



清润糖水

策划·编写 厚文图书



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



Preface

前言

随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《快乐厨房丛书》科学系统地介绍了烹饪起来轻松快乐的菜肴，并介绍了相关的营养功效、定量搭配等知识。该丛书具有经济实用、价格实惠、通俗易等特点，照本习读，读者不但能够很快掌握菜肴的制作方法和技巧，而且烹饪起来轻松、快乐、自在。





Contents 目录

糖水的营养价值	3	杨枝甘露	25
陈皮绿豆粥	4	薯圆美肤糖水	26
玉米南瓜露	5	芦荟桂圆汁	27
菠萝莲子牛奶汤	6	鲜奶银杏炖菊花	28
红薯蛋花汤	7	南北杏仁银耳糖	29
红薯姜汁糖水	8	桂圆鸡蛋糖水	30
人参莲子羹	9	麦冬双枣糖水	31
核桃花生糊	10	八宝粥	32
银耳柑橘汤	11	蒲公英绿豆糖水	33
椰汁杏仁露	12	喝糖水的季节特点和宜忌	34
湘莲炖菊花	13	鲜奶杨梅糖水	35
马蹄银耳糖水	14	腐竹鹌鹑蛋糖水	36
芝麻糊	15	茅根竹蔗水	37
冰糖炖雪梨	16	鸭梨银蛤糖水	38
桂花甜汤	17	枣莲炖雪蛤膏	39
红枣桂圆糖水	18	冬瓜蛋黄羹	40
海带绿豆糖水	19	松仁芝麻糊	41
桂圆菠萝汤	20	黑豆奶露	42
南瓜冰糖水	21	香蕉云吞皮糖水	43
防暑消暑糖水	22	桂圆莲子糖水	44
红薯淮枣糖水	23	银耳玉米糖水	45
芋头西米露	24	补脑核桃甜粥	46



鹌鹑蛋云吞皮	47	鲜蛋炖奶	71
川贝雪梨糖水	48	芡实糖水	72
银耳鹌鹑蛋玉米	49	莲子菊蛋糖水	73
椰汁黑豆炖雪蛤	50	煲糖水的乐趣	74
黑糯米甜麦粥	51	五色糖水	75
雪梨菊花水	52	紫米莲子糖水	76
菊花普洱糖水	53	花生眉豆糖水	77
鹌鹑蛋桂圆糖水	54	木瓜杏仁糖水	78
杏仁奶糊	55	核桃糊	79
苹果川贝糖水	56	贝母雪梨水	80
燕麦花生糖水	57	腐竹栗子玉米粥	81
木瓜芡实糖水	58	黑豆红枣茶	82
香草西米	59	窝蛋奶	83
腐竹白果薏米水	60	龟苓膏	84
橘子山楂汁	61	百合南瓜糖水	85
菠萝糖水	62	赤小豆麦片粥	86
冰花麻蓉汤丸	63	牛奶花生糖水	87
红豆冰	64	山楂桂枝红糖汤	88
香蕉糯米糖水	65	杏仁桂圆炖银耳	89
枣莲炖鸡蛋	66	木瓜西米糖水	90
四红汤	67	荷叶糖水	91
无花果冰糖水	68	牛奶汤圆糖水	92
花生薏米芋圆糖水	69	红枣银耳柑橘糖水	93
萝卜菊花水	70		

糖水的营养价值



顾名思义，糖水肯定与“糖”有关。糖富含碳水化合物，可以兴奋神经、缓解压力。因此糖水总会给人以甜蜜似梦的奇妙畅快感。夏日午后，一碗清凉红豆沙绝对是让你摆脱酷热的首选；数九寒冬，一碗热腾腾的枣莲炖雪蛤又能将暖意送到你心田。

糖水不但好喝，而且健康。不同食材的搭配能够让糖水达到非常好的滋补养生效果。健康专家认为，糖水可以令体内产生大量血清素。适量饮用，有助于缓解烦躁失眠症状。对于运动爱好者来说，糖分能够快速提供热能，及时恢复体力。对女性而言，红糖有滋补养颜的功效。另外，糖还是组织和保护肝脏功能的重要物质，常吃对身体有益。





