



广东糖水

DIY

清热消暑糖水

Qing re xiao shu tang shui

匡丽玉 编著

广州出版社



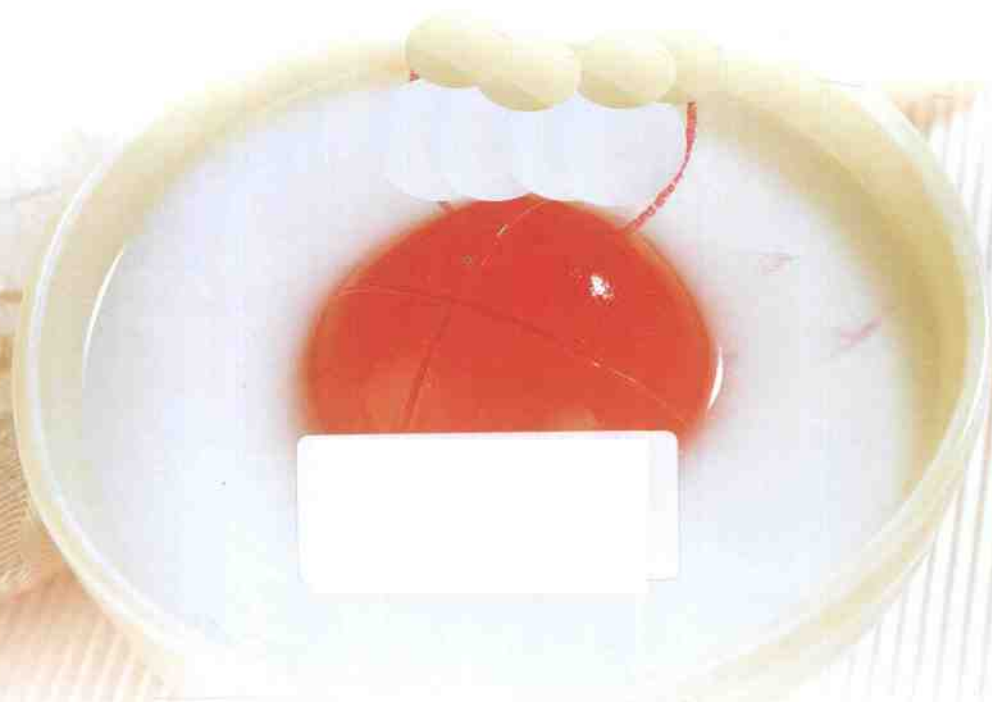


DIY

清热消暑糖水

Qing re xiao shu tang shui

匡丽玉 编著 广州出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

清热消暑糖水 / 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. 清... 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 —— 清热消暑糖水

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。

FOREWORD

编者语

炎炎夏日，常常让人胃口不佳、食欲不振、心烦口渴，长期下来，很容易导致营养不良、体力消退、精神疲倦，最后元气大伤且抵抗力变差。怎样才能清热防暑、生津消暑，让胃口好一些呢？这时候应尽量避免容易上火的温热性食物，若选择配合时令的糖水来改善食欲、调节生理机能，还能有效地帮助人体常葆健康状态。

《清热消暑糖水》向各位爱健康的读者推荐了 60 款消暑糖水。它从原材料、制作步骤、操作心得、健康指南四方面入手，尽量用简单实用的方式叙述，而且全书图文并茂，集实用性、知识性、观赏性于一体。只要按照书中所说明的制作步骤，每个人都能轻轻松松地做出一道道卫生、天然、可口、健康、养生的清热糖水，让你在酷夏一季也能有最奢侈的幸福享受。

目录 CONTENTS

清热凉瓜汤圆	5
姜糖浸地瓜	6
香芒红豆露	7
清补合味汤	8
清热绿豆沙	9
菊花海底椰	10
蜜汁浇白云	11
柚瓜金香露	12
酒酿浸年糕	13
川贝炖香橙	14
西瓜脆银耳	15
鸳鸯双色糊	16
红莲影双白	17
八味神仙饮	18
笑三圆	19
果脯炖银耳	20
红豆椰奶露	21
冰花红灯笼	22
金桔香甜饮	23
青苹果乐园	24
花生马蹄爽	25
香芒雪蛤露	26



