



广东糖水

DIY

低脂纤体糖水

Di zhi qian ti tang shui

匡丽玉 编著

广州出版社



广东糖水

DIY

低脂纤体糖水

Di zhi qian ti tang shui

匡丽玉 编著 广州出版社



Ts9771/51

图书在版编目 (CIP) 数据

低脂纤体糖水 / 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. 低... 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——低脂纤体糖水

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

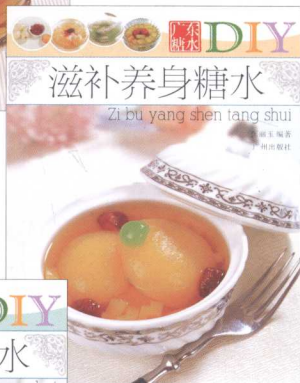
印 数 1-5000套

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

许多人都喜欢喝糖水，那诱人的香味，精致的外型，爽滑的口感，真让人“爱不释口”。但高糖分、高热量导致的肥胖，对于重视健康的人来说，是一道不可迈过的高门槛，尤其是对于那些天生爱美，想保持窈窕身材的女孩，这种感觉更甚，面对精美绝伦的糖水，心痒难忍，想吃又不敢吃，真是让人又爱又恨，左右为难！

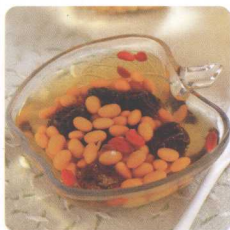
其实，大可不必如此，只要吃得健康，吃得科学，迷人身材照样拥有。《低脂纤体糖水》就是你在迷茫中的知音，它力避能引起肥胖的不科学饮食方法，选用的材料以低脂、低糖、高纤、高水分为主，如冬瓜、苹果、土豆、枇杷……令你在大饱口腹之际，还能保持苗条身材。为了让读者对减肥有更多的了解，几乎每一款糖水中都有“纤体知多D”，为你指点迷津，帮你排忧解难。随书更附有几十种主要原料所含有的热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维的分析表，让你一目了然，在选择材料时能做到游刃有余。

目录CONTENTS

西瓜珍珠爽	5
杏花汤圆	6
蜜汁马蹄糕	7
番茄苹果爽	8
双果小汤圆	9
红合低脂露	10
山楂核桃糖水	11
莲花银丝糖水	12
红糖煲土豆	13
甘蔗马蹄糖水	14
土豆枸杞爽	15
锦绣绿豆糖水	16
腰豆冬瓜盅	17
无花果炖金瓜	18
桂圆白果糖水	19
冰花西瓜盅	20
酸梅杞子糖水	21
萝卜姜汁糖水	22
柠檬香菠脆	23
酒酿煲元宝	24
碧波开味梅	25
椰香金桔皇	26



乌梅炖玉珠	27	柿香青李汁	44
银耳炖香草榄	28	纤体西瓜鼎	45
沙司奇妙果	29	凤梨草莓露	46
冰香枇杷露	30	奇异枇杷爽	47
纤体香芒沙	31	青李炖香橙	48
椰浓浸西柠	32	三桃同乐会	49
红茶奇异果	33	地黄炖双梨	50
草莓菊花茶	34	红糖炖珍珠	51
桔香马蹄爽	35	椰香炖香蕉	52
柠汁香梨脆	36	木瓜干炖枸杞	53
草莓柠檬汁	37	川贝红枣炖土豆	54
低脂什果汁	38	桂圆炖白果	55
甘甜绿豆粥	39	莲藕炖枇杷	56
香橙红豆粥	40	杨梅炖水梨	57
碧波枇杷冻	41	川香芡实梨	58
香梨杨桃露	42	红葡密瓜汁	59
红茶金铃瓜	43	金丝蜜枣糖水	60
		樱桃炖黄榄	61
		相思美果冻	62
		珍奇山楂糕	63
		原材料营养成分简表	64



