

金版

中华魅力美食炮制指南

四季糖水

味道甘美 润肺清心 一碗糖水 滋润全家

材料易得 方法易学 自己动手 养颜养身

肖玲玲 主编



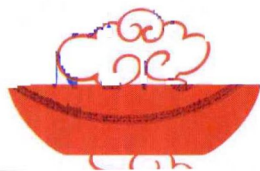
中国华侨出版社

超详尽分步详解

四季糖水



| 肖玲玲 主編 |



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季糖水 / 肖玲玲主编. —北京: 中国华侨出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5113-3746-7

I. ①四… II. ①肖… III. ①甜味-汤菜-菜谱-广东省

IV. ① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 140161 号

四季糖水

主 编: 肖玲玲

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 吴英琦

封面设计: 凌 云

文字编辑: 徐胜华

美术编辑: 汪 华

图片提供: www.quanjing.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1200mm 1/16 印张: 21 字数: 134 千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3746-7

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



“世界糖水在中国，中国糖水在广东。”糖水，是广东一种小吃的总称，种类繁多，名扬四海的有绿豆沙、木瓜炖雪蛤、鲜果西米露、杨枝甘露、珍珠奶茶等。糖水基本上就是把一些润肺下火、有滋补作用的材料加水 and 糖一起煮，口感清甜，消暑解热。而且制作方便，没做饭复杂，也没有煲汤费时。糖水既可以作为中式饭食后的甜品，也可以作为夜宵的小品；可热食也可冷食。好的糖水不仅能满足人们“食不厌精”的口福，更能达到“夏秋去暑燥，冬春防寒凉”、“医食同源”的保健效果。种类亦可按四季不同时令而改变。春季阳气初升，天气转暖而阴寒未尽，喝些清淡的糖水，缓解冬日进补时的营养脂肪积滞，养护脾胃，增强免疫力。炎炎夏日，喝一碗清热糖水，能帮助调节饮食平衡，轻松度过炎夏。秋高气爽，却很干燥，清润的糖水可以滋润肌肤和内脏，减轻和防止秋燥对人体的伤害。冬季自然界阳衰阴盛，寒气袭人，极易损害人体的阳气。适当吃些滋补糖水，可使人体储存更多能量，有助于人体内阳气的升发。

糖水的基本制作方法虽然简单，但一些做法和材料的搭配，糖水的食用季节、适合人群却十分讲究。制作糖水的材料有很多，煲糖水时可以单独选择一种，也可以互相搭配。材料属性分为寒凉性、温热性和平和性三种。根据不同的主料来配搭不同辅料，可以达到相辅相助的效果；而相同的主料，搭配不同的辅料，在不同季节也有不同的功效。

为了更好地补益身体，我们在饮用糖水的时候，一定要注意与季节特点相符合。正所谓“顺四时而适寒暑”，因为人与自然是不可分割的整体，只有与大自然相适应，达到与自然的协调统一，才能保证身体的健康平衡，春湿、夏热、秋凉、冬寒，四季



气候大不同，饮用糖水亦大有区别。春季天气南方潮湿，可食用木瓜糖水祛湿，北方风燥，可食用红枣菊花羹滋补；夏季天气燥热使人经常出汗，致使体内养分流失，这时可食用绿豆沙和各式水果糖水清热及补充养分；秋季天气干燥，最重滋润，最宜食用雪梨银耳糖水以滋润皮肤及肺部，预防咳嗽；冬季寒冷，则可食用含姜和红枣的糖水暖身，以及各种干果糖水补充营养。

本书根据四季养生原则，四季气候特点，按不同食材的养生功效，精心挑选300多道糖水，详细介绍每一道糖水的制作方法及材料搭配，并配有详尽的制作过程图，一步一图，帮助读者轻松掌握。同时，对每一道糖水进行了营养分析，帮助读者根据需要进行科学选择。此外，还介绍了一些基本的养生知识，如四季如何选择糖水食材，糖的选择技巧，煲糖水的技巧，糖水常用食材及功效。