美味四宝饮	27	松仁绿豆露	44
西沙红宝石	28	浮云落日	45
白玉哈密瓜	29	清味雪蛤炖木瓜	46
清心彩豆沙	30	沙拉鲜果脯	47
三彩糯米糊	31	沙拉香橙盏	48
西山红云	32	莲香珍珠丸	49
白珠红石点金南	33	合桃布丁露	50
杂锦珍珠奶露	34	香萝地瓜露	51
杏香炖雪梨	35	海底椰炖雪蛤	52
冰花玉冬露	36	麒麟萝卜糕	53
西湖木瓜露	37	沙拉水晶糕	54
香仁芝麻糊	38	果脯咖啡饮	55
奇异果布丁	39	芦荟炖银耳	56
乳香映红豆	40	红糖车厘子	57
无花酿香果	41	米果香萝卜	58
香香奶果露	42	猕猴桃烩人参果	59
满天星	43	桂圆黄金露	60
		柿饼炖栗肉	61
		马蹄拱蛇果	62
		芋蓉飞雪	63
		甜心麻香枣	64



清热凉瓜汤圆

功效：去热清心，润脾和胃。

原材料

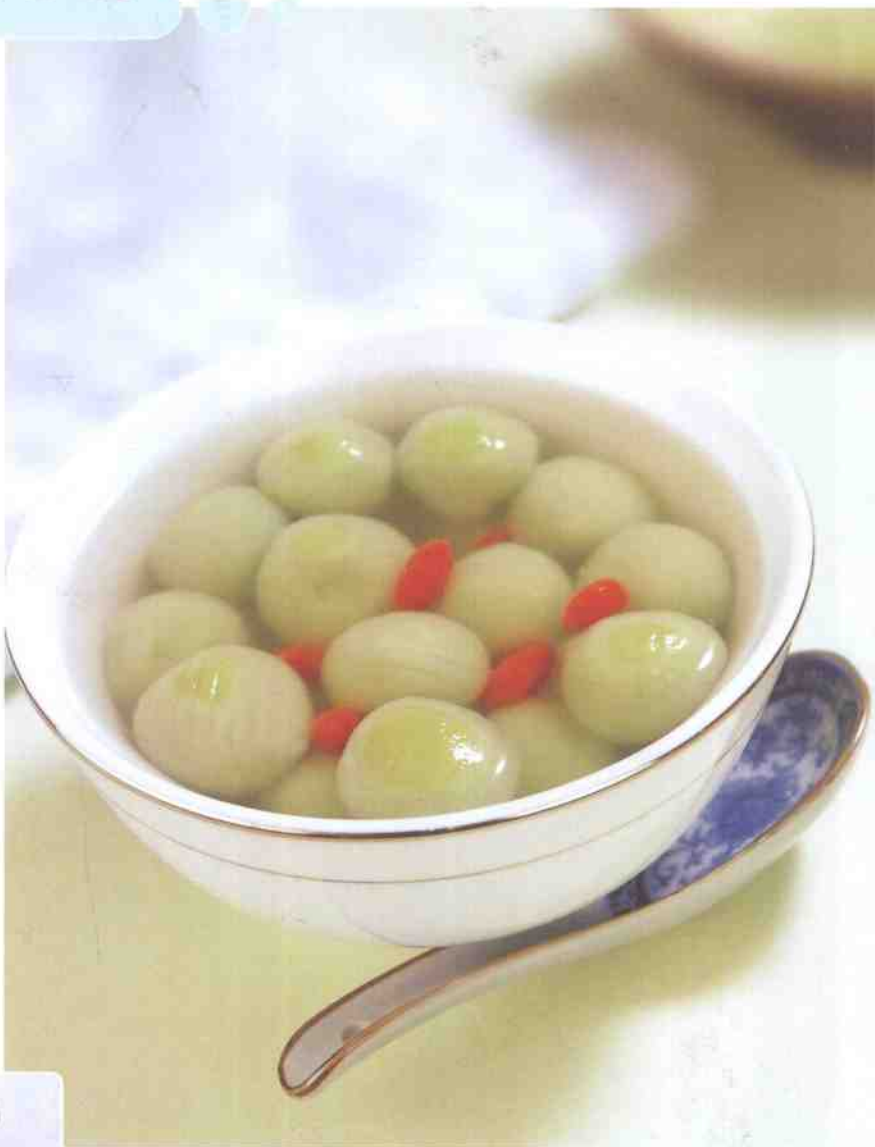
凉瓜	100 克
糯米粉	200 克
枸杞	5 克
白糖	60 克

制作过程

- 1 凉瓜去籽，用搅拌机打成蓉；枸杞用清水洗净。
- 2 糯米粉用凉瓜蓉搅匀，酌情加适量清水做成汤圆。
- 3 烧锅加清水，待水开后逐个下入汤圆。
- 4 中火煮至汤圆浮起后加入枸杞，调入白糖，续煮5分钟即可食用。

操作要点

糯米粉以水磨的为佳，口感细腻、滑糯；煮汤圆时火不宜太大，避免粘锅底。



健康指南

苦瓜入口虽苦，但功效很多，可消暑解渴，促进食欲。过去人们因苦瓜难看味道又苦，很少有人吃，随着人们对苦瓜的食疗、药用价值的不断发现，“自讨苦吃”之人越来越多。

姜糖浸地瓜

功效：清热解毒，滋润肠胃。

原材料