西瓜珍珠爽

功效：温中健脾，利水通便，窈窕身材。

原材料

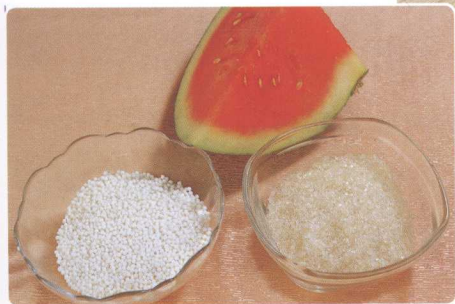
西瓜 200 克
西米 50 克
白糖 50 克

制作过程

- 1 西瓜去皮去籽切成丁；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，水开后放入西瓜、西米，调入白糖，煮透即成。

操作要点

西瓜在热水内的时间不宜太久，否则不爽；此甜品也可冻着吃。



纤体知多

西米是由棕榈科植物西谷椰子的木髓部提取的淀粉制成，几乎是纯淀粉，含 88% 的碳水化合物、0.5% 的蛋白质、少量脂肪及微量维生素 B 族。在太平洋西南地区，西米是主要食物，用其粗粉做汤、糕饼和布丁等。

杏花汤圆

功效：润肠通便，预防肥胖，促进皮肤微循环。

原材料

无馅小汤圆	200 克
(超市有售)	
杏仁	30 克
枸杞	15 克
白糖	45 克

制作过程

- ① 无馅汤圆首先用开水煮熟，静放入冷水内；杏仁、枸杞洗净泡透。
- ② 锅内烧水，待水开后放入杏仁、枸杞，调入白糖，用小火煮3分钟。
- ③ 然后下入煮熟的无馅汤圆，续煮3分钟即成。

操作要点

汤圆在制作前煮熟，有利于成品的质量，如果与其他原料同时入锅，煮出的汤浓稠不清爽。



纤体知多

包心汤圆的热量相当高，四颗芝麻汤圆的热量相当于一碗饭的热量，而无馅小汤圆大约40颗才等于一碗饭的热量，所以，最好以无馅汤圆取代有馅汤圆，减少热量的摄取。此汤圆糖水要做主食吃，不能当作饭后的甜品，这样，迷人的身材才能天天拥有。

蜜汁马蹄糕

功效：促进脂肪代谢，调节酸碱平衡，补血养颜。

原材料

- 马蹄糕 200 克
(超市有售)
鲜樱桃 50 克
蜜糖 35 克

制作过程

- ① 马蹄糕切成丁，鲜樱桃洗净。
- ② 用瓦煲一个，注入清水适量，用中火烧开，加入鲜樱桃、蜜糖，煲5分钟。
- ③ 然后加入马蹄糕，再煲3分钟即可食用。

操作要点

煲时要把蜜糖加入原料中，使之更入味，但火要小，大火会迅速将水烧干，再加水肯定影响口味。



纤体知多D

马蹄糕是以马蹄加工而成，新鲜的马蹄糕味道是很清甜的唷！更重要的是它不会增加身体上很多的热量，而且能清除体内燥热的感觉。

番茄苹果爽

功效：排毒养颜，消脂润肤。

原材料

番茄	150 克
青苹果	1 个
白果	50 克
红糖	50 克

制作过程

- ① 番茄去皮切成粒，青苹果去籽切粒，白果洗净。
- ② 锅内烧水，待水开后放入番茄、苹果、白果，调入红糖。
- ③ 再用中火煮透，盛出即成。

操作要点

青苹果要买脆的，苹果皮中含有丰富的营养，不要去皮。

纤体知多D

西红柿本身没有直接减肥作用，但低卡高纤的特质有助排毒，多吃能饱肚，因而避免了吃其他高卡食品的机会，间接达到减肥目的。每日其中一餐只吃西红柿，烹调时要注意少油少盐少糖，每餐之间只可以一个生果充饥。有胃病的人不宜经常食用西红柿，以免导致胃酸分泌过多，引起不适。未成熟的西红柿含西红柿碱，会引起头晕或恶心等问题，不可食用。



双果小汤圆

功效：生津止渴，利便去脂，减缓老化速度。

原材料

哈密瓜 100 克
猕猴桃 1 个
小汤圆 150 克
(超市有售)
白糖 50 克

制作过程

- 1 哈密瓜去籽，去皮，切成丁；猕猴桃去皮，切成丁。
- 2 先用锅烧开水，待水开后逐个下入小汤圆，用中火煮透，盛入凉水中。
- 3 另起锅，加入适量的清水，放入哈密瓜、猕猴桃、小汤圆，用中火煮透，调入白糖即成。