选一道精致美味的糖水，与家人共同分享这甜蜜的诱惑，养生在糖水中即变得简单而有效。让我们跟随季节的变化，跟着本书的提示，变换不同的糖水，养心、养生、养颜……

目录

Contents



Part 1 糖水百科

糖水进化史.....	002	糖的选择.....	008
春季选择糖水食材.....	004	煲糖水的小窍门.....	010
夏季选择糖水食材.....	005	糖水养生.....	012
秋季选择糖水食材.....	006	女人爱糖水.....	014
冬季选择糖水食材.....	007	糖水常用食材及功效.....	016

Part 2 春季糖水

冰糖炖木瓜.....	020	姜汁芙蓉蛋.....	053
木瓜西米汤.....	021	红枣菊花羹.....	054
牛奶木瓜甜汤.....	022	党参双枣羹.....	055
木瓜炖银耳.....	023	蜜枣红豆甜粥.....	056
木瓜莲子百合汤.....	024	红枣糯米羹.....	057
木瓜银耳红枣莲子汤.....	025	红薯淮枣糖水.....	058
木瓜葡萄干粥.....	026	莲子红枣花生汤.....	059
木瓜炖燕窝.....	027	青枣红糖水.....	060
汤圆木瓜船.....	028	玉米枸杞羹.....	061
木瓜芡实糖水.....	029	荞麦枸杞羹.....	062
木瓜炖雪蛤.....	030	枸杞薏米灯芯草糖水.....	063
鲜果炖雪蛤.....	031	莲子百合汤.....	064
枣莲炖雪蛤.....	032	人参莲子羹.....	065
冰糖炖燕窝.....	033	菠萝莲子奶汤.....	066
燕窝银耳莲子羹.....	034	菠萝雪耳露.....	067
海带红豆百合糖水.....	035	苹果菠萝糖水.....	068
海带花生糖水.....	036	参竹银耳薏米糖水.....	069
红白海带糖水.....	037	无花果银耳糖水.....	070
南北杏炖双雪.....	038	提子炖银耳糖水.....	071
桂花杏仁茶.....	039	提子煮汤圆.....	072
桂花西米糖水.....	040	香糯汤圆.....	073
桂花苹果配.....	041	龙井汤丸糖水.....	074
桂百芡实糖水.....	042	芋头汤圆糖水.....	075
紫薯莲子桂花糖水.....	043	西米香芋椰奶露.....	076
桂花酒酿小丸子.....	044	双皮奶.....	077
醪糟窝蛋.....	045	红豆燕麦牛奶粥.....	078
银耳鹌鹑蛋玉米粥.....	046	年糕红豆糖水.....	079
鹌鹑蛋紫菜糖水.....	047	人参红豆黑米羹.....	080
鲜奶炖蛋.....	048	红豆小米羹.....	081
鸽蛋甜奶汤.....	049	黑豆腰果核桃粥.....	082
奶蛋爽.....	050	花生核桃糊.....	083
燕麦莲蛋糖水.....	051	四宝栗子糖水.....	084
冬瓜蛋黄羹.....	052	板栗玉米粥.....	085

玉米羹.....	086
黑米火龙盏.....	087
苹果玉米羹.....	088
山楂片糯米羹.....	089
台式米浆.....	090
乌梅糯米粥.....	091

怡人红薯羹.....	092
板栗燕麦小米羹.....	093
糙米花生糖水.....	094
葡萄干果粥.....	095
猕猴桃樱桃粥.....	096

Part 3 夏季糖水

西瓜西米露.....	098
芒果西瓜盅.....	099
西瓜龙眼糯米粥.....	100
西瓜玉米粥.....	101
消食山楂糙米羹.....	102
玫瑰花杏仁粥.....	103
绿豆菊花羹.....	104
绿豆沙.....	105
莲子绿豆甘蔗水.....	106
绿豆百合哈密瓜甜汤.....	107
南瓜绿豆银耳羹.....	108
木瓜薏米绿豆羹.....	109
山竹苹果木瓜船.....	110
山竹西米露.....	111
山竹香蕉小米羹.....	112
草莓香蕉西米露.....	113
香蕉圣女果糖水.....	114
圣女果西米露.....	115
清润南瓜糖水.....	116
南瓜椰奶粥.....	117
黑米海底椰.....	118
海底椰鲜百合糖水.....	119
椰香杂宝糖水.....	120
椰浆芋头西米露.....	121
椰汁杏仁露.....	122
椰子菊花糖水.....	123
湘莲炖菊花.....	124
双雪菊花蜜.....	125
百合莲子红豆沙.....	126
薏米荞麦红豆羹.....	127
红豆薏米牛奶汤.....	128
三果鲜奶糖水.....	129
杏仁奶糊.....	130
牛奶银耳水果汤.....	131

