



DIY

润肤养颜糖水

Run fu yang yan tang shui

匡丽玉 编著

广州出版社





DIY

润肤养颜糖水

Run fu yang yan tang shui

匡丽玉 编著 广州出版社

Ts97



图书在版编目 (CIP) 数据

润肤养颜糖水 / 匡丽玉编著. — 广州: 广州出版社, 2005.6

(广东糖水 DIY)

ISBN 7-80655-908-6

I. 润... II. 匡... III. 食谱—广东省

IV. TS972.134

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 038289 号

书 名 广东糖水 DIY —— 润肤养颜糖水

出版发行 广州出版社

(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号)

邮政编码: 510121)

印 刷 广州伟龙印刷制版有限公司

(地址: 广州沙河沙太路银利街工业村一幢)

邮政编码: 510507)

责任编辑 彭向明

摄 影 郭刘锋

封面设计 郭 炜

版式设计 黄 潭

电脑美编 李东波

规 格 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 20

字 数 200 千

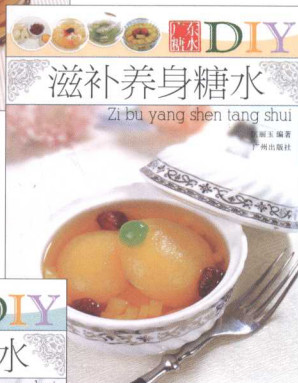
印 数 1-5000 套

版 次 2005 年 6 月第 1 版

印 次 2005 年 6 月第 1 次

书 号 ISBN7-80655-908-6/TS · 64

总 定 价 90.00 元 (全五册)



如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

编者语

城市人大都喜欢吃糖水，为的是令自己更健康，更青春，更能焕发都市人的魅力。而制作糖水并不是只有加糖那么简单，不同的食味和质感，装饰和摆设，都能充分反映出个人的风格和品味。怎样才能制作出一款款既能保持肌肤娇嫩，又能色香味俱全、赏心悦目的糖水呢？

《润肤养颜糖水》这本书是你不错的选择，它诚意推荐60种款美味的糖水，款款简单易学。其原材料常见，制作步骤清晰，操作心得独到，健康指南实用，款式优雅，名字别致，文字通俗易懂，图文并茂，集实用性、知识性、观赏性于一体。

美丽要由内到外，爱生活就要爱自己，就要为自己煲几款养颜糖水，保健养生，永葆青春。

目录CONTENTS

椰王清心露	5
如意冰花椰	6
美颜香橙彩	7
川贝炖雪梨	8
奶汁香芋露	9
生果西米露	10
三色美肤汤丸	11
亮丽香橙盏	12
金豆百合爽	13
芦荟汁炖山药	14
香麻苹果脆	15
鸳鸯润肤脆	16
四宝金南脯	17
橙香白玉球	18
红花白蕊甜中乐	19
润肤红玉糖水	20
蜜汁马蹄爽	21
银耳枸杞炖无花果	22
金色木瓜炖白果	23
酒酿汤圆	24
甜橙养颜露	25
珍珠炖红枣	26



湘莲水果爽	27	芦荟红枸杞	44
樱花火龙果	28	杏仁煲双枣	45
蜜汁丰收果	29	红绿俏姐妹	46
龙果松子露	30	红豆马杞爽	47
西湖白玉影	31	椰香浸双米	48
雪梨炖无花果	32	青豆碧波露	49
密瓜三彩露	33	蜜桔炖珍珠	50
白玉凝珍珠	34	桂圆马蹄杞	51
长生百花露	35	小米苹果羹	52
鲜果香橙盏	36	三果银耳露	53
番薯糖水	37	白莲金瓜盏	54
红枣薏仁糖水	38	蜜枣炖白果	55
双艳豆糖水	39	三花美肤品	56
甘露双果糖水	40	幸福双莲饮	57
鸳鸯相思露	41	川贝炖元宝	58
圣果香马蹄	42	三枣木瓜盅	59
西米木瓜露	43	红桂地瓜露	60
		椰奶浸香芋	61
		黑米木瓜盅	62
		莲子百合小汤圆	63
		黄金香麻糊	64



椰王清心露

功效：强健肌肤，润肺止咳。

原材料

椰子 1 个
水发银耳 30 克
黑枣 20 克
椰奶 30 克

制作过程

- 1 椰子用刀切开顶部，椰盖、椰水留用；银耳洗净切成朵；黑枣用温水泡透。
- 2 椰子清理好后，加入银耳、黑枣、椰奶、椰子水，用椰盖盖严。
- 3 把备好的椰子（用器皿固定好）入锅用小火炖2小时，取出即可食用。

