



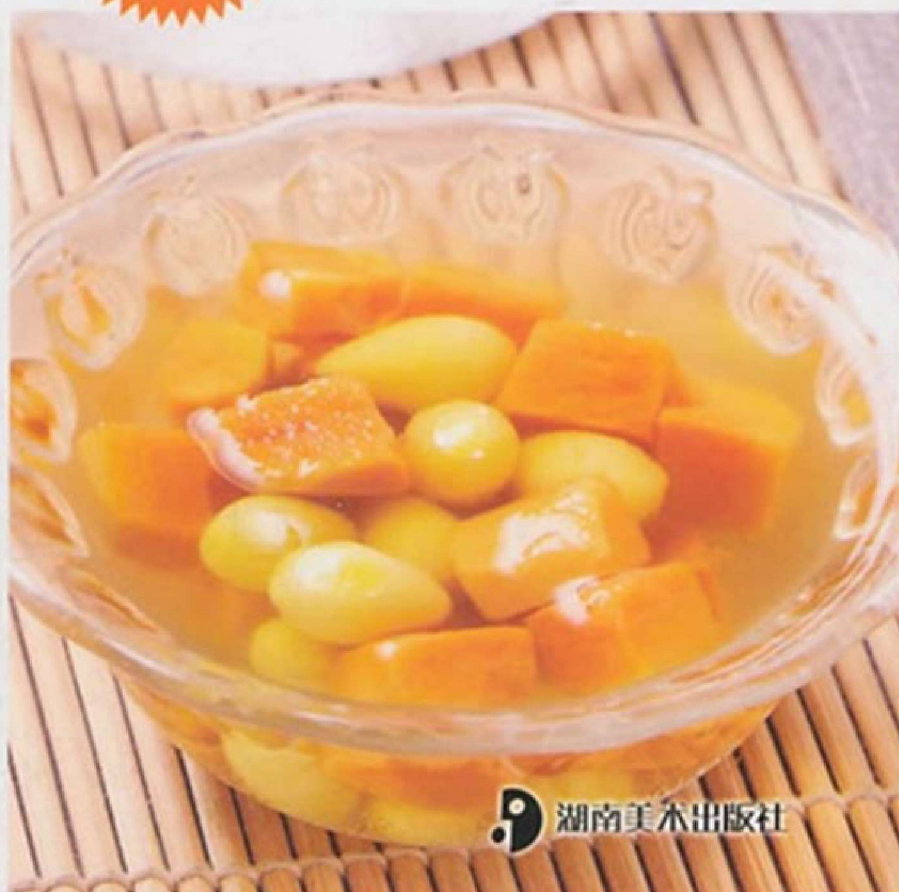
家庭营养糖水1688例

厚文图书 编著

500例糖水+500个营养分析+500个小贴士+188个制作技巧

日常多喝糖水，既可饱口福，
又能补充营养素，更能丰富饮食生活。

最实用的
家庭美食菜谱
19.90元



湖南美术出版社

家庭营养 糖水1688

例

 犀文图书 编著

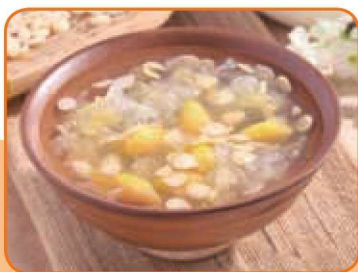
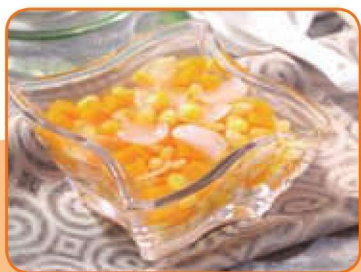
字山书馆
书章

P 前言 preface



在以咖啡、音乐、电影等为代表时尚浪漫的今天，我们发现，广州的街头，糖水以其消暑、滋补、养生的功能和味道鲜美、制作简单的独特魅力在白领和小资之间蔓延起来，成为一种备受追捧的时尚饮食。糖水作为中式和夜宵后的甜品，常常能够给人们带来愉快的心情。但是糖水跟煲汤一样，很讲究功夫、火候、制作时间，以及根据不同的主材料来配搭不同的辅料，达到相辅相助的效果，所以想要煲上一碗适合自己 and 家人的糖水，还是需要学习一定的糖水知识的。

