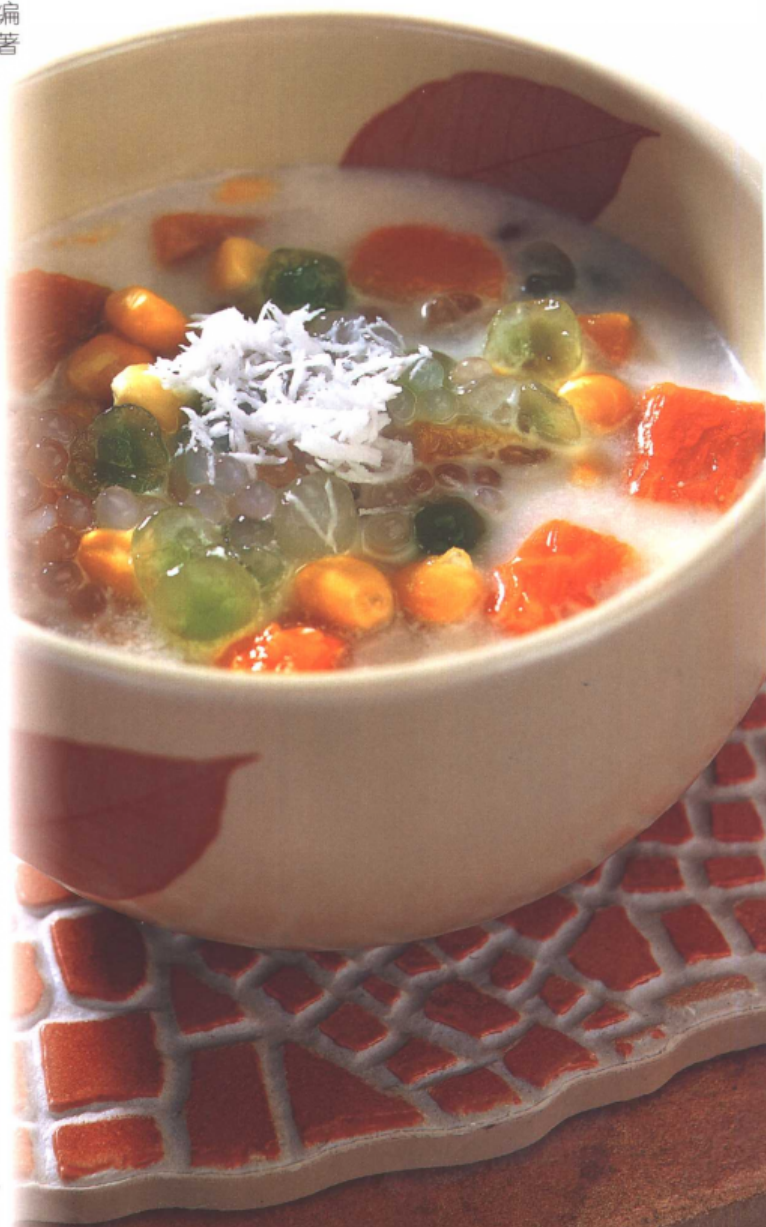


城市人糖水精选

王诗薇编著

世界图书出版公司·香港万里机构



健康家庭美食

王诗薇编著

城市人糖水精选

世界图书出版公司·香港万里机构



图书在版编目(CIP)数据

城市人糖水精选／王诗薇编著．—上海：上海世界图书出版公司，
2001.10

(健康家庭美食；8)

