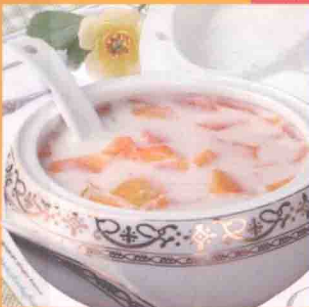
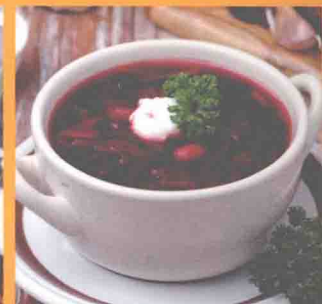




◎ 世界糖水在中国 中国糖水在广东 ◎

300道 清润滋补养颜 广东糖水

肖玲玲 主编

煲一碗 养生保健，
润肤养颜，老幼皆宜
品一口 甜在口中，
美在心底，久久回味

300道清润滋补养颜 广东糖水

肖玲玲 主编

“世界糖水在中国，中国糖水在广东。”

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

300 道清润滋补养颜广东糖水 / 肖玲玲主编. — 北京: 中国华侨出版社,
2014.9

ISBN 978-7-5113-4897-5

I. ①3… II. ①肖… III. ①甜味 — 汤菜 — 粤菜 — 菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 214275 号

300 道清润滋补养颜广东糖水

主 编: 肖玲玲

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 子 墨

封面设计: 韩立强

文字编辑: 张爱萍

美术编辑: 李 蕊 王静波

经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: 13 字数: 134 千字

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

版 次: 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4897-5

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) 58815874

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。



前言

“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后的甜品，也可以作为夜宵的小品；可热食也可冷食，款式可根据时令而改变。不同糖水还有不同的功效，例如红豆沙可补血养颜，雪梨百合银耳糖水可清热润肺，山药香芋糖水益血安神、健脾养胃，好的糖水不仅能满足人们“食不厌精”的口福，更具有清润、滋补、养颜等保健效果。

糖水的基本制作方法虽然简单，但是要想煮出一锅好喝的糖水，其食材、锅具的选择以及烹饪技巧的掌握，都是很重要的。制作糖水的材料有很多，如豆类、水果、面制食品、药材、蔬菜等，煲糖水时可以单独选择一种，也可以多种食材互相搭配。食材从属性可分为寒凉性、温热性和平和性三种，例如西瓜、香瓜、柿子、葡萄柚、橘子、柠檬、椰子、梨属于寒凉性食物，栗子、核桃、木瓜、龙眼就属于温热性食物，玉米、黄豆、黑豆、花生、鸡蛋、燕窝、蜂蜜、牛奶都是平和性食物。不同的主料

来配搭不同辅料，可以达到相辅相助的效果。制作糖水的食材不同，煲出的汤水功效也不同，根据自己的体质来选择糖水食材的属性，这样才能使我们在品尝美味可口糖水的同时，也能收到更好的养生效果。每天一碗糖水，可让你的皮肤白皙水嫩、气血充足身体壮。空气干燥，水分较少时，特别容易咽干鼻燥、唇干口渴、皮肤干燥，这时莹润的糖水可以帮你化解燥热，更是午后可口的甜品。

本书兼顾简单易做、营养丰富两方面，详尽地介绍了清润糖水、滋补糖水、养颜糖水三类糖水做法，对每一款糖水的制作方法都进行了分步介绍，并配有分步图片和清晰精美的成品照片便于读者阅读和指导实际操作。同时还介绍了每款糖水主要食材的营养价值和养生功效，还贴心介绍了此款糖水的制作过程中的一些小技巧供读者参考学习，以利于读者制作出既营养美味又外形漂亮的糖水。

一碗小小的糖水，既甜蜜清润，又健康养生，选一道精致美味的糖水，与家人共同分享这甜蜜的诱惑。





目录

糖水知识



糖水的起源和发展.....	2
选对糖，享受美味健康.....	3
煮好糖水有妙招.....	5
爱上糖水，清润滋补、 养颜养生.....	8
女人爱糖水，甜蜜一生、 美丽一生.....	9
糖水常用食材大揭秘.....	11

