



广东糖水

DIY

清润解燥糖水

Qing run jie zao tang shui

匡丽玉 编著

广州出版社





DIY

清润解燥糖水

Qing run jie zao tang shui

匡丽玉 编著 广州出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

清润解燥糖水 / 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 —— 清润解燥糖水

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

气候干燥，吃些有滋润作用的糖水，能够去火防燥热，对身体大有裨益；饭后来一碗清润解燥的滋味糖水，芳香四溢，心神都为之振，不但可令紧绷的神经暂时放松，而且一家人围坐一桌，说说笑笑，可享受到一种久违的亲情。

本书为你介绍了60款既别致又美味的糖水，制法简单易学。有空不妨根据自己的条件和口味炮制几款饭后或小歇时的糖水小吃，齿颊留香，回味无穷，令你无时无刻不领略其中的妙趣。

另外，要做出完美的清润糖水，清楚地了解原材料，是成功制作的第一步。本书兼顾此点，在拍摄制作成品的同时，不忘拍下原材料的形状，帮助你认知。

翻开《清润解燥糖水》，不难找到你喜欢的那一页。对于充满爱心的家庭主妇来讲，一点时间一点心思就能让至亲好友品尝到健康糖水，有什么理由拒绝它呢？

目录CONTENTS

金色年华爽	5
果汁十三姨	6
果汁香芒露	7
三色人参果	8
柑桔皇糖水	9
腰豆浸提子	10
木瓜炖柑桔脯	11
沙拉果汁火龙果	12
黑加仑炖红李	13
双桃烩	14
马蹄什果冻爽	15
什锦果丹皮	16
红茶煮水蜜桃	17
啤梨西德蛋爽	18
黄桃炖素糖脯	19
沙拉什果冻	20
红茶白果爽	21
蜜汁龟苓膏	22
冰红沙田柚	23
香芋汁烩金玉	24
白桃炖白果	25
冰花西米露	26



红枣西米爽	27	无花果炖话梅	44
丰水梨蒸西米	28	忆苦思甜爽	45
珍奇马蹄爽	29	红粉佳人爽	46
橙汁绿豆沙	30	猕猴桃玉珠	47
清新芦荟沙拉	31	绿色世界	48
白衣天使爽	32	圣女果爽	49
山水紧相连	33	果酱黄金糕	50
桃李满园春	34	蓝色汁番司	51
红日艳阳天	35	千岛果汁冰	52
清凉世界露	36	麻香湘莲露	53
雪蛤炖椰王	37	橙汁布丁爽	54
沙拉果冻盏	38	双色年糕滑	55
花参炖大枣	39	沙柚炖草莓	56
翡翠香之恋	40	蜜香心太软	57
杨梅炖白瓜	41	密瓜云片糕	58
绿豆炖人参果	42	雪花西米露	59
西瓜珍奇爽	43	龙眼姜枣糖水	60
		杏仁西瓜爽	61
		火龙凤眼脆	62
		千岛什果烩	63
		金丝枇杷糖水	64



金色年华爽

功效：生津消食，化痰利咽，解暑润燥。

原材料

金桔 1个
年糕 80克
黄肉西瓜 1块
冰糖汁 30克

制作过程

- 1 金桔去核，去皮，撕成瓣；年糕切片；西瓜去皮，去籽，切细粒。
- 2 用瓦煲一个，加入金桔、西瓜粒、年糕、冰糖汁，注入适量清水。
- 3 用中火煲透，推匀，盛出即可饮用。

操作要点

煲煮时的火要一致；另外，也可将西瓜榨汁，但西瓜汁不宜过早放入，待其他原料煲透后再放，可保持新鲜原味。



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，但糯米性温、黏滞，多吃易生发内热且不易消化，如果加上一杯西瓜汁效果就不一样了，西瓜汁可清热解暑，并可促进消化，使大便通畅。