操作要点

切椰子时，即要保持椰盖和椰盅吻合，又要小心椰水流出；炖时中途不宜停火，要一气呵成，可保持原味。



健康指南

椰肉性温，能补阳火，且能强身健体，最适合身体虚弱、四肢乏力、容易倦怠的人饮用，以炖汤方式处理，补益功效更加显著。

如意冰花椰

功效：健胃消食，常食令肤色亮丽，充满光泽。

原材料

海底椰	100 克
(超市有售)	
圣女果(小番茄)	30 克
柠檬	1 个
椰汁	50 克
冰糖	40 克

制作过程

- 1 海底椰洗净切小片，圣女果洗净，柠檬榨成汁。
- 2 海底椰用开水先泡 10 分钟，去掉部分海腥味，然后再用清水洗透。
- 3 锅洗净，注入部分清水，兑入椰汁，用小火慢慢烧开。
- 4 在锅中下入海底椰，调入冰糖；出锅前，淋入少许柠檬汁，摆入圣女果即成。

操作要点

海底椰要买比较白的，同时要注意去海腥味；柠檬汁不宜多放，以免过酸。



健康指南

海底椰清热清润，素有润喉功效；圣女果（即小番茄）含丰富维生素C，1克重的圣女果约含有25毫克维生素C，这维生素C由于得有机酸保护，煮时不易被破坏，故容易被人体吸收。

美颜香橙彩

功效：排毒养颜，增强人体抵抗力。

原材料

进口香橙 2只
马蹄 20克
红、绿车厘子（樱桃）..... 各2粒
橙汁 50克

制作过程

- 1 进口香橙去皮，去籽，切成粒；马蹄去皮切成粒。
- 2 把香橙粒、马蹄粒放入容器内。
- 3 淋入香橙汁，摆入红、绿车厘子即可。

操作要点

去香橙皮时，内含白内膜一定要去净，以免发苦而影响质量；根据各自的爱好，可直接食用，也可入冰箱冻着吃。



健康指南

香橙的维生素C含量丰富，能增强人体抵抗力，亦能将脂溶性有害物质排出体外，是名副其实的保安康抗氧化剂；马蹄中的糖粉、蛋白质、铁、钙、磷和维生素A、B、B₂、C等，更有降血压和防癌功效，适合容易便秘的人士食用。

川贝炖雪梨

功效：养阴安神，尤其对于声沙口干颇有效用。

原材料

川贝	10 克
红枣	50 克
雪梨	150 克
冰糖	30 克

制作过程

- 1 川贝、红枣洗净；雪梨去皮、去籽，切成块，马上用盐水泡上。
- 2 用小炖盅一个，下入川贝、红枣、雪梨、冰糖、适量清水，加盖。
- 3 入锅隔水用小火炖 2 小时即可食用。

操作要点

雪梨要买北方的为佳，切时刀不能有油渍，同时要快速用盐水泡上，以免发黑。



健康指南

川贝具化痰止咳、润肺散结之作用；雪梨味甘性寒，含苹果酸、柠檬酸、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、胡萝卜素等，具生津润燥、清热化痰之功效。



奶汁香芋露

功效：排毒养颜，白肤亮齿。

原材料

香芋	150 克
红萝卜	50 克
三花奶	50 克
香梨	1 个
白糖	25 克

制作过程

- 1 香梨去皮去核切小丁，香芋、红萝卜分别去皮切小丁。
- 2 锅内烧水，待水开时下入香芋、红萝卜丁，调入白糖，用小火煮 10 分钟。
- 3 然后放入香梨丁，调入三花奶，稍煮片刻即可食用。

操作要点

香芋先在水中泡 10 分钟，再削皮，而后用清水反复清洗；

三花奶不宜过早下入，否则汤汁不白。



健康指南

香芋所含的矿物质非常丰富，钾可降血压，氟能保护牙齿。但生品有毒，麻口，这是因为其含有大量的草酸钙会刺激嘴、舌、皮肤；煮熟透后，其草酸钙结晶就完全分解了。

生果西米露

功效：增强抵抗力，清除有害物质，令肌肤亮丽迷人。

原材料

西米	100 克
香橙	1 个
西瓜	100 克
白糖	50 克
湿生粉	适量

制作过程

- 1 西米用清水浸 1 小时，放入锅内隔水蒸透；香橙去皮，切成小粒；西瓜去皮去籽，切粒。
- 2 锅内烧水，待水开时下入西米，调入白糖，然后用小火煮 3 分钟。
- 3 加入香橙、西瓜，推匀即可。

操作要点

火不宜太大，防止西米粘锅底；西瓜不宜煮得过久。



健康指南

香橙对胃气不和、呕吐恶心和食欲不振有较好的作用；西瓜不但是防暑降温的最佳果品，也是皮肤保持弹性和光彩的好朋友。脾胃虚寒、腹泻病者忌食。



三色美肤汤丸

功效：滋阴养血，令面色红润、肌肤细嫩。

原材料

枸杞	5 克
青豆粒	5 克
玉米粒	5 克
含馅汤丸	150 克 (超市有售)
白糖	30 克

制作过程

- 1 枸杞用温水泡透洗净，青豆粒、玉米粒洗净。
- 2 锅内烧水，待水开时，逐个下入汤丸。
- 3 中火煮熟汤丸，捞起入凉水中待用。
- 4 另起锅，注入清水，用中火烧开，放入枸杞、青豆粒、玉米粒，烩入汤丸，调入白糖，稍煮片刻即可食用。