地瓜（番薯）	200 克
生姜	10 克
白果	30 克
红片糖	50 克
干生粉	少许

制作过程

- 1 地瓜去皮切成小块，生姜去皮切成小粒，白果洗净。
- 2 地瓜块放入锅内蒸熟，用清水泡上待用。
- 3 另烧锅加清水，待水开后下入地瓜、白果、姜末、红片糖，用小火煮透即成。

操作要点

地瓜要购含淀粉比较多的为好，煮时火候要适中。



健康指南

姜的辛辣成分能够提高新陈代谢，并能促进发汗。感冒发烧时喝热姜汤能大量发汗，藉此达到解热的目的；对于食物等的解毒，以及防止腐烂等，姜亦能发挥出它的效果。



香芒红豆露

功效：清热祛湿，利尿消肿。

原材料

香芒果 2个
干红豆 60克
山楂片 50克
湿马蹄粉 适量

制作过程

- 1 香芒果去皮，去核，然后切成小粒；干红豆用开水泡透。
- 2 取瓦煲一个，加入泡红豆，注入适量的清水，下入山楂片，用小火煲约40分钟。
- 3 再加入香芒果粒，推匀，落入湿马蹄粉，续煲3分钟即成。

操作要点

香芒果要买熟透的，味道香甜；红豆要用开水泡至膨胀柔软适可；最后勾芡汁时要适中。



健康指南

马蹄粉是由俗称“水马蹄”的马蹄加工而成的干粉，除了味甜美，还有清热、润肺、祛湿解毒、养颜的作用，能帮助消化、增进食欲。

清补合味汤

功效：补气益肾，清热消渴。

原材料

鲜淮山	100 克
红枣	20 克
枸杞	3 克
莲子	20 克
玉竹	5 克
冰糖	30 克

制作过程

- ① 鲜淮山去皮，切成小块；红枣、枸杞洗净；莲子用清水泡透，去苦心；玉竹切成段。
- ② 取炖盅一个，加入鲜淮山、红枣、枸杞、莲子、玉竹、冰糖，注入清水。
- ③ 炖盅入锅内，隔水用小火炖2小时即可。