《家庭营养糖水1688例》介绍500例时尚糖水的做法，书中除了详细的原料配比和精美的糖水图片外，还有详尽的制作方法介绍。语言平实、简单易懂、贴近生活，是每一个喜食糖水必备的掌中宝。



C 目 录 Contents



1

糖的分类

2

煲糖水的乐趣

3

消暑糖水

4

燕麦花生糖水
橘子山楂汁

5

鲜蛋炖奶
鲜奶银杏炖菊花
藕粉糖水

6

鲜奶杨梅糖水
腐竹鹌鹑蛋汤水

7

腐竹栗子玉米羹
腐竹白果薏米糖水

8

鹌鹑蛋桂圆糖水
鹌鹑蛋云吞皮

9

蒲公英绿豆糖水
港式双皮奶

10

黑豆红枣茶

黑豆奶露

11

木耳糖水
玉米南瓜露

12

窝蛋奶
红薯姜汁糖水

13

湘莲炖菊花
椰汁黑豆炖雪蛤

14

椰汁杏仁露
雪梨菊花水

15

冬瓜糖水
银耳柑橘汤

16

银耳杏仁白果羹
银耳玉米糖水

17

胡萝卜菊花水
菠萝糖水

18

菠萝莲子牛奶汤
菊花普洱糖水

19

鸭梨银蛤糖水

酒糟窝蛋

20

糖在烹调中的特殊作用

21

莲子菊蛋糖水
莲子百合银耳糖水

22

荷叶糖水
海椰糯米糖水

23

海带绿豆糖水
海带北参马蹄爽

24

桂圆菠萝汤
桂圆莲子糖水

25

桂圆鸡蛋糖水
桂圆甜汤





26

核桃糊
核桃花生糊

27

香蕉糯米糖水
南瓜蛋羹

28

香蕉云吞皮糖水
香草西米

29

枸杞玉米羹
南瓜冰糖水

30

南北杏仁银耳糖水
茅根竹蔗水

31

苹果川贝糖水
枣莲炖雪蛤膏

32

枣莲炖鸡蛋
二叶糖水

33

龟苓膏
麦冬双枣糖水

34

薄荷姜糖水
蜜烧红薯羹

35

罗汉果花茶
胡萝卜马蹄水

36

花生薏米芋圆糖水
花生眉豆糖水

37

芦荟桂圆汁
芡实糖水

38

杨枝甘露
杏仁桂圆炖银耳

39

杏仁奶糊
防暑消暑糖水

40

西瓜莲子羹
芝麻糊

41

清润糖水

42

西瓜西米露
芋头西米露

43

红薯蛋花汤
红薯淮枣糖水

44

红枣银耳金橘糖水
红枣桂圆糖水

45

红豆冰
百合南瓜糖水

46

冰糖炖雪梨
冰花麻蓉汤丸

47

白果桂花糖水
四红汤

48

冬瓜蛋黄羹
贝母雪梨水

49

牛奶花生糖水
牛奶汤圆糖水

50

木瓜芡实糖水
梅干莲子蛋花糊

51

木瓜杏仁糖水
木瓜西米糖水

52

无花果冰糖水
什果西米露

53

五色糖水
马蹄银耳糖水

54

川贝雪梨糖水
山楂桂枝红糖汤

55

八宝粥
人参莲子糖水

56

紫米莲子糖水
蜜枣雪梨糖水

57

哈密瓜奶昔
菠萝沙冰

58

红薯圆子糖水
山药黑芝麻糊

59

银耳雪梨汤
红豆糖水

60

煲糖水和糖水文化

61

红薯汤圆糖水
莲子红薯糖水

62

桂圆肉西洋参蜜糖水
杞子银耳糖水

63

红豆红薯糖水
柠檬咖啡

64

鸳鸯奶茶
西瓜奶昔

65

西米羹水果粒
红薯红枣糖水

66

桑皮白面糊
红薯百合糖水

82

冰糖芙蓉羹
什果西米捞

83

鸡蓉玉米羹
水果冷汤

84

糖水的功效

67

红豆珍珠奶茶
香芒火龙果西米露

68

薏仁冬瓜糖水
燕麦汤圆

69

川贝炖雪梨
双梅茶

70