ISBN 7-5062-5189-2

I. 城... II. 王... III. 食谱，糖水 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第063726号

健康家庭美食
城市人糖水精选

王诗薇 编著

上海世界图书出版公司
香港万里机构 出版发行
上海市武定路555号
邮政编码 200040
深圳大捷利印刷实业有限公司印刷
各地新华书店经销

开本：850×1168 1/32 印张：2.5 字数：100 000

2001年10月第1版 2001年10月第1次印刷

印数：1—10 000

ISBN: 7-5062-5189-2/T·62

图字：09-2001-329 号

定价：14.00元



沁人心脾的滋润糖水

自古以来，中国饮食之道讲究养生滋补，饭后来一客甜品或甜汤，有使人松弛神经的效用，加上糖分是人体能量的来源，又可以滋润五脏六腑，使皮肤和容颜亦为之油润光亮起来，吃罢更使人心身畅快满足，精力充沛。然而吸取过量糖分会转化成脂肪积聚，令人发胖并影响健康，因此必须适可而止地品尝糖水，不可过量，否则身体便会受损。

综观香港弹丸之地，糖水店如雨后春笋，满目皆是。足见香港人对甜食的偏好，既然糖水为城市人喜爱，如能在家入厨制作，自奉倍增生活情趣，款客更收满室赞赏，可说是很有意义的一件事。当然，烹调糖水看似简单易做，实际上却是极费心思和时间的，而爱心更是不可或缺的成功元素。

为了与大家分享其中乐趣及烹调糖水心得，我特别精选了36款糖水，介绍读者如何运用简单材料，制造出具个人风格的糖水，并且附有烹调心得和饮食知识，务求令大家在烹调过程中，能抱着轻松愉快的心情，为心爱的人制出甜丝丝的糖水，享受浓情蜜意的氛围。

(王诗薇)



前言：沁人心脾的滋润糖水

田园乡土风味

参薯蛋花汤圆	6
桂花酒酿小丸子	8
核桃花生汤圆	10
姜味地瓜小丸子	12
姜葱豆腐甜汤	14
姜薯地瓜甜汤	16
清补凉甜汤	18
鸡心枣麦米甜粥	20
欢聚年年	22
蛋花马蹄露	24
花生马豆爽	26

闲适随意风味

香草绿豆沙	28
清心绿豆爽	30
白玉飘香	32
台式米浆	34
银杏豆浆	36
冰镇酸梅汤	38
双梨茶	40

五豆甜汤	42
------------	----

香芋百宝	44
------------	----

清新创意风味

香芒燕窝露	46
-------------	----

蜜瓜雪蛤奶露	48
--------------	----

香柠银薏露	50
-------------	----

风和鸣	52
-----------	----

海底椰百合西米露	54
----------------	----

串串珍珠奶露	56
--------------	----

椰香雪蛤奶露	58
--------------	----

甜言蜜语	60
------------	----

精致高档风味

杨枝甘露	62
------------	----

红莲踏雪	64
------------	----

杏香雪梨盅	66
-------------	----

桂花杏仁茶	68
-------------	----

银杏香橙盅	70
-------------	----

鸳鸯紫米露	72
-------------	----

熏枣杞子桂圆茶	74
---------------	----

川贝蜜露	76
------------	----

附 录



4~6位用



1~1.5小时

参薯蛋花汤圆

参薯，薯色带紫而酥甜，加上此糖水含有酒香和蛋香味，滋味十足，乡土情浓，现今城市人喜欢怀旧，这糖水最合时宜。

材 料

参薯320克，糯米粉160克，冰水约 $\frac{1}{3}$ 杯，姜1小块，清水12量杯，片糖/红糖120克，鸡蛋1只，米酒 $\frac{1}{4}$ 杯。

制 法

- ① 参薯去皮洗净，切成小粒。姜去皮、洗净和拍扁。鸡蛋去壳拂匀。
- ② 把冰水倒入糯米粉内，搓揉成一团，用布盖上，静置10分钟后，把它分成20~24粒小粉团。
- ③ 烧一锅滚水，把小粉团放下，待滚后即成汤圆。下一杯冷水，待再滚起时，把汤圆盛起，置于冰水中备用。
- ④ 清水入锅，加入参薯粒及拍扁的姜，用大火滚起，转为中慢火煲1小时或直至参薯酥熟，下糖，加入米酒和汤圆，待滚起熄火，拌入鸡蛋即成。