果汁十三姨

功效：润肺化痰，清咽滋养。

原材料

柠檬汁	160 克
十三姨花生果(鱼皮花生)	100 克
枸杞	5 克
白糖	20 克

制作过程

- ① 柠檬汁用少许清水兑匀，枸杞洗净。
- ② 烧锅内加入柠檬汁，然后调入白糖，最后再加入枸杞和十三姨花生果。
- ③ 用小火煮透即可食用。

操作要点

煮制时，花生果不宜过早投入，煮得太久会缺乏脆感；

不喜太酸，柠檬汁可兑多些清水，各人最好视情况而定。



健康指南

柠檬汁的酸性物质可减低食物内的酵素活跃程度，可使食物保持原来的色泽；它也有很强的杀菌作用，对食品卫生很有好处。



果汁香芒露

功效：止咳化痰，消暑解燥。

原材料

鲜果汁	100 克
香芒果	200 克
枸杞	3 克
白糖	15 克
湿马蹄粉	适量

制作过程

- 1 香芒果去皮去核切成粒，枸杞洗净。
- 2 锅内烧少许水，加入鲜果汁、香芒果、枸杞、白糖。
- 3 再用小火煮透，落入湿生粉，推匀即可饮用。

操作要点

鲜果汁要即榨即用，以免变质走味；

芡汁要稀，在落芡时锅要不停转动，以免烧焦。



健康指南

暑热天时出汗过多，口渴口干，尤其是在烈日下暴晒，往往有全身灼热、肢体倦怠的情况，此时食用芒果会收到止渴、生津、消除疲劳的好处。



三色人参果

功效：生津止渴，滋阴润燥。

原材料

人参果	150 克
珍奇粒	15 克
(超市有售)	
枸杞	5 克
干提子	10 克
白糖	30 克

制作过程

- 1 人参果洗净，去核切成小丁；枸杞与干提子分别洗净。
- 2 锅内烧水，加入人参果、珍奇粒、枸杞、干提子，调入白糖。
- 3 用小火煮约8分钟，至透即可饮用。

操作要点

人参果肉质比较脆，切时刀锋要利，手法要快，煮的时间不宜太久。



健康指南

人参果是一种很好的甜食辅料。它含糖63%，含蛋白质15%，脂肪1.1%，还含丰富的维生素和钙、磷、铁等无机盐，可用来做糖和制酒。它还可用作八宝饭、糕点的配料，藏胞则将它和小米混合蒸煮，再加酥油，成为待客的美食。

柑桔皇糖水

功效：生津止渴，清热润肺，化痰止咳。

原材料

柑桔皇 150 克
香橙 1 个
红糖 30 克

制作过程

- 1 柑桔皇用温水泡透；香橙去皮，去籽，切成丁。
- 2 锅内烧水，加入柑桔皇、香橙丁，调入红糖。
- 3 用中火煮约 10 分钟即可盛出饮用。

操作要点

柑桔皇在制作前要泡透，才能与香橙熟透程度一致；
不宜用大火，以免烧焦。



健康指南

香橙对治疗恶寒发热、妇女乳结不通等效果较好，对胃气不和、呕吐恶心和食欲不振也有较好的作用。但过多食用柑橘类水果，会出现手、足乃至全身皮肤变黄，严重者还会出现恶心、呕吐、烦躁、精神不振等症状，一般不需治疗，只要停吃这类食物即可好转。

腰豆浸提子

功效：清润解燥，生津止渴，通利小便。

原材料

红腰豆	100 克
干提子肉	100 克
泡黄豆	50 克
红糖	45 克

制作过程

- 1 红腰豆洗净，干提子肉用清水泡上，泡黄豆去皮。
- 2 锅内烧水，加入红腰豆、干提子肉、泡黄豆，调入红糖。
- 3 再用小火煮约18分钟即可饮用。

操作要点

红腰豆要购美国进口的为佳，煮时宜小火；

干提子肉清洗时要仔细，以免有细沙残留。



健康指南

红腰豆色泽鲜艳，营养丰富，含有一定量的钙、磷、铁和硫胺素等B族维生素，除了可制作糕点甜品，亦可作馅料和药用。有益肾补元、温中下气、利尿和解毒排脓之功。



木瓜炖柑桔脯

功效：开胃生津，滋阴润肺。

原材料

鲜进口木瓜 1个
柑桔脯 60克
白糖 15克

制作过程

- 1 鲜进口木瓜平起切去顶部，去籽；柑桔脯用温水泡透。
- 2 将柑桔脯放入挖净的木瓜内，调入白糖，加入适量清水。
- 3 把木瓜盅装入容器中，入锅，隔水用中火炖30分钟即可食用。

