



广东糖水

DIY

滋补养身糖水

Zi bu yang shen tang shui

匡丽玉 编著
广州出版社





DIY

滋补养身糖水

Zi bu yang shen tang shui

匡丽玉 编著 广州出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

滋补养身糖水 / 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. 滋... 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 —— 滋补养身糖水
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

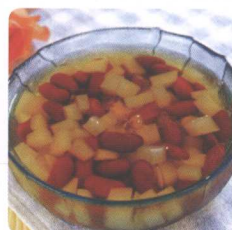
编者语

糖分是人体不可缺少的养分之一，它供给人体热量，维持心脏和神经系统的正常功能。每天摄取足量的糖分，才能保证我们进行日常生活的基本需要。而糖水是人们日常摄取糖分的重要途径。它不但味道甜美，而且能令人在制作过程中获得无穷的乐趣，尤其是在节假日、亲人的生日、重要的庆典等，花点心思和时间，亲自动手制作美味而又富有营养的糖水与亲朋好友共享，其乐融融，何尝不是一种无比美妙的幸福呀！

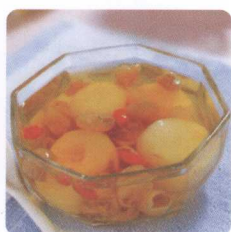
针对人们越来越注意健康，越来越重视食疗的情况，《滋补养身糖水》一书重点推荐了60款营养糖水，教你做个健康的都市人。各位读者可根据自身和至亲好友的需要，选做合适的糖水。此书每一款糖水中都附有相应的精美图画，相信各位读者只要紧按步骤制作，注意操作要点，关注健康指南，就不难尝到营养、卫生而又美味的糖水。

目录 CONTENTS

乌梅炖银耳	5
桃香满园	6
榴莲南瓜露	7
橙香牛油果	8
话梅炖奇异果	9
果酱炖红李	10
青梅竹马爽	11
当红榴莲露	12
雪蛤烩黄桃	13
瓜脯炖干提子	14
青梅戏蛇果	15
山竹奇珍羹	16
四宝酿白瓜	17
冰花贡梨露	18
椰香炖银耳	19
榴莲红豆滑	20
金玉红提汁	21
雪蛤水梨盅	22
杨梅炖枇杷	23
果酱炖人参果	24
三色甜果	25
山楂果炖栗仁	26



西米黄桃露	27	杏仁炖木瓜	44
金丝香橙雪	28	提子酿红果	45
红豆人参果脆	29	金丝橄榄球	46
银耳炖白桃	30	龙眼煲大枣	47
腰豆煮清水榄	31	柠汁炖密瓜	48
青梅炖黄桃	32	金丝枣炖菱角	49
兴白苓炖红枣	33	绿提子炖榴莲	50
茄豆白果露	34	津榄炖白桃	51
乌梅炖白桃肉	35	菱角炖木瓜干	52
金丝芦荟液	36	西德蛋糖炖菠萝	53
沙拉炖双脯	37	双杏炖柑桔皇	54
芦荟炖雪蛤	38	酸沙炖白桃肉	55
西米托豆露	39	杏仁枸杞炖香梨	56
三角豆炖玉珠	40	楂卷炖石榴	57
山楂汁炖木瓜	41	白莲养身糖水	58
黑加酱炖黄桃	42	枸杞炖水蜜桃	59
果酱浸脆球	43	西德蛋糖煮红枣	60
		山楂卷炖马蹄	61
		桂圆炖啤梨	62
		黑豆煲蜜枣	63
		果汁蜜桃露	64



乌梅炖银耳

功效：益脾健胃，滋阴润肺，益气活血。

原材料

乌梅	18克
银耳	100克
枸杞	5克
白糖	30克

制作过程

- 1 乌梅用温水泡上；银耳发透，改成朵；枸杞洗净。
- 2 取炖盅一个，加入乌梅、银耳、枸杞，调入白糖，注入适量的清水，加盖。
- 3 将炖盅放入锅内，隔水用大火炖80分钟即可食用。

操作要点

银耳要买花形大、色白、干燥、体轻、有光泽的；
乌梅不宜多放，以免汤色不靓。



健康指南

乌梅是未成熟果实青梅或成熟的果实黄梅经烟火熏制而成，可生津止渴，开胃涩肠。妇女正常月经期以及怀孕妇人产前产后忌食之。

桃香满园

功效：促进血红蛋白的生成，补血，可使脸色红润。

原材料

香橙	1个
樱桃	10克
马蹄	20克
白糖	15克
果酱	适量

制作过程

- 1 香橙去皮撕成瓣，樱桃洗净，马蹄去皮切成片。
- 2 取炖碗一个，加入香橙、樱桃、马蹄，调入果酱、白糖，注入适量的清水。
- 3 将炖碗置于锅内，用中火炖约50分钟即成。