凉薯银耳糖水.....	132
香橙芒果银耳糖水.....	133
红毛丹银耳莲子汤.....	134
甘润莲香羹.....	135
莲子山楂糖水.....	136
马蹄莲子羹.....	137
马蹄汤丸.....	138
山楂冰糖羹.....	139
雪花马蹄珠.....	140
胡萝卜马蹄甘蔗糖水.....	141
甘蔗马蹄炖葡萄干.....	142
茅根甘蔗糖水.....	143
半夏薏米汤.....	144
腰豆冰爽.....	145
冰镇酸梅汤.....	146
港式什锦水果冰.....	147
冰糖桃藕糖水.....	148
五宝清补糖水.....	149
五彩西米露.....	150
三豆消暑羹.....	151
无花果凉薯糖水.....	152
芒果西米露.....	153
芒果柚丝糖水.....	154
杨枝甘露.....	155
西施柚西米露.....	156
草莓西施柚糖水.....	157
草莓西米甜汤.....	158
莓红橙香糖水.....	159
芭乐金桔草莓糖水.....	160
芭乐西米露.....	161
樱桃甜橙西米露.....	162
橙汁炖猕猴桃.....	163
香柠红茶菠萝糖水.....	164
杨桃紫苏梅甜汤.....	165





杨桃西米露.....	166
芦荟青苹果糖水.....	167
青枣青瓜西米露.....	168
哈密瓜青枣红提西米汤.....	169

龟苓膏枣蜜.....	170
八仙过海.....	171
山药薏米羹.....	172

Part 4 秋季糖水

椰子肉红枣枸杞糖水.....	174
红莲踏雪.....	175
银耳雪梨汤.....	176
川贝炖雪梨.....	177
雪梨西米露.....	178
冰糖梨水.....	179
木瓜雪梨炖银耳.....	180
木瓜雪梨糖水.....	181
雪梨金银花茶.....	182
五子相聚.....	183
草莓雪梨哈密瓜.....	184
雪梨马蹄玉米粥.....	185
芭乐雪梨糖水.....	186
雪梨菊花水.....	187
雪梨大枣冬瓜糖水.....	188
川贝枇杷雪梨糖水.....	189
菊花桔梗雪梨汤.....	190
杏仁枇杷露.....	191
西米鲜枇杷糖水.....	192
鲜百合甜玉米粒糖水.....	193
百合马蹄小米粥.....	194
马蹄蜜枣炖蛇果.....	195
马蹄银耳哈密瓜甜汤.....	196
腐竹马蹄甜汤.....	197
腐竹板栗玉米粥.....	198
鸡蛋白果腐竹糖水.....	199
银耳杏仁白果羹.....	200
杏仁银耳润肺汤.....	201
杏仁椰子肉西米露.....	202
蜂蜜番薯银耳羹.....	203
哈密瓜柑橘银耳糖水.....	204
银耳苹果红糖水.....	205
冰糖湘莲甜汤.....	206
糯米莲子羹.....	207
藕粉汤.....	208

橙汁炖榴莲.....	209
榴莲西米露.....	210
雪莲果甘蔗糖水.....	211
雪莲果西米露.....	212
芭乐甘蔗糖水.....	213
芭乐玉米粥.....	214
桂圆香蕉西米露.....	215
红豆香蕉酸奶羹.....	216
香蕉鸡蛋羹.....	217
香蕉牛奶汤.....	218
香蕉糯米糖水.....	219
清心双果糖水.....	220
清润猕猴桃糖水.....	221
三宝清心糖水.....	222
清甜芡实汤.....	223
山药五宝甜汤.....	224
红糯米山药枸杞粥.....	225
枸杞玉米羹.....	226
玫瑰枸杞羹.....	227
百合炖雪梨.....	228
腰豆蜜枣糖水.....	229
哈密瓜玉米粥.....	230
蜜瓜柠汁.....	231
蛋羹金瓜盅.....	232
火龙果西米露.....	233
桂圆沙参玉竹糖水.....	234
橙香杞红映二白.....	235
炖三雪.....	236
柑橘山楂糖水.....	237
无花果糖水.....	238
芦荟桂圆糖水.....	239
菠萝西米露.....	240
杂果雪耳冻.....	241
木耳柿饼汤.....	242
蛋黄糯米羹.....	243