椰汁香芋西米
冰糖水果羹

71

清补凉糖水
番茄汁

72

柚子蜂蜜茶
枇杷果银耳糖水

73

红枣山药香芋糖水
山楂莲子糖水

74

山楂乌梅汤
黑豆北芪糖水

85

黑芝麻汤圆
八宝瓢梨

86

美味杂果
芒果西米露

87

苹果枇杷汁

75

绿豆沙
苦瓜绿豆糖水

76

赤小豆花生糖水
丝袜奶茶

77

如何挑选燕窝

78

燕窝炖荔枝
冰糖燕窝

79

奶香可可
冰淇淋牛奶咖啡

80

碧绿豌豆羹
蒸煮苹果红薯

81

香滑马蹄爽
柳橙牛乳汁



橄榄酸梅汤

88

山药汤圆
菠萝葡萄羹

89

树莓苹果汁
雪梨饮

91
珊瑚西瓜羹
奶油南瓜羹

92
苹果水芹汁
仔姜菠萝羹

93
蜂蜜豆浆
草莓奶昔

94
栗子羹
麻杏清黄茶

95
橄榄萝卜糖水
橘酪羹

106
黑枣乌鸡蛋糖水
丹参冰糖水

107
蜜糖牛奶芝麻羹
白果红薯糖水

108
白石润肺茶
银耳红薯糖水

109
红薯汤圆
木瓜雪蛤糖水

110
广东糖水与港式糖水

111
红薯南瓜糖水
溪黄草茶

112
八宝菊花茶

96
桑菊银楂茶
重庆小汤圆

97
栗壳糖水
夏威夷蜜茶

98
芥菜蜜枣糖水
冰糖水晶西瓜

99
木棉花鸡蛋糖水
哈密瓜毛豆汁



百合红薯糖水
113
红薯栗子糖水
山药红薯糖水

114
香草绿豆糖水
沙拉果汁火龙果

115
雪梨百合糖水
菊花绿豆糖水

116
绿豆薏米糖水
绿豆玉米南瓜糖水

117
薏米凉粉小丸子糖水
绿豆苦瓜莲子糖水

118
雪梨马蹄糖水
香滑红豆沙

100
猕猴桃高丽菜汁
酒酿樱桃

101
雪花马蹄珠
甘蔗马蹄糖水

102
双雪冰糖煲
莲子百合

103
酒酿银耳糖水
百合糖水

104
养颜糖水

105
柠檬汁拌水果
火炭母猪红茶

119
马蹄雪蛤大枣糖水
柠檬马蹄糖水

120
马蹄银耳糖水
草莓糖水

121
木瓜银耳糖水
清火润肺止咳糖水

122
川贝蜂蜜炖银耳
桔子苹果甜汤圆

123
生姜红枣糖水
胡萝卜汁

124
黄豆豆浆
罗汉果糖水

125

西红柿哈密瓜汁
无花果雪梨糖水

126

红枣红豆花生糖水
萝卜姜汁糖水

127

桂花山药莲藕糖水
山楂莲藕汤水

128

红枣莲藕糖水
莲子百合莲藕糖水

129

木瓜糖水汤圆
椰奶炖木瓜糖水

130

木瓜牛奶汁
白果木瓜糖水

131

枸杞红枣茶
菊花苦丁茶

132

黄芪红枣茶
丹田茵陈茶

133

降压去脂茶
罗汉果红枣茶

134

木瓜生姜汁
甘麦红枣茶

135

萝卜糖水
白萝卜梨糖水

136

海带白萝卜糖水
麦芽糖萝卜汁

137

栗子山药胡萝卜糖水
柴岑解毒茶

138

胡萝卜红糖水
胡萝卜百合糖水

139

利湿减肥茶
番茄糖水

140

哈密瓜糖水
山楂糖茶



141

芋头糖水
红豆香芋糖水

142

竹叶清心茶
白糯米糖水

143

糯米百合糖水
罗汉果红枣莲藕糖水

144

灵芝蜂蜜银耳羹
红枣桂圆鸡蛋糖水

145

木瓜银杏炖银耳

莲子雪梨红糖水

146

柴胡通乳茶
木瓜莲子百合糖水

147

薄荷宾治
木瓜枸杞炖糖水

148

桂花百合莲子糖水