操作要点

玉竹分量要合理，鲜淮山切好后应用清水泡上，避免肉质发黑；另外炖的时间要掌握好。



健康指南

淮山（山药）兼具药用及食疗的用途，能补脾肺，清虚热，改善肠胃功能。有收涩的作用，故大便燥结者不宜食用。



清热绿豆沙

功效：清热解毒，解暑生津。

原材料

去皮绿豆 100 克
白糖 50 克
红萝卜 50 克

制作过程

- 1 绿豆用温水泡透，红萝卜去皮切成小粒。
- 2 取瓦煲一个，盛入绿豆、红萝卜粒，注入适量清水，然后调入白糖。
- 3 小火煲约1小时，盛入碗内即成。

操作要点

绿豆煲前一定要泡透，煲出的汤质才佳；红萝卜切细粒，不但美观，而且易熟烂。



健康指南

绿豆沙跟红豆沙可说是一对红绿双宝，因为两者的卡路里含量，营养成分相若，并含有丰富的钙质。其所含丰富的维生素B亦有助预防脚气病。



菊花海底椰

功效：滋阴养肾，止咳润喉，清肝明目，疏风散热。

原材料

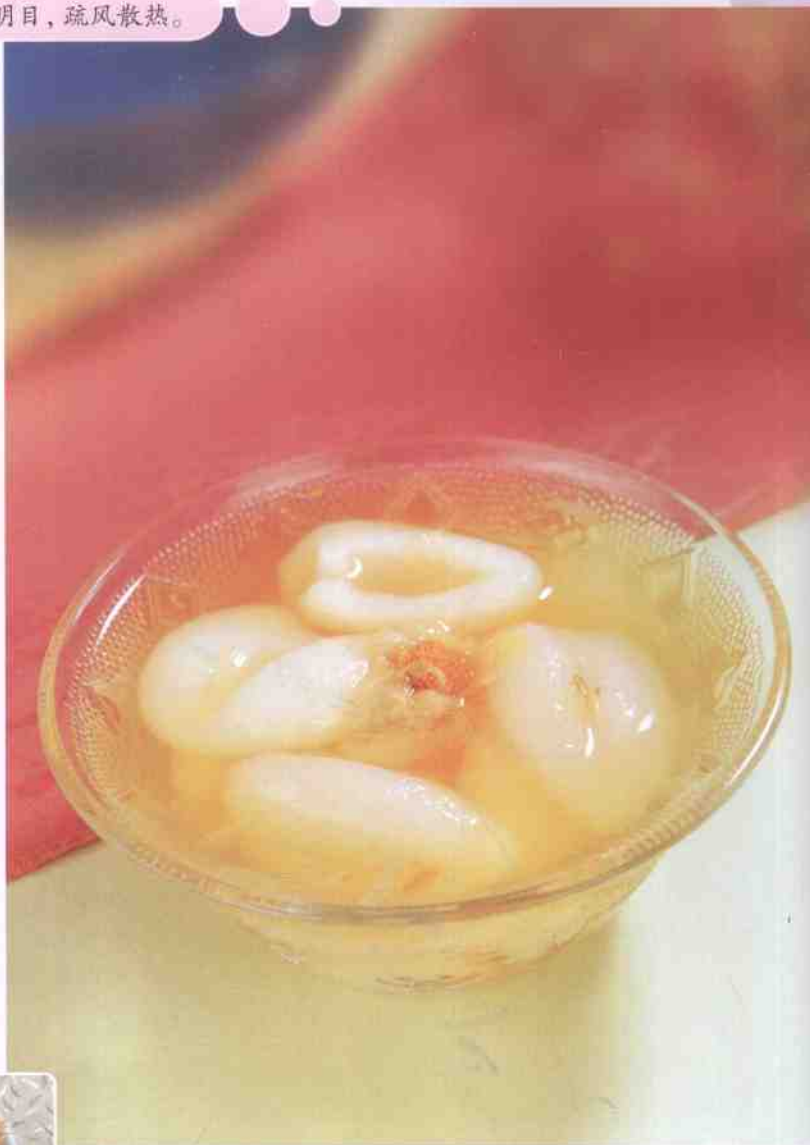
干菊花	10 克
海底椰	200 克
红枣	30 克
冰糖	50 克

制作过程

- 1 干菊花、海底椰分别洗净，红枣泡透。
- 2 取炖盅一个，加入海底椰、红枣、冰糖，注放适量的清水，合入菊花。
- 3 将炖盅置于锅内，隔水用小火炖约 50 分钟即成。