操作要点

此甜品中香橙的籽最好去掉，炖的时间要适中，火候要温和，不宜猛火猛炖。



健康指南

樱桃虽然娇小玲珑，铁质含量却是果中之冠，所以说它能补血，一点也不假。素患贫血、血色素低或须壮阳的人，细啖樱桃确能利口利腹。不过，樱桃性温带补，本身燥气和喉痛者，还是少吃为佳。

榴莲南瓜露

功效：补中益气，滋补强身。

原材料

榴莲肉	150 克
老南瓜	100 克
白糖	30 克
湿生粉	适量

制作过程

- 1 榴莲肉去籽；老南瓜去皮，去籽，入锅隔水蒸透。
- 2 锅内烧水，加入榴莲肉、熟老南瓜，调入白糖，用小火煮开，不停用勺搅拌至烂。
- 3 然后落入湿生粉，推匀即可食用。

操作要点

老南瓜要购买色红、含淀粉较多的为佳，不但营养更丰富，味道也更鲜甜；

用勺搅榴莲肉和南瓜皮时，火一定要小，动作要轻、快。



健康指南

老南瓜钙、铁、胡萝卜素含量较高，可补中益气。据资料显示，南瓜自身含有的特殊营养成分可增强机体免疫力，防止血管动脉硬化；它能帮助肝、肾功能减弱的患者增强肝、肾细胞的再生能力，对肝炎、肝硬化、高血压、糖尿病有满意的辅助治疗效果。

橙香牛油果

功效：滋润健胃，强化血管。

原材料

香橙 1个
牛油果 150克
(超市有售)
白糖 30克

制作过程

- 1 香橙去皮，去籽，用机器打成汁，将汁盛入容器内，待用。
- 2 牛油果洗净切成丁，盛入容器内待用。
- 3 香橙汁兑入白糖，拌匀，淋在牛油果上即成。

操作要点

牛油果比较脆，为了保持整齐，切时刀锋要利；

白糖兑入香橙汁中时，最好用筷轻轻搅拌，促进白糖溶化。



健康指南

牛油果，鸭蛋般大小，绿色的表皮凹凸不平，青青涩涩的模样并不讨好，口感也滞了点，但含丰富甘油酸、蛋白质及维生素。

话梅炖奇异果

功效：滋补强身，和胃宽中。

原材料

话梅	25 克
奇异果	100 克
红枣	10 克
橙汁	30 克
白糖	15 克

制作过程

- 1 话梅用温水泡上；奇异果去皮，切丁；红枣洗净泡透。
- 2 取炖盅一个，加入话梅、奇异果、红枣，调入橙汁、白糖，注入少许清水，加盖。
- 3 将炖盅放入锅内，用中火隔水炖 45 分钟即可食用。

操作要点

话梅比较酸，不宜多放；炖的时间不能超过 45 分钟，而且火候要温和。



健康指南

外表毛茸茸、看来不起眼的奇异果含有超多的维生素 C，足足是柑橘类水果的 2~3 倍。摄取充足的维生素 C，不但能减缓老化速度，帮助预防某些癌症和心脏病，还能强化人体免疫系统，降低血液中的胆固醇，减少血栓发生。

果酱炖红李

功效：补气益血，养心安神，除烦止渴。

原材料

红李	120 克
桂圆肉	15 克
果酱	30 克

制作过程

- 1 红李去核，切成块，用盐水泡上；桂圆肉洗净。
- 2 取小炖盅一个，加入红李、桂圆肉，调入果酱，注入适量清水，加盖。
- 3 将炖盅放入锅内，用中火隔水炖约 70 分钟即成。

操作要点

果酱要根据汤水的比例而定，红李要买新鲜的，水分充足，营养保留完整，做出的糖水味道才纯正。



青梅竹马爽

功效：滋补强身，生津止渴。

原材料

青梅	120克
马蹄	120克
枸杞	3克
白糖	35克

制作过程

- 1 青梅去核切粒，马蹄去皮切粒，枸杞洗净。
- 2 锅内烧水，待水开后加入青梅粒、马蹄粒、枸杞。
- 3 用中火煮至入味时调入白糖，煮透，盛出，放凉即可食用。

操作要点

青梅与马蹄的比例要相当；喜欢吃冻品的，也可以将此甜品先入冰箱，冰冻的味道也很不错。



健康指南

青梅在保健和疗病方面功能显著，因为它含有特有的杨梅皮甙，有利尿抗血管渗透作用；青梅含有丙酮酸，所以它对排泄放射物、增强性功能及延缓衰老等方面的作用也不可忽视，特别是给不能摄入盐分的病人带来了福音。