养颜糖水



消食山楂糙米羹.....	14
玫瑰花杏仁粥.....	15
木瓜薏米绿豆羹.....	16
山竹苹果木瓜船.....	17
香蕉圣女果糖水.....	18
圣女果西米露.....	19
草莓香蕉西米露.....	20
红豆薏米牛奶汤.....	21
薏米荞麦红豆羹.....	22
五彩西米露.....	23
草莓西施柚糖水.....	24
草莓西米甜汤.....	25

莓红橙香糖水.....	26
百合莲子红豆沙.....	27
樱桃甜橙西米露.....	28
橙汁炖猕猴桃.....	29
香柠红茶菠萝糖水.....	30
莲子山楂糖水.....	31
湘莲炖菊花.....	32
牛奶银耳水果汤.....	33
马蹄汤丸.....	34
山楂冰糖羹.....	35
黑米海底椰.....	36
杏仁奶糊.....	37
杨桃紫苏梅甜汤.....	38
芦荟青苹果糖水.....	39
青枣青瓜西米露.....	40





哈密瓜青枣红提西米汤	41
南瓜椰奶粥	42
芭乐金桔草莓糖水	43
龟苓膏枣蜜	44
椰子肉红枣枸杞糖水	45
杏仁银耳润肺汤	46
银耳苹果红糖水	47
冰糖湘莲甜汤	48
糯米莲子羹	49
桂圆香蕉西米露	50
红豆香蕉酸奶羹	51
香蕉牛奶汤	52
香蕉鸡蛋羹	53
香蕉糯米糖水	54
玫瑰枸杞羹	55
百合炖雪梨	56
红糯米山药枸杞粥	57
腰豆蜜枣糖水	58
蜜瓜柠汁	59
柑橘山楂糖水	60

无花果糖水	61	香糯汤圆	89
草莓雪梨哈密瓜	62	葡萄干果粥	90
雪梨马蹄玉米粥	63	猕猴桃樱桃粥	91
蛋黄糯米羹	64	木瓜西米汤	92
蛋羹金瓜盅	65	莲子红枣花生汤	93
牛奶木瓜甜汤	66	乌梅糯米粥	93
木瓜炖银耳	67	青枣红糖水	94
木瓜莲子百合汤	68	红豆燕麦牛奶粥	94
木瓜银耳红枣莲子汤	69		
木瓜葡萄干粥	70		
桂花杏仁茶	71		
桂花西米糖水	72		
桂花苹果配	73		
桂百芡实糖水	74		
紫薯莲子桂花糖水	75		
桂花酒酿小丸子	76		
醪糟窝蛋	77		
银耳鹌鹑蛋玉米粥	78		
鹌鹑蛋紫菜糖水	79		
鲜奶炖蛋	80		
鸽蛋甜奶汤	81		
奶蛋爽	82		
燕麦莲蓬糖水	83		
冬瓜蛋黄羹	84		
姜汁芙蓉蛋	85		
红枣菊花羹	86		
养颜南瓜红枣汤	87		
提子煮汤圆	88		

清润糖水



西瓜西米露	96
芒果西瓜盅	97
西瓜龙眼糯米粥	98
西瓜玉米粥	99
绿豆菊花羹	100
绿豆沙	101
莲子绿豆甘蔗水	102
绿豆百合哈密瓜甜汤	103





南瓜绿豆银耳羹.....	104
山竹西米露.....	105
清润南瓜糖水.....	106
海底椰鲜百合糖水.....	107
椰香杂宝糖水.....	108
椰浆芋头西米露.....	109
椰汁杏仁露.....	110
椰子菊花糖水.....	111
三果鲜奶糖水.....	112
凉薯银耳糖水.....	113
红毛丹银耳莲子汤.....	114
香橙芒果银耳糖水.....	115
甘润莲香羹.....	116
马蹄莲子羹.....	117
雪花马蹄珠.....	118
胡萝卜马蹄甘蔗糖水.....	119
甘蔗马蹄炖葡萄干.....	120
茅根甘蔗糖水.....	121
半夏薏米汤.....	122