心 得

- ① 熄火后才下蛋液，做出的蛋花会较滑。
- ② 煮汤圆时不用上盖，否则汤圆会被煮糊烂。
- ③ 汤圆大滚后下1杯冷水，目的使汤圆能再煮一会而熟透。
- ④ 汤圆浸冰水，可以爽口而不粘牙。



参薯



知多一点点

参薯有补身正气之功

参薯 (*Dioscorea alata* L.)，别名是大薯、田薯和薯蓣。属薯蓣科，含丰富淀粉质和胶质，必须熟吃，形状有球形、块形和长棒形，外皮和薯肉呈紫红色或白色，故大致上可分为：白皮白肉、紫红皮白肉和紫红皮紫红肉等3种。据传有补身正气之用，供应期多在每年8月至翌年4月间。





6~8位用



30分钟

这是京沪宴席中的著名糖水。小丸子入口滑韧，颜色缤纷，加入金黄的桂花糖和酒酿，味酸甜而带酒清香，滑而不腻口。

材 料

小丸子1盒，清水4量杯，冰糖80克，酒酿2汤匙，桂花糖1茶匙。

芡 汁

马蹄粉3~4汤匙，水 $\frac{1}{3}$ 杯。

制 法

- ① 水大滚后加入小丸子，待浮面后再倒入1杯冷水，再次滚起后，把小丸子盛起，浸入冰水中。
- ② 糖放入清水煮溶，加入汤圆滚起，加入芡汁。
- ③ 放入酒酿和桂花糖拌匀，即成。

心 得

- ① 如购不到小丸子，可把适量的糯米浸透，加水磨细做成米浆，沉淀和沥干水分，沉淀下来的湿粉浆便是汤圆粉团，可加入食用色素，搓成小粉团便成。
- ② 小丸子是上海小粒汤丸。其形状小巧如细粒棉花糖，市面上都有买。



知多一点

酒酿的由来

酒酿是酿酒的酒渣或副产品，味酸而带甜，又夹有一点点糯米酒的香味，十分醒胃。此外，桂花是京沪菜中常用的调味品，能增加甜品或佳肴香味。





4~6位用



1~1.5小时

核桃色啡而油润，花生汤圆则柔韧而糯软香滑，是秋冬滋补养颜的糖水。

材 料

核桃(净肉)240克，糯米粉80克，冰水 $\frac{1}{4}$ 量杯，清水4量杯，冰糖80克。

汤圆馅料

花生酱4汤匙，炒香芝麻2汤匙，糖2汤匙。

芡 汁

粘米粉2~3汤匙，水 $\frac{1}{4}$ 杯。

制 法

- ① 核桃用水浸30分钟后沥干水分，用焗炉或干炒法焙香，置于搅拌机中加入2量杯水搅碎，去渣备用。
- ② 汤圆馅料全部拌匀，备用。糯米粉与冰水搓揉成一粉团，分成24粒相等分量小粉团，包入馅料。
- ③ 水大滚后加入汤圆，待浮面后再倒入1杯冷水，待再次滚起后盛起。立即浸入冷水中，降温。
- ④ 核桃浆、清水和冰糖煮溶，勾入芡汁，加入汤圆煮滚，即成。

心 得

- ① 核桃经炒焙后，核桃糊的香味比较浓郁。
- ② 核桃贮藏太久，易有溢出的油味，应尽快食用。



知多一点点

核桃可补肾强腰

核桃亦称胡桃，核桃有补肾强腰作用，属于胡桃科，为世界四大干果之一。核果椭圆形或球形，壳脑状，内有隔，分成四区，区间为脑状果仁，淡棕黄色，肉白色，富脂肪。果实供食用或榨油，中医称它性温味甘，有敛肺定喘、润肠通便和补肾强腰等功用，主治虚寒喘咳、肾虚腰痛等症。





