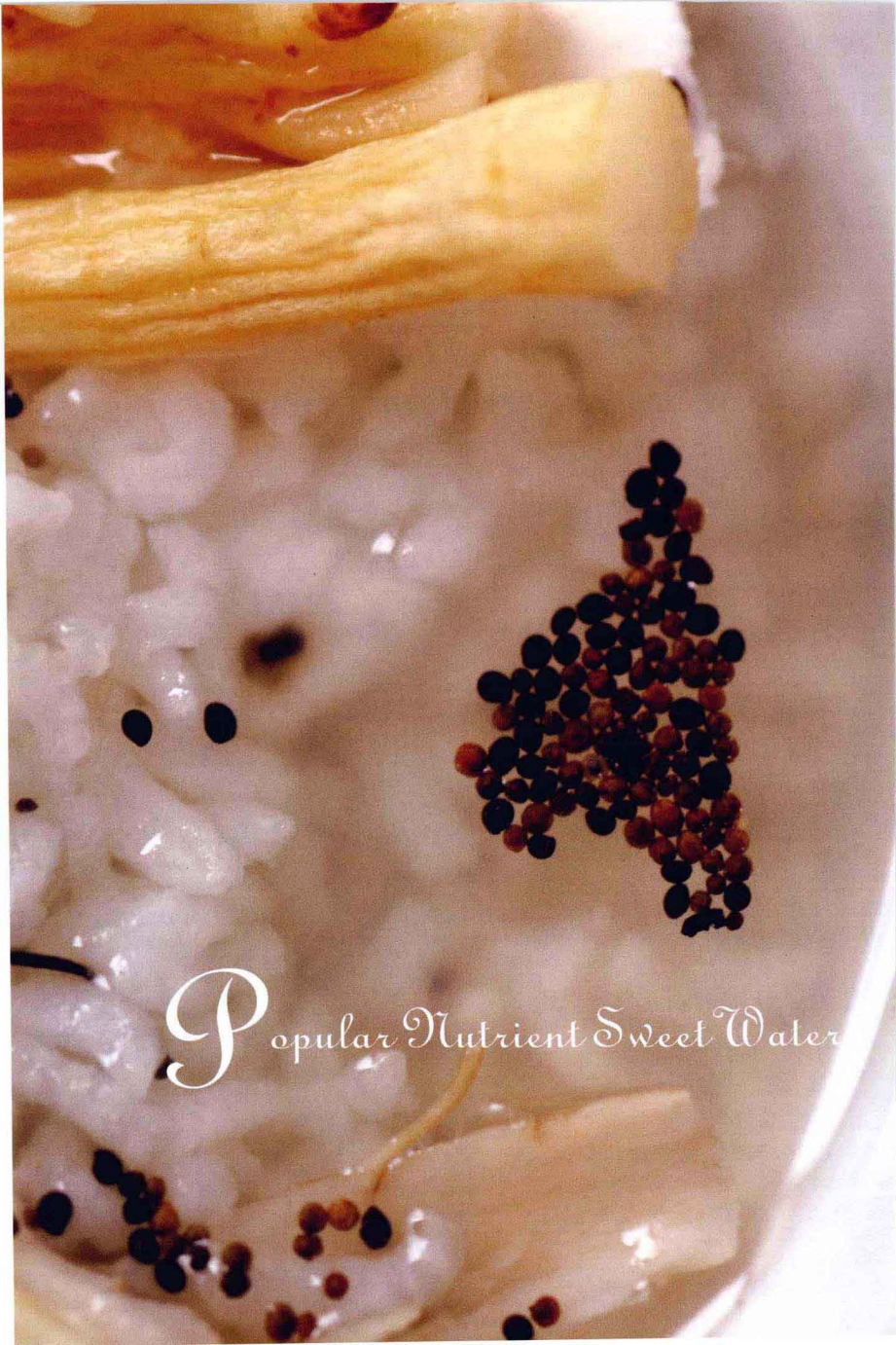
参葛菟丝粥

[制作]

- 1.将党参、黄芪、菟丝子洗净切碎，放入砂锅中，加入清水，文火煮45分钟后滤去药渣。
- 2.加入粉葛根和糯米，共同煮至糯米熟烂成粥，加入饴糖，略煮至糖完全溶化即可。

营养师的话

“伴侣食品”是指某些配合食用能使其中的营养成分产生“互补作用”，从而促进人们膳食平衡的食品。下面介绍几种伴侣食品：1.猪肝—菠菜，一荤一素，相互搭配食用对治疗贫血有特效。2.海带—豆腐，豆腐营养丰富，其所含的皂角甙能促进食物内的碘排出，易被人体吸收。海带含有大量的碘，两者同食可提高营养效能。3.鸡肉—栗子，鸡肉补脾造血，栗子健脾，两者搭配食用有利于机体吸收鸡肉的营养，造血机能也会随之增强。



Popular Nutrient Sweet Water

Popular Nutrient Sweet Water

营养师的话

女性养血需做到六个方面：神养、睡养、动养、静养、食养、药养。其中最重要的是神养。即是说女性保养气血首先要有平和的心态，心情愉快、开朗乐观，善于不断学习，勇于尝试，这样的话，精神调顺，不仅可以增强机体的免疫力，有利于身心健康，同时还能促进造血机能更加旺盛，使面色红润，经血调畅，精力充沛。