桂圆红枣鸡蛋糖水

149

青果薄荷美白
桑菊糖水

150

滋补糖水

151

鸳鸯雪梨糖水
椰汁西米露

152

杏汁银耳糖水
太子参百合银耳糖水

153

黑木耳银耳糖水
杏仁奶茶

154

杏仁雪梨糖水
莲子百合红豆沙

155

山药银耳红薯糖水
杞子圆肉鸡蛋糖水

156

葡萄菠萝杏仁汁
牛奶窝蛋莲子糖水

157

酸奶银耳水果羹
银耳西米羹

158

银耳莲子糖水
百年好合

159

花生芝麻糊
鲜果炖奶冻

160

枸杞芝麻糊
什果宾治

161

花生奶露
苹果玉米豆粉羹

162

白糖核桃栗子糊
养颜橘子饮

163

水果杂锦奶羹
芋头莲子羹

164

枸杞玉米羹
银耳西瓜羹

165

薯圆美肤糖水
银耳百合莲子羹

166

红糖乌豆蛋汤
消斑益肤汤

167

银耳蜜羹
水果莲子羹

168

银耳茶汤
银耳羹

169

杏冷汤
姜撞奶

170

银耳百合炖雪梨
酒酿粥

171

万寿菊炖雪梨
冰糖百合

172

西瓜汁
蛋奶炖杨桃

173

银耳果羹
红莲雪蛤炖鹌鹑蛋

174

粉葛糖茶
青椒苹果汁

175

芝麻白糖糊
松仁芝麻糊

176

椰子雪蛤糖水
蚌花蜜枣茶

177

咸柠七

燕麦花生糖水

178

香甜南瓜粥
花生百合糖水

179

山药鸡蛋糖水
白果山药糖水

180

山楂桂圆糖水
木瓜蜂蜜茶

181

甜酒汤圆
玉米罗汉果糖水

182

黄豆糖茶
垂盆草茶

183

万寿菊糖水
葫芦糖茶



糖的分类

糖是我们生活中重要的调味品。殊不知，它们可不只是配角，用对了糖水，也能治病。

千百年来，红糖具有排毒滋润的作用妇孺皆知。红糖的这种特殊作用，主要得益于它的天然成分。

红糖，又叫赤砂糖，是禾本科植物甘蔗的茎汁经炼制而成的赤色结晶体。研究发现，甘蔗，这种多年生草本植物，全身内外都是宝。它含有多种人体必需氨基酸，如赖氨酸等，还有苹果酸、柠檬酸等，是合成人体蛋白质、支持新陈代谢，参与人体生命活动必不可少的基础物质之一；另外，蔗浆汁、蔗茎中还含有丰富的维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆及维生素C等，科研人员从蔗浆中提取的“糖蜜”实际上属于一种多糖。



冰糖，是以糖为主料，经加工冷却结晶制成的。冰糖有养阴生津、润肺止咳的作用，对咳嗽无痰或痰中带血都有很好的辅助治疗作用。在很多药膳中都有冰糖的身影。秋天我们在做川贝蒸梨时，就常会放一些冰糖。

糖，能和中缓急，生津润燥。偶有腹部疼痛，喝凉水会加重腹痛、身上没劲儿的人在喝中药后，可以喝点糖水。但治疗感冒时最好不要喝糖水，感冒初期，如果喝糖水，很快会出现咳嗽、痰多、咽喉疼痛等症。





煲糖水的乐趣

如果说烹调是一种艺术，那么煲糖水肯定也算是艺术的一种。对于家庭主妇来说，恐怕没有哪种家庭工作比煲糖水更好玩了。将各种食材排列组合，添水加糖，就可以调配出不同口感和疗效的糖水。与其说这是烹调，不如说是创作！更为难能可贵的是，这也是一件十分轻松的事情。平时烧菜做饭，必须时时留意，一刻不能放松。而对于煲糖水来说，只要把材料往煲盅里或炖锅里一丢，就可以快快乐乐地等着品尝啦。