4~6位用



1.5~2小时

姜味地瓜小丸子

这是五六十年代的地道街头糖水。番薯与姜味是绝对相配的食物，配上小小汤圆和浓香辛辣的姜味糖水，堪称一绝。

材 料

番薯(地瓜) 320克，姜20克，清水6量杯，片糖120克，糯米粉80克，冰水 $\frac{1}{4}$ 量杯，芝麻馅心1盒。

制 法

- ① 番薯去皮洗净和切成厚块，浸入盐水片刻，备用。
- ② 取40克糯米粉与冰水搓揉成一粉团，然后用滚水冲熟，取出放在其余的糯米粉中搓揉成一个大粉团，再分成若干小粉团，包入馅心成汤圆。
- ③ 煲滚水后加入汤圆，待浮面后再倒入1杯冷水，再次滚起时，盛起汤圆，立即浸入冷水中。
- ④ 番薯、姜和清水一同煲约1小时或直至酥透，加入片糖，放下汤圆再滚起即成。

心 得

- ① 番薯品种中的鸡骨香或是双皮黄都是地瓜甜汤的首选。
- ② 煮汤圆时，不用盖上盖。
- ③ 番薯去皮时多削掉一点，便不容易变黑。
- ④ 芝麻馅心市面上有买。



知多一点

汤圆的由来

汤圆是年节食物之一，亦是民间传统小吃，寓意阖家大小团聚之景象。相传自北宋开始，在农历正月十五日(即上元节)以吃汤圆为传统食俗。至明朝时，正式把糯米粉做成的小粉团改称为“元宵”。但是中国南北叫法有差异，北方称作元宵，而南方则叫汤圆。





2~4位用



约30分钟

姜葱豆腐甜汤

姜葱豆腐煲或姜葱豆腐汤是家常菜式，但这里介绍的却是福建人治感冒的甜汤。姜葱的独有香味渗入豆腐内，甜香辛辣而豆腐嫩滑，是别树一帜的家乡甜汤。

材 料

滑豆腐1块，姜20克，葱4根，水3量杯，冰糖60~80克。

制 法

- ① 滑豆腐去硬皮稍冲洗，切片备用。
- ② 姜刮皮，洗净切片，略拍。葱洗净，只留葱白部分，切度(段)。
- ③ 水和糖煮滚，加入姜片和豆腐后，不用盖上盖，转用慢火煮20分钟，加入葱煮5分钟，即成。

心 得

- ① 用大火滚煮豆腐，容易煮成整块变老而呈蜂巢状，所以火候必须掌握准确。
- ② 若能适应姜葱的味道，可以酌量增加分量。
- ③ 可用日本制造的豆腐或盒装豆腐代替。
- ④ 葱白连根洗净，疗效更佳。



知多一点

姜葱食疗作用大

葱主治感冒风寒、恶寒发热、无汗、头痛、痢疾等，而姜由于味辛、性温，亦有发汗解表、散寒，温中止呕及化痰的功效，两者配合相得益彰。





4~6位用



1~1.5小时

姜薯地瓜甜汤

潮州糖水味清而不浊。姜薯爽口，口感如嚼淮山，加上番薯和潮州红糖的甜香，是一道全天候式糖水。

材 料

番薯(地瓜)320克，姜薯80克，水8量杯，姜汁1汤匙，潮州红糖200克。

制 法

- ① 番薯和姜薯去皮，浸盐水、洗净，番薯切块，姜薯切片。
- ② 锅中加水，放入番薯煲滚后，转回中慢火煲1小时或直至番薯酥透。
- ③ 加入姜薯煮5分钟，下糖和姜汁煮滚，即成。

心 得

糖水完成前才加入姜汁，姜的香味更浓郁。



姜薯



知多一点点

姜薯是什么？

姜薯即蕉藕(*Canna edulis*)，亦称蕉芋、姜芋，属美人蕉科，多年生草本植物。根状茎可供食用如炒食、腌渍、制成淀粉或粉丝，其粉渣可作猪的饲料，而茎叶纤维则作为造纸原料，或搓成绳索。原产于西印度群岛和南美洲，在中国长江流域以南各地如福建、江西和浙江等均有栽培。