腰豆冰爽.....	123
冰镇酸梅汤.....	124
港式什锦水果冰.....	125
冰糖桃藕糖水.....	126
五宝清补糖水.....	127
三豆消暑羹.....	128
无花果凉薯糖水.....	129
芒果西米露.....	130
芒果柚丝糖水.....	131
杨枝甘露.....	132
西施柚西米露.....	133
芭乐西米露.....	134
八仙过海.....	135
杨桃西米露.....	136
山药薏米羹.....	137
红莲踏雪.....	138
银耳雪梨汤.....	139
川贝炖雪梨.....	140
雪梨西米露.....	141
冰糖梨水.....	142
木瓜雪梨炖银耳.....	143
木瓜雪梨糖水.....	144
雪梨大枣冬瓜糖水.....	145
雪梨金银花茶.....	146
五子相聚.....	147
芭乐雪梨糖水.....	148
雪梨菊花水.....	149
川贝枇杷雪梨糖水.....	150

菊花桔梗雪梨汤.....	151
杏仁枇杷露.....	152
西米鲜枇杷糖水.....	153
鲜百合甜玉米粒糖水.....	154
百合马蹄小米粥.....	155
马蹄蜜枣炖蛇果.....	156
马蹄银耳哈密瓜甜汤.....	157
腐竹马蹄甜汤.....	158
腐竹板栗玉米粥.....	159
鸡蛋白果腐竹糖水.....	160
银耳杏仁白果羹.....	161
杏仁椰子肉西米露.....	162
蜂蜜番薯银耳羹.....	163
哈密瓜柑橘银耳糖水.....	164
藕粉汤.....	165
橙汁炖榴莲.....	166
榴莲西米露.....	167
雪莲果甘蔗糖水.....	168
雪莲果西米露.....	169



芭乐甘蔗糖水.....	170
芭乐玉米粥.....	171
清心双果糖水.....	172
清润猕猴桃糖水.....	173
三宝清心糖水.....	174
清甜芡实汤.....	175
山药五宝甜汤.....	176
枸杞玉米羹.....	177
哈密瓜玉米粥.....	178
火龙果西米露.....	179
桂圆沙参玉竹糖水.....	180
橙香杞红映二白.....	181
炖三雪.....	182
杂果雪耳冻.....	183
木耳柿饼汤.....	184
杂果甜羹.....	185
果酱甜橙樱桃汤.....	186
汤圆木瓜船.....	187
木瓜芡实糖水.....	188



木瓜炖雪蛤.....	189
枣莲炖雪蛤.....	190
鲜果炖雪蛤.....	191
海带红豆百合糖水.....	192
海带花生糖水.....	193
提子炖银耳糖水.....	194
养心百宝粥.....	195
红白海带糖水.....	196
南北杏炖双雪.....	196
菠萝莲子奶汤.....	197
菠萝雪耳露.....	197
苹果菠萝糖水.....	198
无花果银耳糖水.....	198

滋补糖水



生姜红糖水.....	200
姜汁番薯糖水.....	201
紫薯老姜糖水.....	202
姜撞奶.....	203
老姜龙井汤圆.....	204
桂圆山药红枣汤.....	205
银耳红枣汤.....	206
红枣鸡蛋糖水.....	207
紫薯淮枣糖水.....	208
红枣莲杞糖水.....	209
枸杞莲子红枣银耳羹.....	210



枣莲炖鸡蛋.....	211
枣蓉黑豆奶露.....	212
双枣糖水.....	213
黑米燕麦红枣桂圆粥.....	214
红枣鹌鹑蛋糯米粥.....	215
红枣奶.....	216
红枣桂圆鹌鹑蛋汤.....	217
花旗参蜜枣糖水.....	218
红豆红枣茶.....	219
芡实红枣羹.....	220
四神红枣糖水.....	221
紫薯南瓜糖水.....	222
南瓜西米露.....	223
百合南瓜露.....	224
南瓜银耳粥.....	225
番薯粥.....	226
番薯蛋花糖水.....	227
番薯小米羹.....	228
鸳鸯番薯鹌鹑蛋糖水.....	229