陈皮绿豆粥

原料：

陈皮5克，绿豆、糖各100克，大米20克。

制作过程：

1. 将绿豆和大米洗净，去除杂质；陈皮用温水浸软，切丝。
2. 煮沸清水1500毫升，连同绿豆、大米、陈皮用中火煲1小时。
3. 加入糖拌匀即成。



陈皮不宜与半夏、南星及温热香燥药同用。

营养功效

陈皮由橘子皮久置所成。其放置时间越久，药效越强，故名陈皮。中医学认为陈皮味辛苦、性温，具有温胃散寒、理气健脾的功效，适合胃部胀满、消化不良、食欲不振、咳嗽多痰等症状的人食用。现代研究表明，陈皮中含有大量挥发油、橙皮苷等成分，它所含的挥发油对胃肠道有温和刺激作用，可促进消化液分泌，排除肠道内积气，增加食欲。

玉米南瓜露

原料：

南瓜200克，玉米粒50克，鲜百合30克，冰糖100克。

制作过程：

1. 南瓜去皮切粒；鲜百合撕开洗净；玉米粒洗净待用。
2. 清水1000毫升连同冰糖煮沸。
3. 加入其他材料煲10分钟煲成。



南瓜心的胡萝卜素比果肉多5倍，烹调时应尽量利用。



营养功效

嫩南瓜中维生素C及葡萄糖含量比老南瓜丰富。老南瓜则钙、铁、胡萝卜素含量较高。最近发现南瓜中还有一种“钴”的成分，食用后有补血作用。另外，南瓜花、果对妊娠期妇女也有积极作用。孕妇服后不仅能促进胎儿的脑细胞发育，增强其活力；还可防治妊娠水肿、高血压等孕期并发症，促进血凝及预防产后出血。



菠萝莲子牛奶汤

原料：

菠萝600克，干莲子50克，鲜奶100毫升，冰糖100克，马蹄粉30克。

营养功效

菠萝性味甘平，具有健胃消食、补脾止泻、清胃解渴等功用。其中所含“菠萝朊酶”能够分解蛋白质，溶解阻塞于组织中的纤维蛋白和血凝块，改善局部的血液循环，消除炎症和水肿；菠萝的糖、盐及酶等物质则有利尿作用，适用于肾炎、高血压病患者。

制作过程：

1. 干莲子温水浸软，去掉莲心；菠萝去皮，切成大块；马蹄粉开糊待用。
2. 清水1000毫升连同莲子煲半小时。
3. 加入菠萝和冰糖煮10分钟。
4. 加入鲜奶，稍沸后倒入马蹄粉勾芡即成。



小贴士

菠萝不宜空腹暴食。

红薯蛋花汤

原料:

红薯200克, 鸡蛋2个, 姜1片, 糖150克。

制作过程:

1. 红薯洗净, 去皮切粒; 鸡蛋打入碗中, 取蛋黄待用。
2. 清水1000毫升连同红薯慢火煲1小时, 放入糖和蛋黄拌匀后熄火。
3. 蛋白用适量清水煮至刚熟, 取出放入糖水内即成。



小贴士

生鸡蛋清中含有亲合素蛋白质, 能阻碍人体对生物素的吸收, 因此不宜食用生鸡蛋。



营养功效

红薯富含淀粉、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、维生素B、维生素C、维生素E及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素和亚油酸等, 营养价值很高, 被营养学家们称为营养最均衡的保健食品。

红薯姜汁糖水

原料：

红薯500克，片糖150克，老姜3大片，水3杯。

制作过程：

1. 红薯去皮切块，清同老姜一起加水浸10分钟。
2. 煮沸适量清水，加入红薯、老姜煮沸5分钟。
3. 加入半块片糖煮溶即可。



食用薯类时，可搭配其他脂肪、蛋白质较丰富的食物，以免出现淀粉消化不良。

营养功效

红薯每100克红薯含有粗纤维0.5克、脂肪0.2克、碳水化合物29.5克，另含无机盐和维生素等物质，常吃能够凉血活血、宽肠去便。

人参莲子羹

原料：

莲子300克，人参10克，菠萝100克，淀粉30克，冰糖500克。

制作过程：

1. 人参温水泡软，洗净切片；莲子洗净去心；淀粉加水调匀成水淀粉；菠萝去皮切块，用盐水浸泡1小时待用。
2. 煮沸清水，加入莲子旺火隔水蒸至熟烂，放入冰糖、人参再蒸30分钟。
3. 另外开锅，冰糖加水熬化，加入菠萝、莲子（连汤）、人参一同烧开，再倒入水淀粉勾芡即可。