操作要点

海底椰在炖前要用开水泡透，去掉部分海腥味，味道才会更鲜美。



健康指南

靛的海底椰色泽较白净，每一片刨片较长，可润肺养颜，强身健体；菊花是辛凉解表药，主要有清肝明目、清热解毒的功效。

蜜汁浇白云

功效：润肺止咳，清热化痰。

原材料

鸡蛋	3 个
杏仁	10 克
蜜糖	20 克
盐	1 克

制作过程

- ① 鸡蛋去黄留白，杏仁用温水泡透。
- ② 蛋白加盐与适量的清水打散，盛入炖盅内，撒上杏仁。
- ③ 入锅用小火隔水炖约 25 分钟，拿出淋入蜜糖即成。

操作要点

打蛋白时，要顺一个方向打，中途不宜停下，加稍许盐，更易起泡，炖时火候要适中。



健康指南

鸡蛋有蛋白和蛋黄之分，两者营养成分各异，功效也不同：蛋白性微寒，能清气，治伏热；蛋黄性温，能滋阴润燥，养血息风。

柚瓜金香露

功效：消食化痰，止咳润肺，清心消暑。

原材料

柚子	5 瓣
老南瓜	200 克
红糖	40 克
湿马蹄粉	适量

制作过程

- 1 柚子去皮，去籽，用手撕肉粒；老南瓜去皮，去籽，切成小粒。
- 2 锅内烧水，水开后投入老南瓜、红糖，用小火煮透。
- 3 落湿马蹄粉勾芡，推匀，撒上柚子肉即成。

操作要点

柚子以广西的沙田柚为佳，肉香粒饱满。不用煮，可保持爽滑香甜的原味。



健康指南

柚子性质平和，主要功能是润肺止咳。柚子备受欢迎，最主要原因是它甜酸适度，芳香爽口。柚子所含的果胶能降胆固醇，维生素P能增加血管弹性，维生素C能通便兼对抗令人衰老的游离基。



酒酿浸年糕

功效：开胃理气，生津止渴。

原材料

酒酿	20 克
年糕	150 克
草莓	1 颗
橙子	1 个
白糖	30 克

制作过程

- 1 年糕切成片，用清水泡上1小时；草莓一切二边；桔子去籽，去皮，切成小块。
- 2 取瓦煲一个，投入年糕、酒酿、桔子、白糖，加入适量的清水。
- 3 瓦煲置于炉上，用小火煲约30分钟，摆上草莓即可食用。

操作要点

年糕以上海的为佳，糯性足，色泽雪白，爽滑适口；煲时火不宜太大，以免煲糊。



健康指南

年糕由糯米制成，糯米性温味甘，有温补强壮、健脾益胃、除烦止渴、止腹泻等功效。但因为糯米性温、黏滞，多吃易生发内热且不易消化，故吃年糕应适可而止。



川贝炖香橙

功效：清热润肺，化痰止咳。

原材料

川贝	10 克
香橙	1 只
西米	20 克
枸杞	5 克
红片糖	50 克

制作过程

- 1 川贝、枸杞分别洗净，香橙去皮撕成瓣，西米煮透。
- 2 取炖盅一个，加入香橙、西米、川贝、红片糖，注入清水。
- 3 将炖盅放入锅内，用小火隔水炖40分钟即可。

操作要点

香橙要买进口的，糖度要适中；川贝苦味重，不宜多放；

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。



健康指南

川贝性质寒润，有化痰止咳、润肺散结的作用，对痰少咽燥及小儿痰热咳嗽等有较好效果。

西瓜脆银耳

功效：清热润肺，消暑利尿。

原材料

西瓜 200 克
银耳 50 克

制作过程

- 1 西瓜去皮去籽，用机搅成汁；银耳用温水发透，然后改成小朵。
- 2 锅内烧水，待水开时投入银耳，用中火煮2分钟，捞起过凉开水。
- 3 西瓜汁加盖入冰箱，冻30分钟后取出，加入银耳，即可食用。

操作要点

最好选购无籽西瓜，颜色要大红的，色彩才会鲜艳；银耳过凉开水后会变得更加爽脆。



健康指南

西瓜与银耳同食，可清热生津，滋阴润肺，炎热的夏天多吃，可轻松解暑。

鸳鸯双色糊

功效：润肠润肺，通便解毒。

原材料

黑芝麻粉	50克
花生酱	50克
白糖	40克
湿生粉	适量

制作过程

- 1 黑芝麻用温水兑开，花生酱用温水调匀。
- 2 锅洗净，加入清水烧开，下入黑芝麻粉，调入部分白糖，用小火烧开，下部分湿生粉后推匀。
- 3 另烧锅加水，待水开时加入花生酱，调入剩下的白糖，煮透，用湿生粉勾芡，与芝麻糊分别盛入两个碗内即成。

操作要点

两种糊也可倒入同一碗内，但一定要两边同时制作，才会形成双色对比。