番薯蛋奶粥.....	230	糖水鸡蛋.....	258	金玉黑白粥.....	273
红薯山药麦豆羹.....	231	桂圆鸡蛋甜酒汤.....	259	五色养生粥.....	274
花生眉豆糖水.....	232	莲子胡萝卜鹌鹑蛋汤.....	260	五色滋补羹.....	275
赤小豆麦片粥.....	233	鸽蛋酒糟汤.....	261	木瓜炖燕窝.....	276
红豆高粱粥.....	234	甜酒煮阿胶.....	262	冰糖炖燕窝.....	277
莲子腰豆露.....	235	杏仁松子甜粥.....	263	蜜枣红豆甜粥.....	278
薏米红豆粥.....	236	玫瑰养颜羹.....	264	燕窝银耳莲子羹.....	279
糯米薏米花生粥.....	237	果仁吉士羹.....	265	莲子百合汤.....	280
薏米芝麻双仁羹.....	238	葡萄干糙米羹.....	266	人参莲子羹.....	281
芝麻鲜奶汤圆.....	239	花生牛奶.....	267	枸杞薏米灯芯草糖水.....	282
鲜奶芝麻糊.....	240	苹果提子糖水.....	268	人参红豆黑米羹.....	283
芝麻栗子羹.....	241	山楂双耳汤.....	269	红豆小米羹.....	284
蜜糖牛奶芝麻羹.....	242	四红汤.....	270	黑豆腰果核桃粥.....	285
陈皮芝麻糊.....	243	银耳汤圆.....	271	花生核桃糊.....	286
桑葚黑芝麻糖水.....	244	二龙戏珠.....	272		
牛奶核桃芝麻糊.....	245				
核桃大米羹.....	246				
黑米核桃羹.....	247				
黑米粥.....	248				
八宝粥.....	249				
桂圆糙米羹.....	250				
腰果花生黑米羹.....	251				
燕麦花生小米粥.....	252				
葡萄干百合小米粥.....	253				
栗子小米燕麦羹.....	254				
玉米碎桂圆红糖羹.....	255				
山楂红糖水.....	256				
饴糖补虚羹.....	257				



四宝栗子糖水.....	287	芋头汤圆糖水.....	292	年糕红豆糖水.....	297
参竹银耳薏米糖水.....	288	红枣糯米羹.....	293	苹果玉米羹.....	298
玉米枸杞羹.....	289	红薯淮枣糖水.....	294	山楂片糯米羹.....	298
荞麦枸杞羹.....	290	西米香芋椰奶露.....	295	板栗燕麦小米羹.....	299
龙井汤丸糖水.....	291	双皮奶.....	296	糙米花生糖水.....	299



糖水知识

糖水在广东很流行，这里所说的糖水可不只是水里加入糖，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。



糖水的起源和发展

◎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冰的官员，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。

选对糖，享受美味健康

◎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。

④ 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。



红糖

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。

④ 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。



白糖

④ 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产高档补品和保健品。老年人含化冰糖还可以缓解口干舌燥。在药理上，它能补充体内水分和糖分，具有补充血糖、供给能量、补充体液、强心利尿、解毒等作用。

冰糖还有去火的功效，它能与菊花、枸杞、山楂、红枣等配合得极好，是入肝和肺经的优良食材，也是泡制药酒、炖煮补品的辅料。

冰糖品质纯正，不易变质，一般人群均可食用。但是糖尿病患者忌食。



冰糖

④ 蜂蜜

蜂蜜又称蜜糖，是蜜蜂从植物的花中采得的花蜜在蜂巢中酿制而成的蜜。其成分除了葡萄糖、果糖之外还含有各种矿物质、维生素和氨基酸。它是一种营养丰富的天然滋养食品，味道甜美，所含的单糖不需要经消化就可以被人体吸收，对妇女、幼儿还有老人更具有良好保健作用。

蜂蜜能改善血液的成分，保护心血管、肝脏，对脂肪肝的形成有一定的抑制作用。常食用蜂蜜，对牙齿无碍，还能在口腔内杀菌消毒。蜂蜜能治疗中度的皮肤伤害，特别是烫伤；它可以帮