1. 白糖、冰糖、黄糖和红糖的区别和功用

白糖是蔗糖的结晶体，纯度一般在99.8%以上，具有纯正的蔗糖甜味，既可直接食用，又可作工业用糖。冰糖是白糖的结晶再制品，它品质纯正，不易变质，且具有一定的润肺止咳作用。燕窝加冰糖直接炖服，效果最佳。黄糖是将甘蔗碾压熬煮后所得的粗糖，含有95%左右的蔗糖。黄糖甜度较高，口味独特，制作食物时不会影响其它材料的原味。红糖是直接用水煎煮干燥而成，因此保有了丰富的糖分、矿物质以及甘醇酸。其中甘醇酸能促进肌肤的新陈代谢，具有不错的润肤功能。

2. 热饮和冷饮

根据作用和口味的不同，有些糖水需要热饮，有些则可以冷饮。例如姜糖水、雪蛤糖水、芝麻糊、汤圆糖水等以热饮为宜；至于杂果冻、红豆冰、西瓜盅等当然以冷饮为妙。另外，果糖含量丰富的糖水，冷饮会比热饮更甜。



消暑糖水





橘子山楂汁

主料：橘子250克，山楂100克。

辅料：红糖20克。

制作方法

1. 橘子去皮榨汁；山楂洗净。
2. 山楂连同清水200毫升煮烂取汁。
3. 将红糖、橘子汁倒入山楂汁即可。

【营养功效】止渴润肺。

小贴士

黄瓜的维生素C分解酶会破坏橘子中所含的多种维生素，故橘子忌与黄瓜同食。



燕麦花生糖水

主料：燕麦100克，糯米、花生各50克。

辅料：红糖适量。

制作方法

1. 燕麦洗净浸泡1~2小时。
2. 用水煮开花生，然后倒掉花生水。
3. 燕麦、糯米、花生同煮1小时左右，最后根据个人口感放糖调味。

【营养功效】燕麦性味甘平，有益脾养心、敛汗之效，适用于体虚自汗、盗汗或肺结核等症。

小贴士

燕麦，又名雀麦、野麦。燕麦一般分为带稃型和裸粒型两大类。世界各国栽培的燕麦以带稃型的为主，常称为皮燕麦。我国栽培的燕麦以裸粒型的为主，常称裸燕麦。裸燕麦的别名颇多，在我国华北地区称为莠麦；西北地区称为玉麦；西南地区称为燕麦，有时也称莠麦；东北地区称为铃铛麦。

主料：牛奶200毫升，鸡蛋1个。

辅料：冰糖适量。

制作方法

1. 牛奶加冰糖用小火充分煮溶，冷却备用。
2. 鸡蛋打散，搅拌均匀。
3. 将冷却好的牛奶倒入蛋浆中拌匀，隔水用大火蒸热，再转中火蒸10分钟即可。

【营养功效】 牛奶含有人体成长发育的一切必须的氨基酸。

小贴士

牛奶是人们日常生活中喜爱的饮食之一，每年5月的第三个星期三，是“国际牛奶日”。



鲜蛋炖奶

主料：杏仁30克，菊花10克。

辅料：白糖50克，鲜奶80毫升。

制作方法

1. 菊花浸开；杏仁浸水15分钟后滤干水分。
2. 将菊花、杏仁、鲜奶放入炖盅内。
3. 加入沸水小火炖30分钟，倒入糖拌匀即成。

【营养功效】： 清肝明目，除痰止咳。

小贴士

孕妇忌吃菊花，以免引起胎动，危害婴儿发育。



鲜奶银杏炖菊花

主料：藕粉50克。

辅料：枸杞子、冰糖各适量。

制作方法

1. 枸杞洗净备用。
2. 藕粉加适量清水小火煮沸。
3. 加入枸杞子、冰糖，煮沸10分钟即可。

【营养功效】： 莲藕含有鞣质，有一定的健脾止泻作用，能增进食欲，促进消化。

小贴士

藕性偏凉，产妇不宜食用。



藕粉糖水



腐竹鹌鹑蛋糖水

主料：腐竹100克，鹌鹑蛋8个，银耳30克。

辅料：冰糖350克。

制作方法

- 1.腐竹浸软撕块；银耳浸泡1小时，煎去硬蒂，飞水沥干；冰糖舂碎；鹌鹑蛋煮熟，浸水去壳。
- 2.锅中加清水5000毫升，沸腾后下银耳煲半小时。
- 3.加入冰糖、腐竹，煮至冰糖完全溶解，再放入鹌鹑蛋即成。