杂果甜羹.....	244
果酱甜橙樱桃汤.....	245

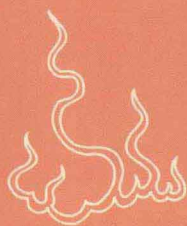
养心百宝粥.....	246
------------	-----

Part 5 冬季糖水

生姜红糖水.....	248
姜汁番薯糖水.....	249
紫薯老姜糖水.....	250
姜撞奶.....	251
老姜龙井汤圆.....	252
桂圆山药红枣汤.....	253
银耳红枣汤.....	254
红枣鸡蛋糖水.....	255
紫薯淮枣糖水.....	256
红枣莲杞糖水.....	257
枸杞莲子红枣银耳羹.....	258
枣莲炖鸡蛋.....	259
枣蓉黑豆奶露.....	260
双枣糖水.....	261
黑米燕麦红枣桂圆粥.....	262
红枣鹌鹑蛋糯米粥.....	263
红枣奶.....	264
红枣桂圆鹌鹑蛋汤.....	265
花旗参蜜枣糖水.....	266
红豆红枣茶.....	267
芡实红枣羹.....	268
四神红枣糖水.....	269
养颜南瓜红枣汤.....	270
紫薯南瓜糖水.....	271
南瓜西米露.....	272
百合南瓜露.....	273
南瓜银耳粥.....	274
番薯粥.....	275
番薯蛋花糖水.....	276
鸳鸯番薯鹌鹑蛋糖水.....	277
番薯小米羹.....	278
番薯蛋奶粥.....	279
红薯山药麦豆羹.....	280
花生眉豆糖水.....	281
赤小豆麦片粥.....	282
红豆高粱粥.....	283
莲子腰豆露.....	284
薏米红豆粥.....	285
糯米薏米花生粥.....	286

薏米芝麻双仁羹.....	287
芝麻鲜奶汤圆.....	288
鲜奶芝麻糊.....	289
芝麻栗子羹.....	290
蜜糖牛奶芝麻羹.....	291
陈皮芝麻糊.....	292
桑葚黑芝麻糖水.....	293
牛奶核桃芝麻糊.....	294
核桃大米羹.....	295
黑米核桃羹.....	296
黑米粥.....	297
八宝粥.....	298
桂圆糙米羹.....	299
腰果花生黑米羹.....	300
燕麦花生小米粥.....	301
葡萄干百合小米粥.....	302
栗子小米燕麦羹.....	303
玉米碎桂圆红糖羹.....	304
山楂红糖水.....	305
饴糖补虚羹.....	306
糖水鸡蛋.....	307
桂圆鸡蛋甜酒汤.....	308
莲子胡萝卜鹌鹑蛋汤.....	309
鸽蛋酒糟汤.....	310
甜酒煮阿胶.....	311
杏仁松子甜粥.....	312
果仁吉士羹.....	313
玫瑰养颜羹.....	314
葡萄干糙米羹.....	315
花生牛奶.....	316
苹果提子糖水.....	317
山楂双耳汤.....	318
四红汤.....	319
银耳汤圆.....	320
二龙戏珠.....	321
金玉黑白粥.....	322
五色养生粥.....	323
五色滋补羹.....	324





| Part 1 |

糖水百科



糖水在广东很流行，这里所说的糖水可不是水里加入糖，而是一种既可以消暑又可以养生的小吃。糖水选择不同的原料和糖类，会搭配出不同的美味和功效，本章将会为您介绍一些糖水的基础知识。

糖水进化史

◎糖水，作为一种美味又滋补的“零食”在我国流传已久，那么你知道糖水是如何发展而来的吗？



在现代，全国各地都有糖水的踪迹，特别是在两广和港澳地区，大街小巷遍布各类糖水店、甜品店和凉茶店。博大精深的糖水文化在中华大地孕育了数千年，绿豆沙、银耳燕窝、冰糖雪梨等糖水更是脍炙人口。糖水味美、制作简易的特点让它颇受大众的喜爱。