操作要点

木瓜以美国夏威夷产的最好，因其果肉滑嫩香甜，营养丰富。广东的次之。



健康指南

制作一般甜点时，加入糖可以增加甜味及营养价值，还可以增加产品的色泽和香味。

沙拉果汁火龙果

功效：消暑解燥，滋润脾胃。

原材料

沙拉酱	25 克
橙汁	50 克
火龙果	180 克

制作过程

- ① 火龙果去皮起肉，切成丁，盛入容器内待用。
- ② 把橙汁淋入火龙果四周。
- ③ 最后浇上沙拉酱，即可食用。

操作要点

切火龙果的刀具，要用不锈钢的，以免有铁腥味，影响美味；

橙汁以差不多遮盖火龙果丁为宜，各人也可根据爱好而定。



健康指南

火龙果富含维生素C及水溶性膳食纤维等营养，为盛夏消暑退火、美白健康的天然食品；它糖分少、热量低，很适合肥胖者食用。女性体质虚冷者，不宜多吃。



黑加仑炖红李

功效：清润去燥，滋阴养颜。

原材料

红李	120 克
黑加仑果酱	30 克
红萝卜	50 克

制作过程

- 1 红李去核切块；红萝卜去皮洗净，切成小块。
- 2 取炖盅一个，加入红李块、红萝卜块，调入黑加仑果酱，注入部分清水，加盖。
- 3 将炖盅置于锅内，隔水用大火炖约1个小时即可食用。

操作要点

黑加仑果酱颜色带黑，故不宜放得过多，以免糖水太黑影响美观。



健康指南

黑加仑果酱中含有大量的 α -亚麻酸和 γ -亚麻酸等多种不饱和脂肪酸。 α -亚麻酸和 γ -亚麻酸不但具有抑制血小板聚集，降低血压，软化血管，降低血脂和胆固醇，预防和治疗心脑血管疾病的作用，而且还发现它具有较强的防癌抗癌作用。



双桃烩

功效：顺气润肺，解燥止渴。

原材料

杨桃	1个
猕猴桃	1个
什果酱	50克
凉开水	适量
白糖	15克

制作过程

- 1 杨桃撕去筋，切片；猕猴桃去皮切片。
- 2 将杨桃片、猕猴桃片码入器皿内待用。
- 3 用碗加入什果酱、白糖，用凉开水兑匀。
- 4 将兑好的汁水淋入双桃内即可食用。

操作要点

凉开水要透，夏天，最好先放在冰箱里冻透；

兑果汁和糖水时，可用筷子轻轻搅拌。



健康指南

杨桃分为甜、酸两大类。酸杨桃果实大而味酸，俗称“三稔”，多用作烹调配料或蜜饯原料；甜杨桃作水果吃，其优良品种还供出口。杨桃含有对人体健康有益的多种成分，对治疗胃病、黄疸等也有一定的疗效。

马蹄什果冻爽

功效：凉血解毒，利尿通便，化湿祛痰。

原材料

马蹄	25 克
什果冻	100 克
红萝卜	20 克
绿茶水	适量

制作过程

- 1 马蹄去皮切粒；红萝卜去皮切粒，同马蹄粒煮透，然后用凉开水泡透。
- 2 将什果冻扣入用具内，周围撒入马蹄、红萝卜。
- 3 将绿茶水浇入什果冻上即可食用。

操作要点

泡马蹄与红萝卜粒一定要用凉开水，不能用清水代替，避免吃了肚子疼。



健康指南

不同花色品种的果冻有其独特的营养，如高钙果冻富含钙，高纤椰果冰富含水溶性膳食纤维，AD 钙果冻强化维生素 A、D 和钙质，有些品种的果冻添加胡萝卜素或螺旋藻等。这些不同营养素对人体健康各有其特殊的作用。

什锦果丹皮

功效：清热泻火，滋润解燥，敛肺止咳。



原材料

哈密瓜	1 块
西瓜	1 块
白果	50 克
果丹皮	100 克
(超市有售)	
白糖	25 克

制作过程

- 1 哈密瓜去皮去籽切成丁，西瓜去皮去籽切丁，白果洗净，果丹皮切成小段。
- 2 锅内烧水，加入哈密瓜丁、白果、白糖，用中火煮透。
- 3 然后投入西瓜丁、果丹皮，用小火煮约 3 分钟即成。

操作要点

因西瓜与果丹皮受热的时间不宜太久，所以要后下，而且火也不宜太大。

健康指南

西瓜是有名的“天生白虎汤”，性质寒凉，胃寒、孕妇固然不宜；身体虽略带燥热，但底子虚寒之人，亦不可多吃。尤其是妇女经期，过多食用，轻则晕眩作闷，重则发生血崩事件。