【营养功效】鹌鹑蛋的营养价值不亚于鸡蛋，有较好的护肤、美肤作用。

小贴士

冰糖煲溶即熄火，煲太久会带酸味。



鲜奶杨梅糖水

主料：杨梅8个，鲜奶100毫升。

辅料：冰糖100克。

制作方法

- 1.杨梅切去根部，洗净待用。
- 2.清水煮沸，放入杨梅、冰糖、鲜奶拌匀。
- 3.煮至微沸后熄火，取出晾凉即成。

【营养功效】杨梅又称圣生梅、白蒂梅、树梅，有“果中玛瑙”之誉。其果实、核、根、皮均可入药，性平、无毒。果核可治脚气；根可止血理气；树皮泡酒可治跌打损伤、红肿疼痛等。用白酒浸泡的杨梅，盛夏时节，食之会顿觉气舒神爽、消暑解腻。腹泻时，取杨梅熬浓汤喝下即可止泻。

小贴士

食用杨梅后应漱口或刷牙，以免酸性损坏牙齿。

腐竹白果薏米糖水

主料：干腐竹、白果各75克，薏米38克，鸡蛋2个。

辅料：冰糖150克。

制作方法

1. 薏米洗净沥水；腐竹浸软；鸡蛋煮熟去壳；白果去壳后浸泡片刻，撕衣去心。
2. 开水煮沸，放入白果、薏米煲半小时，加入腐竹、冰糖，煲至冰糖溶化。
3. 放入鸡蛋后即可。

【营养功效】薏米性味甘淡微寒，有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效。

小贴士

优质的腐竹呈淡黄色，有光泽，无任何异味，选购时应注意。



腐竹栗子玉米羹

主料：腐竹20克，栗子、碎玉米粒各100克。

辅料：冰糖100克。

制作方法

1. 栗子去皮洗净，切开待用；腐竹洗净待用。
2. 清水1000毫升连同栗子、冰糖煮沸。
3. 加入碎玉米粒及腐竹，小火煲20分钟即成。

【营养功效】玉米富含不饱和脂肪酸，其中亚油酸的含量更是高达60%以上，具有显著降低胆固醇的作用。

小贴士

栗子全身是宝，可以加工制成栗干、栗粉、栗酱、栗浆、糕点、罐头等食品。板栗的枝叶、树皮、刺苞富含单宁，可提取栲胶；花是很好的蜜源。





鹌鹑蛋云吞皮

主料：鹌鹑蛋10颗，云吞皮50克。

辅料：冰糖200克。

制作方法

1. 鹌鹑蛋放入清水煮熟，剥掉蛋壳；云吞皮对半切开待用。
2. 清水1000毫升连同冰糖煮至溶解。
3. 加入云吞皮煮5分钟装碗，放入鹌鹑蛋即成。

【营养功效】补益气血，强身健脑。

小贴士

鹌鹑蛋中的胆固醇含量高，老年人不宜常服。



鹌鹑蛋桂圆糖水

主料：桂圆20颗，鹌鹑蛋12个。

辅料：红糖适量。

制作方法

1. 桂圆洗净；鹌鹑蛋煮熟剥壳。
2. 清水4000毫升连同桂圆用中火烧开，转小火再煮20分钟。
3. 桂圆鼓起时，放入红糖、鹌鹑蛋再煮约5分钟即可。

【营养功效】鹌鹑蛋对贫血、营养不良、神经衰弱、月经不调、高血压、支气管炎、血管硬化等病人具有调补作用，对有贫血、月经不调的女性，其调补、养颜、美肤功用尤为显著。

小贴士

孕妇忌食。