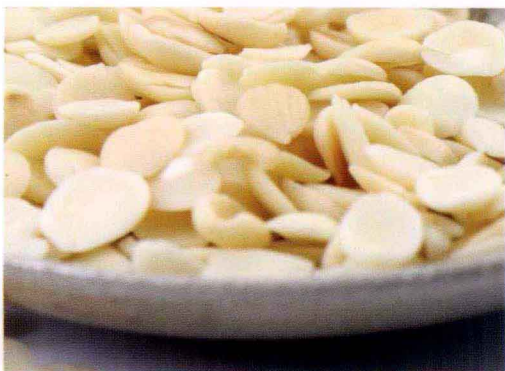
广东人一年四季都喜欢食糖水，尤其以夏季为甚。不过，糖水可不是字面上理解的白开水加白糖，而是选择一种或几种材料，加入水和糖一起煲熟。基本做法虽然简单，但材料的搭配和一些制作步骤却十分讲究，甚至糖水的食用功效、适合人群也有一定学问。糖水不仅具有清润消暑、生津益身的作用，还可以作为饭后甜品和夜宵，使人身心愉悦。

糖水种类十分多样，豆类的有冰冻红豆沙、陈皮绿豆粥等；药材类的有半夏薏米汤、枸杞薏米灯芯草糖水等；水果类的有杂果甜羹、杨枝甘露等；奶类的有姜撞

奶、双皮奶等；酒类的有甜酒煮阿胶、鸽蛋酒糟汤等。另外，诸如玫瑰养颜羹、蜂蜜番薯银耳羹、鲜奶芝麻糊、木瓜炖雪蛤这样的糖水，也是餐桌上常出现的不输给汤的滋补佳品。

糖水的起源可以追溯到古时王公贵族宴会后吃的一种甜汤，其作用是调和食气，帮助消化。经过千年演进，糖水已经成为中华饮食文化的一个重要组成部分。好的糖水不仅能满足人们“食不厌精”的口福，更能达到“夏秋去暑燥，冬春防寒凉”、“医食同源”的保健效果。如唐朝有夏季糖水“冰莲百合”，宋朝有冬季糖水“赤豆糖粥”，清代的“酸梅汤”更是流传至今。

糖水在中国有悠久的历史。据《诗经·幽风·七月》记载：“二之日凿冰冲冲，三之日纳于凌阴。”说明在三千年前的商代，人们就在冬季把冰块储藏起来供夏日使用的做法。





到了周代，还专门设有管理取冰用的官员，称为“凌人”。《周礼·天官·凌人》有记：“凌人，掌冰。正岁十有二月，令斩冰，三其凌。”

唐代，长安的市集上已有了专门做冰的买卖商人。宋人王郢《云仙杂记》中记载：“长安冰雪，至夏日则价等金璧。”到晚唐，商人为了招徕生意，在冰中加入糖，更吸引顾客。

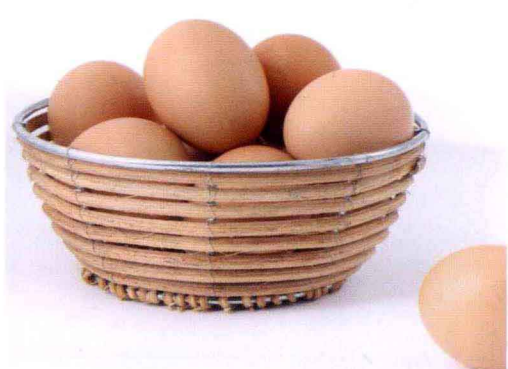
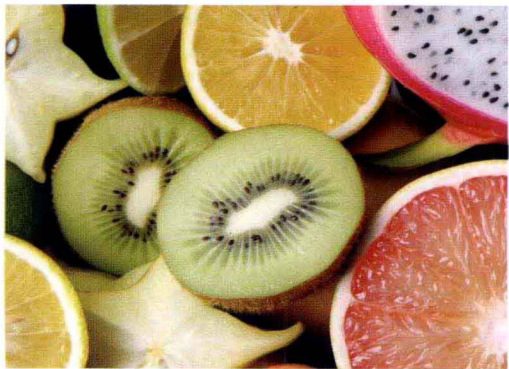
至宋代，中国的冷食种类更多了。如汴京市场上出售的“砂糖冰雪冷元子”，南宋临安街卖的“雪泡梅花酒”等。这个时期还出现了“冰酪”，当时诗人杨万里描绘道：“似腻还成爽，才凝又欲飘；玉来盘底碎，雪到口边销。”