操作要点

煮汤丸的要点是火不宜太小，也不宜太大，以中火为度；汤丸要过两次开水，第二次用水煮出的汤丸才佳。

健康指南

汤丸主料为糯米，而糯米能保血暖胃，补中益气，对于体虚、面色苍白无华有良好疗效。



功效：顺气化痰，清热生津，健脾开胃，滋润肌肤。

亮丽香橙盏

原材料

进口香橙 1个
马蹄 10克
绿色车厘子（樱桃）..... 1粒
冰糖水 适量

制作过程

- 1 香橙用刀从顶部切去 1/5，用小刀挖空，肉切粒；马蹄去皮切粒，洗净。
- 2 香橙壳洗净后，加入香橙粒、马蹄粒、冰糖水。
- 3 香橙盏用器皿固定，放入锅内，用小火炖30分钟拿出；中间放上一粒绿色车厘子即可食用。

操作要点

香橙肉要挖干净，炖的时间不能超过30分钟，可保持香橙清香，马蹄肉爽脆。



健康指南

橙会增加呼吸道分泌，促使痰涎排出，痰浓浊带口干者最宜吃此款糖水。



金豆百合爽

功效：补血强体，令面色红润健康。

原材料

泡黄豆	30 克
鲜百合	80 克
泡红豆	30 克
白砂糖	50 克

制作过程

- 1 泡黄豆去皮；鲜百合撕成瓣，洗净；泡红豆洗净。
- 2 锅内烧水，待水开时下入泡黄豆、鲜百合，用中火煮3分钟，倒出用清水冲透。
- 3 另烧锅，注入适量清水，加入黄豆、百合、红豆，用小火煮透，调入白砂糖，煮2分钟盛入碗内即可食用。

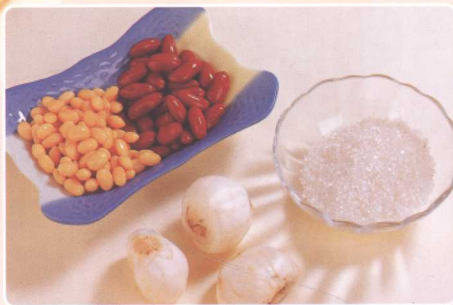
操作要点

黄豆、红豆要挑选饱满完整、颗粒大的；

因黄豆有豆腥味，煮时要先做好处理：用开水多泡几次，开水内加少许盐。



红豆真可谓红颜知己，它富含的铁质，能让女性气色红润，还有补血、增强抵抗力的效果。



芦荟汁炖山药

功效：补中益气，生津健胃，养颜养生。



原材料

鲜山药	150 克
芦荟汁	100 克
红萝卜	50 克
蜜糖	30 克
蜜枣	3 粒

制作过程

- 1 鲜山药去皮切成块，用清水泡上；芦荟汁用碗盛上；红萝卜去皮切成块。
- 2 炖盅一个，加入鲜山药、红萝卜、蜜枣，调入蜜糖，注入适量的清水，用小火炖1小时。
- 3 加入芦荟汁，续炖30分钟即可食用。

操作要点

炖时，原料不宜同时加入，尤其是芦荟汁，炖得过久会影响质量。

健康指南

山药为中草药之上品，兼药用及食疗的用途，能补气益肾、清虚热、改善肠胃；芦荟素有美颜功效。五种上品相结合，实乃女性养颜之佳品。



香麻苹果脆

功效：润燥润肤，美丽容颜。

原材料

白芝麻 8克
青苹果 2个
红、绿车厘子（樱桃）..... 各2粒
白糖 30克

制作过程

- 1 白芝麻炒熟；青苹果去皮，去核，切小丁，马上用清水泡上。
- 2 锅内烧水，开时下入青苹果丁，调入白糖，用小火煮5分钟。
- 3 然后加入白芝麻，煮透，放上红、绿车厘子即可食用。

操作要点

白芝麻炒时宜用小火，煮的时间不宜太久，否则不脆。



健康指南

天气燥热，皮肤干枯之时，用青苹果煮糖水，可谓滋润养颜的妙品，配合白芝麻、白糖效果更佳。



鸳鸯润肤脆

功效：补气健脾，养血和血，润色美肤。

原材料

西米 50 克
青豆粒 25 克
白糖 25 克
枸杞 5 克

制作过程

- 1 青豆粒去皮，洗净；西米用清水浸泡1小时，烧滚水煮至透明，捞出过冷水，沥干水分备用。
- 2 锅内烧水，首先下入青豆粒，调入白糖，用中火煮约5分钟。
- 3 再加入西米，续用小火煮5分钟盛入碗内即可食用。

操作要点

制作时要仔细，甜度要适中。下西米时，火不宜太大，要一边煮一边用勺子搅拌，防止西米粘锅底。



健康指南

青豆是未成熟的豆，人们多喜欢用它作蔬菜食用。它富含蛋白质，能促进人体生长发育。