助人尽快进入梦乡；它能迅速补充体力，消除疲劳，提高免疫力；它还可以促进消化，润肠通便。蜂蜜中含有数量惊人的抗氧化剂，能达到抗癌，防衰的作用。将蜂胶酊直接涂于患处，可以止痒、消肿。它治疗少年儿童咳嗽效果很好。蜂蜜还具有滋养、润燥、解毒、美白养颜之功效。

未满一岁的婴儿、湿阻中焦的脘腹胀满、苔厚腻者不宜食用蜂蜜。



蜂蜜

④ 麦芽糖

麦芽糖是碳水化合物的一种，由米、大麦、粟或玉蜀黍等粮食经发酵制成的糖类食品，味甜但不及蔗糖，能增加菜肴品种的色泽和香味。其营养丰富，具有健脾胃、润肺止咳等功效，是老少皆宜的食品。



麦芽糖

麦芽糖分为软硬两种，软者为橙黄色浓稠液体，粘性大，称为胶饴；硬者是软糖经搅拌混入空气，凝固而成。形态为多孔的黄白色糖饼，又称为白饴糖。

药用麦芽糖以胶饴为佳，其润肺、生津、去燥，可用于治疗气虚倦怠、肺虚、久咳久喘、虚寒腹痛等症。

近年来风靡食品行业的益生元、益生菌，实际上就是麦芽糖的一种——低聚异麦芽糖，许多食品中含此营养物质。

一般人群均可食用麦芽糖，但糖尿病患者忌食。

煮好糖水有妙招

◎糖水做法看似简单，其实不然。不同的方法煲出的糖水会有食疗效果、糖水外形上的不同。下面就列出一些使糖水更加美味健康的小窍门。

④ 蔬菜类

剥西红柿皮时，把开水浇在西红柿上，或者把西红柿放入开水中烫一下，就可以很容易地剥掉皮了。

干百合泡水的时间不要过长，30~40分钟即可，因为泡太久百合容易碎掉，煮的时候就容易烂。



芦荟 银耳泡开后，应去掉未发开的部分，特别是淡黄色的部分。

做糖水时，红薯最好不要与鸡蛋搭配，易引起腹痛、消化不良。

食用芦荟时，应将芦荟去刺，用清水洗净，再用开水烫热食用。

冬瓜是解热利尿比较理想的日常食物，连皮一起煮效果更明显。

南瓜籽取出后洗净晾干，炒一下亦可食用。

削去皮的山药可以放在醋中，防止变色。

水果类

水果类制作前，最好削去皮，以防止残留农药危害身体。

洗葡萄时先把果粒都摘下装入碗中，用少量面粉加水搅拌更容易洗掉葡萄皮上的“霜”。

西瓜肉做成糖水后，把西瓜皮的青衣削去老皮，即可做菜食用。

甘蔗霉变后质地较软，瓤肉颜色略深、为淡褐色，闻之无味或酒糟味，此时有毒不可食。

选择荔枝时应挑果肉透明、结实的果实。荔枝壳上有一条纵向竖线，沿着它很容易捏开去壳。

橘子内侧的薄皮含有丰富的维生素C和果胶，可以促进通便，降低胆固醇，也可以解决痰多咳嗽、食欲不振的问题。

做糖水的橘子去皮后，不要扔掉皮。加糖煎服可以治感冒，或者直接晒干后泡水饮用。

秋季和夜晚不宜食用姜。

因为地域性和食疗效果不同，北方适合吃橘子和柑，南方适合吃橙子。

橙子和虾相克，所以吃完橙子糖水短时间内不要吃虾。



橙子

食用药品后，不宜吃柚子。因为柚子可以令血液浓度明显增高。

红枣皮中含有丰富的营养素，煲糖水时应连皮一起煲。泡干红枣的水也可以一起煲。

吃完榴莲制品如果怕上火，可适当吃些山竹。

孕妇忌食山楂糖水。

不可以选择未成熟的杏做糖水。

杨梅使用前可用盐水浸洗，清洁并除酸味。



猕猴桃