元朝的商人，又在冰中加上了蜂蜜和珍珠粉。忽必烈执政时，宫廷的御用食品就有果汁和奶混合的“冰酪”了，为了制

作工艺的保密，还颁布了除王室以外禁止制造“冰酪”的敕令。直到意大利旅行家马可·波罗离开中国时，才将“冰酪”的制作方法带回意大利，之后又传到法国和英国。马可·波罗曾在《东方见闻》中说：“东方的黄金国里，居民们喜欢吃奶冰。”

而中国古代还有一些关于糖水的有趣习俗。如厦门的古代婚俗中，在迎娶环节，新郎要在新娘的娘家吃碗去壳的整蛋糖水，其中还加有龙眼干与红枣，新郎按例只需喝甜汤，但是要留下蛋。

到了现代，糖水更是朝阳产业。这个行业中，有的取名叫糖水店，有的叫甜品店，但是无论店名是什么，卖的产品都会有糖水。甚至有些凉茶店也会供应特定的糖水。众位喜爱糖水的人士已经将糖水发展到中国各地，甚至海外华人地区都有了糖水的身影。



春季选择糖水食材

◎春季，是万物复苏的季节。人体也像是蛰伏了一冬的植物一样，需要吸收养料，然后茁壮成长。那么，春季人体吸收什么养料最好呢？



《黄帝内经》说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝。”

春季阳气初生，天气转暖而阴寒未尽，万物萌生，人的阳气也得以升发。经过冬季的进补和春节的肥甘美食，导致营养脂肪积滞，因此要食用清淡的食物。而春季生发之气是夏长之气的基础，所以在春季生发阳气是一年健康的开始，所以在饮食上，可以吃一些温补阳气的食物。平日里可食用温热性的较平和的食物，如桂圆、大枣、莲子、红糖、小米、山药、茯苓、薏仁等。

而南方地区正是雨量增多，空气潮湿，天气变化无常的时候。这时需要加强对脾胃的养护，可多吃芡实、大枣、山药、胡萝卜、莲子等食物，防止脾胃虚弱。还需要多吃利湿的食物，如薏米、红豆、冬瓜等。

惊蛰时期则需少食酸多食甘，保阴潜阳。此时应多吃清淡又滋养的食物，如蜂蜜、糯米、豆制品、乳制品、甘蔗、芝麻、雪梨等，还要适当食用健脾补肾调血补气的补品，如红枣、银耳等，以提高免疫力。

至于春分时节，要禁食偏升、偏降、偏热、偏寒的食物，以保持人体内阴阳平衡，亦可以适当食用些姜片，温中散寒。清明时节雨纷纷，浓重的水汽易引起咳嗽，所以适当补肺，多吃平和性的银耳，少吃寒性的笋类。

春末可适当食用甘平或甘温的食物，用以补血益气；还要吃些易消化的食物以养胃，大枣、山药、花生、黑豆、樱桃、莲子、菊花等都是上选。

一年四季有“春生，夏长，秋收，冬藏”的特点，人也应适应自然规律，在冬季适量进补比较适合冬藏的原则，而春季则应逐步减少，以适应春天的升发、条达的气候特点。



夏季选择糖水食材

◎夏季是生长的季节，动植物在经过了春季的滋养后开始飞速成长。这个时期人们又该怎么调理自身呢？



《摄养论》中提到：“四月，肝脏已病，心脏渐壮，宜增酸减苦，补肾助肝，调卫气”“五月，肝脏气体，心正旺，立减酸增苦，益肝补肾，固密精气”“六月，肝气微，脾脏独旺，宜减苦增咸，节约肥浓，补肝助肾，益筋骨。”

夏季是一年中阳气最旺盛的季节，炎热而万物成长，人体新陈代谢也随之旺盛。此时应多吃有酸味的食物以固表，多吃有咸味的食物以补心。此外，在这个时节，西瓜、绿豆、金银花、乌梅等制作的各式冷饮都是解渴消暑的佳品，但是不可以吃得过多。