操作要点

锅要洗干净，不能有油渍，煮的时间要适中；

汤圆先要煮透，再放入凉水中冻透，这样才不会稠汤。



纤体知多

哈密瓜不但能清凉解渴，更有帮助消化的功效。生食可解热止渴、净化血液、利尿润肺，对心神浮躁不安者，具有清热解燥之效。但此瓜性寒，如有虚寒体质、大便溏泻、水肿等病患不宜多吃。若一旦食瓜过量，可饮酒或服麝香解之。



红合低脂露

功效：帮助消化，通畅大便，解渴润燥。

原材料

草莓	80 克
鲜百合	100 克
山楂片	50 克
湿马蹄粉	适量

制作过程

- 1 草莓洗净，切成瓣；鲜百合去净黑边，洗净待用。
- 2 锅内注入适量清水烧开，加入草莓、鲜百合、山楂片，用中火煮透。
- 3 然后落入适量的马蹄粉，推匀即可食用。

操作要点

草莓表面颗粒凹凸不平，不易洗净，可用淡盐水或高锰酸钾水浸泡10分钟，既可以杀菌又较易洗净。

纤体知多D

百合富含蛋白质、蔗糖、还原糖、果胶质、淀粉等多种物质，既可食用又可药用，既可鲜食又可加工，入药则有补中益气、养阴润肺、止咳平喘之功效。马蹄除了维生素C丰富外，淀粉质含量也非常高，可制作马蹄粉，且含高量的粗纤维，可防止便秘，还具有清热解毒、降血压、利尿等功用。



山楂核桃糖水

功效：促进消化，润肌肤，乌须发，延缓衰老。

原材料

干山楂片	70 克
核桃仁	100 克
香橙	1 个
红糖	20 克

制作过程

- 1 干山楂片、核桃仁洗净；香橙去籽，去皮，切成丁。
- 2 用炖盅一个，加入核桃仁、山楂片、香橙，调入红糖，注入适量的清水，加盖。
- 3 然后置入锅内，隔水用中火炖 1 小时即成。

操作要点

因此甜品的原料都含有部分糖分，所以在调味时要合理，不宜太甜。



纤体知多

核桃仁含有胡萝卜素、维生素B₁、维生素E。《开宝本草》说：常食核桃，“令人肥健，润肌，黑须发。”山楂有扩张血管，降低血压、血脂的作用，又具有减肥的功效。两者同食，能润肤，容颜，乌发，健美。



莲花银丝糖水

功效：帮助消化，增加营养，定心安神，加强体质。

原材料

白莲子	150 克
柚子瓣	100 克
干山楂	20 克
白糖	30 克

制作过程

- 1 白莲子泡透；柚子肉去内皮，去籽，用手撕成针；干山楂用清水洗净。
- 2 用小炖盅一个，加入白莲子、柚子肉、干山楂，调入白糖，注入适量的清水，加盖。
- 3 然后放入锅内，隔水用大火炖 1 个半小时，取出即可食用。

操作要点

白莲子在制作前去尽苦心，糖水才不会有苦味；

柚子以广西的为佳，肉粒饱满，味道更香甜。



纤体知多少

莲子素有安心养神的功效，它含丰富的钾和磷。磷是细胞核蛋白的主要组成部分，帮助机体进行蛋白质、脂肪、糖类代谢，并维持酸碱平衡，对精子的形成也有重要作用。柚中含有一种天然果胶，能降低血液中的胆固醇，是现代追求健康的理想食物。