当红榴莲露

功效：补肾壮阳，加强血液循环，促进体温。

原材料

什果酱	20 克
榴莲肉	150 克
马蹄	20 克
白糖	25 克
湿马蹄粉	适量

制作过程

- 1 榴莲肉去籽，搅烂；马蹄去皮，切成小粒。
- 2 锅内烧水，待水开时加入榴莲肉泥、马蹄、白糖，用小火煮透。
- 3 落入湿马蹄粉、什果酱，推匀即可饮用。

操作要点

榴莲可用机榨泥，也可用木棒或其它工具辅助，使成泥；

在制作此甜品时，要用勺不停地推动，且宜用小火。

健康指南

榴莲号称果中之王，营养全面，但性热，能壮阳助火，对体质属虚寒的人十分适合。喜食榴莲又怕上火者，可加些寒性食物，马蹄就是不错的选择，有清热泻火、化痰祛湿等良好功效。



雪蛤烩黄桃

功效：补气血，益肾脾，强壮体魄。

原材料

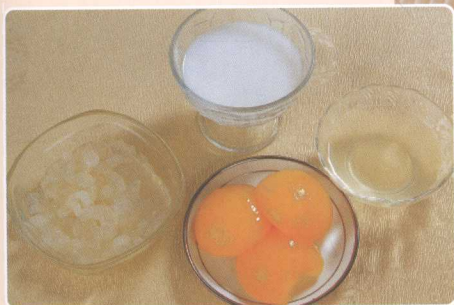
雪蛤	20 克
黄桃肉	150 克
椰汁	30 克
冰糖汁	25 克

制作过程

- 1 雪蛤发透洗净，去净黑衣；黄桃肉切成块。
- 2 锅内烧水，待水微开时投入黄桃肉，调入椰汁、冰糖汁。
- 3 用小火煮至以上原料入味时加入雪蛤，续煮3分钟，盛出即可食用。

操作要点

煮此糖水时，火不能太大，同时雪蛤不宜过早下入，以免煮得太烂影响口味。



健康指南

黄桃中的维生素C是维持血和强健体魄的要素，也可以使牙龈坚固健全，有助于免除一般关节性的疼痛，并可防止任何一种坏血病的产生。

瓜脯炖干提子

功效：补气生血，养血固肾，强筋健体。

原材料

木瓜脯	80克
干提子	20克
枸杞	5克
红糖	10克

制作过程

- 1 木瓜脯切成小块，干提子和枸杞洗净。
- 2 取炖碗一个，加入木瓜脯、干提子、枸杞、红糖，注入适量清水。
- 3 将炖碗置于锅内，用中火隔水炖约50分钟即可食用。

操作要点

为防细沙暗藏，干提子要仔
细清洗干净；炖时封口要严实，以
免汽水滴入，影响糖水口味。



健康指南

提子又名葡萄，含葡萄糖、果糖、维生素和铁质，有补气、养血、滋润发肤之功效。干提子含糖、铁较多，更适合儿童、妇女、体弱贫血者作为补品食用。葡萄的很多营养成分都存在于皮中，吃葡萄最好连皮一起吃。



青梅戏蛇果

功效：补脑养神，润肺悦心，和脾益气。



原材料

干山楂	20克
蛇果	1个
青梅	50克
红糖	30克

制作过程

- 1 干山楂用温水泡上，蛇果去皮去核切成块，青梅洗净。
- 2 取炖盅一个，加入干山楂、蛇果、青梅，调入红糖，注入适量的清水，加盖。
- 3 将炖盅置于锅内，隔水用大火炖约50分钟即可食用。

操作要点

蛇果切好后，要用清水泡起，以免变色，影响美观；干山楂应仔细去除当中散落的细蒂。



健康指南

山楂味酸甜，性微温，无毒，入脾、胃、肝经。有止痛、活血、止血、化痰的作用。山楂对心血管系统有多方面药理作用，能够扩张血管，兴奋中枢神经系统，降低血脂，降低血压和强心；另外也可降低胆固醇。毒热型和气血俱虚型病人不宜多用。

山竹奇珍羹

功效：滋阴润肺，健脾行气。



原材料

鲜山竹	120 克
奇珍	50 克
(超市有售)	
山楂糕	25 克
白糖	30 克
湿马蹄粉	适量

制作过程

- 1 鲜山竹去皮留肉，山楂糕切成粒。
- 2 锅内烧水，待水开后加入山竹肉、山楂糕、奇珍，调入白糖，烧透。
- 3 落入湿马蹄粉，推匀即可食用。

操作要点

此甜品煮的时间不宜过久，以免山楂糕溶化，影响质量；落芡时，需用勺轻轻推动，小火便行。

健康指南

山竹，形似柿子，皮为紫色，果肉为白色瓣状，一般为6瓣，味鲜嫩清甜。食之有去火清肺之功效。由于它是凉性水果，如先吃榴莲，后再吃山竹就显得更香甜可口，人们戏称之为“水果皇后”。