夏季开始时要多吃酸味的食物，少吃苦味的食物。可以选择一些清淡平和、清热利湿的食物以补心养肺，如西红柿、玉米、绿豆、赤小豆、花生、冬瓜、芹菜等。还可以选择一些益肝滋肾的食物，如莲子、松子、荷叶、芦根、香蕉、李、乌梅等。适当食用冷饮可以清心、醒脑、清暑，但是应少吃或不吃生湿助湿、酸涩辛

辣、微热烛火、海鲜发物等类型的食物。

夏季中期天气开始变得炎热，此时宜少吃酸吃苦，多吃生津止渴、祛暑益气的瓜果蔬菜、豆类奶类。体质偏寒的人可多吃温热性的瓜果，如荔枝、杏、栗子等，体质偏热的人应多吃寒凉性瓜果，如西瓜、梨、黄瓜等。一般体质的人可选择稍微平和属性的水果，如葡萄、苹果、白果等。除此之外，还应该多吃清热利湿的瓜果，如冬瓜、西红柿、绿豆等。这个时节不宜食用过量凉性食物，以免损伤脾胃，也不宜食用过量热性食物，以免助热生疮。

夏末是最热的季节，肝肾衰弱、脾脏旺盛，应吃苦味多吃咸味。因为炎热会出汗过多，要多吃新鲜多汁的瓜果、蔬菜、豆类、奶类、蛋类，以满足机体损耗。此时宜多进清凉消暑、清热止渴的食物，如荷叶、薄荷、菊花等。还可以选择些清热解暑的食物，如糯米、绿豆、冬瓜、山药、菠萝、杨梅、西瓜等，但是忌食太凉食物，辛辣香燥、刺激性食物。



秋季选择糖水食材

◎秋季是需要滋润的季节。经过了夏季大量的新陈代谢，人体也需要进行补充养分，不仅如此，还要为即将到来的冬季储存资源。



《黄帝内经·素问·脏气法时论》中说：“肺主秋，肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。”

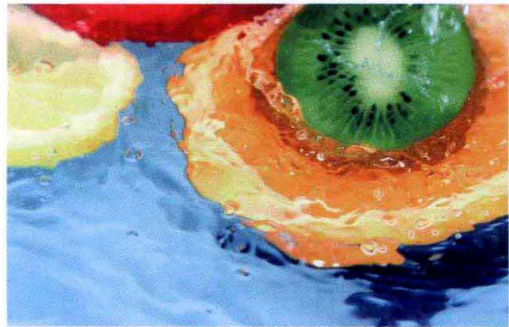
这个季节应选择润燥止渴、养阴清热、清心安神的食品，如梨、银耳、芝麻、蜂蜜、乳品等有滋润作用的食物。

进入秋季时，天气会炎热不下，而且空气逐渐干燥。此时应以生津润燥为主，喝饮品，吃鲜果，吃清补品，顺应肺脏的清肃之性，如莲子、百合、蜂蜜、山药等。应少食辛、增食酸，不宜吃太阴凉的食物，可以选择苹果、石榴、杨桃、山楂、葡萄、芒果、柚子、柠檬、番茄等，以增强肝脏功能，还可以选择豆类、乳类、菠萝、梨、荔枝、藕等食物，以达到养胃生津，滋阴润肺的目的。

秋季中期空气非常干燥，水分较少，容易让人唇干口渴，皮肤干燥。此时应多食生津润肺，清热通便的食物。所以此时宜吃鲜果以及化痰的中药，如

百合、杏仁、川贝、沙参、人参、西洋参等。还应多食滋阴润肺，养血润燥的食物，如糯米、乳品、芝麻、蜂蜜、核桃、葡萄等。这时早餐最好选择喝粥以健脾益胃，如红糯米山药枸杞粥、百合马蹄小米粥、黑米银耳红枣粥、腐竹银耳玉米羹等滋补粥类。用餐后还可以喝汤以滋阴润燥、清热生津，如冰糖湘莲甜汤、银耳雪梨汤、杏仁银耳润肺汤等。

而秋末雨水少、温差大、空气燥，最好在饮食中加入养阴生津、滋阴防干燥的食物。例如红枣、百合、栗子、荔枝、山药、芡实、银耳、花生等有些许食疗效果的食材。此时应少食辛多食酸，预防肺气过于旺盛，较宜补充肝气，食材可选择苹果、山楂、杨桃、柠檬、葡萄、柚子、芒果、番茄、甘蔗等。还应该减甘增咸，防脾气过旺，多食咸补肾气。