红糖煲土豆

功效：因富含膳食纤维，可增加饱腹感，预防肥胖。

原材料

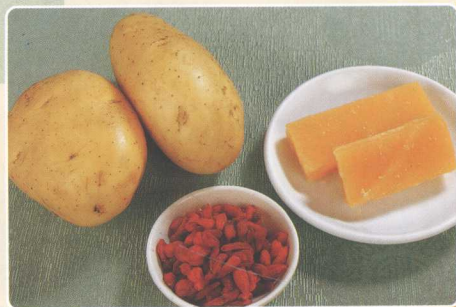
土豆 200 克
枸杞 5 克
红糖 50 克

制作过程

- ① 土豆去皮切成块，枸杞洗净。
- ② 用瓦煲一个，加入土豆块、枸杞、红糖，注入适量的清水。
- ③ 然后加盖，置于炉上，用小火煲约 1 小时即可食用。

操作要点

煲时清水要一次性加足，中途不宜加水，以免影响口味。



纤体知多

土豆大家都可以吃，想减肥的人尤其应该吃。因它是低热能、多维维生素和微量元素的食物，是理想的减肥食品。它还可辅助治疗消化不良、习惯性便秘、神疲力乏、慢性胃痛等症。已发芽、变绿、变紫的土豆不能食用，会因吸收过量的龙葵硷而引起中毒。

甘蔗马蹄糖水

功效：促进人体糖、脂肪、蛋白质的代谢，瘦身美体。

原材料

甘蔗	200 克
马蹄	150 克
红枣	50 克
红糖	50 克
桂圆肉	10 克

制作过程

- 1 甘蔗去皮切成圆段，马蹄去皮，红枣洗净。
- 2 用炖盅一个，加入甘蔗、马蹄、红枣、桂圆肉、红糖，注入适量的清水，加盖。
- 3 将炖盅放入锅内，隔水用大火炖 2 小时即成。

操作要点

甘蔗以青皮的为佳，炖的时间不能少于 2 小时，以免不出味。



纤体知多

甘蔗性平，有清热下气、助脾健胃、利大小肠、止渴消痰、除烦解酒之功效，可改善心烦口渴、便秘、酒醉、口臭、肺热咳嗽、咽喉肿痛等症。脾胃虚寒、经常腹泻者，脂肪肝、糖尿病、癌症患者不宜食用；妇女生理期虚弱、经痛情形也不宜多食。



土豆枸杞爽

功效：刺激胃肠蠕动，增强人体新陈代谢，细嫩皮肤。

原材料

土豆	200 克
枸杞	5 克
玉米粒	10 克
冰糖	40 克

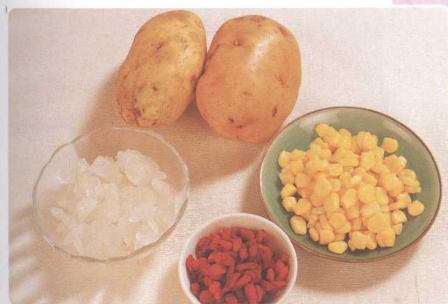
制作过程

- 1 土豆去皮切成小粒，然后用清水泡上。
- 2 枸杞、玉米粒分别洗净。
- 3 用瓦煲一个，加入土豆、枸杞、玉米粒，注入适量清水，调入冰糖。
- 4 将瓦煲置于炉火上，用小火煲 30 分钟，盛出即可食用。

操作要点

煲的时候，火候要一致；

土豆切后用清水泡上，可避免因色变而影响美观。



纤体知多

枸杞有护肝及防治脂肪肝的功效，能有效地抑制脂肪在肝细胞内的沉积，促进肝细胞的再生，改善心肌缺血状态和动脉硬化程度；胡萝卜素能保护视力，因此枸杞的明目效果也是比较好的。在糖水中添加少许枸杞，即可增加美感，又可保健养身，何乐而不为呢！

锦绣绿豆糖水

功效：清热利水，排毒养颜，瘦身纤体。

原材料

去皮绿豆	150 克
红萝卜	50 克
芡实	50 克
青豆粒	50 克
香橙	1 个
椰汁	100 克
白糖	40 克

制作过程

- 1 绿豆用温水泡透；红萝卜去皮切成小粒；香橙去皮，去籽，切成小粒。
- 2 用锅一个，注入适量的清水，加入绿豆、红萝卜、芡实、青豆粒、香橙粒。
- 3 中火煲约30分钟，调入椰汁、白糖，再煲10分钟即可食用。

操作要点

绿豆如没有去皮的，有皮的也行，只是稍次一点；豆科原料的搭配要合理。



纤体知多少

豆类是非水溶性及水溶性纤维素的上佳来源。非水溶性纤维吸水后有助增加大便的松软程度，使排便更畅通；而水溶性纤维在肠道被细菌分解后形成黏性喱状，加大粪便容量，令身体轻松排毒，舒畅无比。