实症、热症而正气不虚者忌服本品。



营养功效。

人参含多种皂甙和多糖类成分，能调节皮肤的水油平衡。

核桃花生糊

原料：

花生50克，马蹄粉30克，冰糖100克，核桃仁20克。

制作过程：

1. 花生压成粉状，连同马蹄粉一起用适量清水调成糊状。
2. 清水800毫升连同核桃仁和冰糖煮15分钟。
3. 边搅拌边加入花生马蹄糊，煮熟即成。



花生油脂多，消化时需多耗胆汁，故胆病患者不宜食用。

营养功效

中医认为：核桃性温、味甘、无毒，有健胃、补血、润肺、养神等功效。《神农本草经》将核桃列为久服轻身益气、延年益寿的上品。唐代孟诜著《食疗本草》记述，吃核桃仁可以开胃，通润血脉，令骨肉细腻。宋代刘翰等著《开宝本草》中记述，核桃仁“食之令肥健，润肌，黑须发，多食利小水，去五痔”。明代李时珍著《本草纲目》记述，核桃仁有“补气养血，润燥化痰，益命门，处三焦，温肺润肠，治虚寒喘咳、腰脚重疼、心腹疝痛、血痢肠风”等功效。



银耳柑橘汤

原料：

银耳20克，柑橘200克，糖50克，淀粉10克。

制作过程：

1. 柑橘剥皮去筋；银耳浸泡撕碎；淀粉加水调成水淀粉。
2. 柑橘、银耳、糖连同适量清水煮沸。
3. 加入水淀粉勾芡即成。



柑橘不宜与萝卜同食，以免引起甲状腺肿。



开胃理气，止咳润肺。



椰汁杏仁露

原料：

花生仁100克，杏仁50克，纯牛奶200毫升，椰汁50毫升，糖20克。

制作过程：

1. 将花生仁与杏仁放入锅内干炒到表面变色。
2. 将炒好的花生仁、杏仁连同1/3牛奶倒入搅拌机搅拌。
3. 剩下的2/3牛奶连同椰汁、搅拌好的花生仁汁用小火煮沸，加糖调味即可。



小贴士。

感冒初期食用杏仁可缓解感冒症状。

营养功效。

利水消暑。



湘莲炖菊花

原料：

湘莲50克，菊花20克，冰糖100克。

制作过程：

1. 湘莲温水浸软，去掉莲心；菊花浸开，洗净待用。
2. 800毫升清水连同冰糖一起煮沸。
3. 将所有材料倒入炖盅内，中火炖1小时即成。



小贴士。

莲子心用开水冲泡代茶饮，或焙干研末吞服，可清心热、除烦躁。

营养功效。

明目消炎，预防感冒。



马蹄银耳糖水

原料:

马蹄、银耳、红枣、冰糖各适量。

制作过程:

1. 银耳、马蹄、红枣分别洗净；银耳需浸泡1小时，去蒂，摘成小朵；马蹄削皮切块。
2. 所有材料与水一起大火煮开。
3. 转小火煮20分钟，加冰糖煮溶即成。



马蹄性寒，体弱者及小儿遗尿患者应避免食用。



马蹄的含磷量非常高，对牙齿和骨骼的发育有很大的好处，因此特别适合儿童食用。



芝麻糊

原料：

黑芝麻200克，米1汤匙，冰糖适量，清水8碗。

制作过程：

1. 黑芝麻、米洗净，浸2小时。
2. 将黑芝麻、米及4碗水放入搅拌机内，搅5分钟，将芝麻及米搅至全烂。
3. 芝麻米粉连同清水4碗及冰糖一起搅煮至糊状即可。



用炒过的芝麻制作芝麻糊，口感更加香浓。



常吃黑芝麻可以帮助人们预防和治疗胆结石，还有健脑益智、延年益寿之效。