冬季选择糖水食材

◎冬季是消耗能量最大的季节，这时不仅要为这一年的消耗“补”，还要为第二年而“调”。只有补充调理好了身体，才能在明年有一个好的开始。



《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，必待日光。使志若伏若匿，若有私意，若己有得。去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺。此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”

冬季是进补的最佳季节，可以多食用核桃、桂圆、生姜等温补佳品。应该少食咸多食苦，以达到助心阳、藏热量的目的。食材可以选择萝卜、板栗、核桃、白薯等热量较高的，但是忌食黏硬、生冷的食物。

冬季初始，应该补气。“春夏养阳，秋冬养阴。春温清淡，夏热甘凉，秋季生津，冬季温热。”秋冬养阴，应养肾防寒，宜食用豆类、奶类、芝麻、板栗、木耳、红薯、花生、核桃等温热性食物，最好少吃过于甜腻的食物。而且此时选择食物还需防上火，以及“寒则温之，虚则补之”。

冬季中期，应该补肾。此时阳气内藏，人的体内能量不断蓄积。但是冬季人体的消化能力也比较强，所以适当进补不但可以提高免疫力，还能在人体内储存滋补食物中的有效成分，为第二年春季甚至整年打下良好的物质基础。

这个时节进补可以扶正固本、培养元气，但是进补也要对应人。气虚的人应吃糯米、番薯、黄豆、花生、南瓜、山药等，忌食生冷性凉、破气耗气、油腻、辛辣的食物。而血虚的人可以食用各种肝脏，特别注意的是应忌食冷性的食物，如菊花、薄荷、海藻等。

有一句谚语：三九补一冬，来年无疾病。冬季末是阴阳并补的时期，此时宜食白酒、桂圆、荔枝等温热属性食物，忌食生冷瓜果、菊花、薄荷、金银花等寒凉性食物。也可以适量吃一些生津养阴、甘凉滋阴的清补类食物，例如糯米、甘蔗、山药等。



糖的选择

◎糖水，最不可缺少的材料当然是各种糖类。不同的糖有不同的功效，以下列出五种糖水制作中常用的糖类，读者可根据自己的需求酌情选择。



红糖

红糖由甘蔗压榨出的汁熬制而成，它的好处在于“温而补之，温而通之，温而散之”，也就是温补。中医认为，红糖具有健脾暖胃，驱风散寒，益气养血，活血化淤之效，特别适于儿童、贫血者和产妇食用。

红糖可以快速地补充体力。适量饮用红糖水，可缓解孩童的中气不足、食欲不振、营养不良等问题。对于老人和经期女性，还能散瘀活血，利肠通便，缓肝明目。特别是女性、年老体弱和大病初愈的人，饮用红糖水有极好的疗虚进补作用。红糖煲姜还可以祛寒。

但是，并不是所有的人都适合吃红糖，中医认为消化不良者、阴虚内热者和糖尿病患者不宜食用红糖。此外，在服药时，也不宜用红糖水送服。



白糖

白糖是由甘蔗和甜菜榨出的糖蜜制成

的精糖，色白干净，甜度高，一般人群均可食用。

白糖味甘、性平，归脾、肺经，有舒缓肝气、润肺生津、和中益肺、止咳、滋阴、调味、除口臭、解盐卤毒之功效。

适量食用白糖有助于提高机体对钙的吸收，但是不要过多食用，以免妨碍钙的吸收。另外，肺虚咳嗽、口干燥渴、醉酒者和低血糖病人较宜食用白糖。

但是糖尿病患者、肥胖症患者和痰湿偏重者不能食用白糖。晚上睡前不要吃白糖，特别是儿童，以免蛀牙。



冰糖

冰糖是砂糖的结晶再制品。自然生成的冰糖有白色、微黄、淡灰等色，由于其结晶如冰状，故名冰糖。其味甘、性平，入肺、脾经，有补中益气，和胃润肺的功效。

冰糖润肺止咳，养阴生津，因其对肺燥咳嗽、干咳无痰、咯痰带血有很好的辅助治疗作用，而被广泛用于医药和食品行业生