

快捷厨艺丛书

Nutritious diet

快捷糖水

轻轻松松学厨艺，快人快手做佳肴 SHORTCUT COOKING

家常食材，厨艺简单，
快捷糖水，美味营养。

策划·编写 厚文图书专营店



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

快捷厨艺丛书

快捷糖水

SHORTCUT COOKING

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

前言

PREFACE

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，科学系统的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，系统的介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，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。

《快捷厨艺丛书》科学系统地介绍了各类家常菜的快捷烹饪方法和营养结构、定量搭配、功效宜忌等知识点。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。通过学习，读者既能掌握家庭烹饪的基本方法和技巧，又能了解与烹饪相关的各种营养知识。照本习读，新手亦能做出色香味美的各类菜肴来。





目录

CONTENTS

木耳红枣汤	3	番薯姜汁糖水	25
冰糖五彩玉米羹	4	茅根竹蔗水	26
西米栗子羹	5	南瓜冰糖水	27
雪花马蹄珠	6	芋头西米露	28
甘蔗马蹄糖水	7	杨枝甘露	29
冰糖燕窝	8	薯圆美肤糖水	30
八宝瓢梨	9	牛奶汤圆糖水	31
冰橘玉米汤圆	10	桂花甜汤	32
川贝炖雪梨	11	冰糖炖雪梨	33
薯蓉汤丸糖水	12	藕粉汤	34
番薯百合糖水	13	杏仁桂圆炖银耳	35
腐竹薏米鹌鹑蛋糖水	14	桂圆鸡蛋糖水	36
木棉花鸡蛋糖水	15	麦冬双枣糖水	37
红枣绿豆汤	16	鲜奶银杏炖菊花	38
海带绿豆糖水	17	八宝粥	39
桂圆菠萝汤	18	蒲公英绿豆糖水	40
腐竹白果薏米水	19	鲜奶杨梅糖水	41
人参莲子羹	20	贝母雪梨水	42
五色糖水	21	木瓜西米糖水	43
紫米莲子糖水	22	椰汁黑豆炖雪蛤	44
补脑核桃甜粥	23	松仁芝麻糊	45
红枣桂圆糖水	24	黑豆奶露	46

银耳玉米糖水	47
鸭梨银蛤糖水	48
枣莲炖雪蛤膏	49
南北杏仁银耳糖水	50
核桃花生糊	51
酒糟窝蛋	52
椰汁杏仁露	53
湘莲炖菊花	54
红薯蛋花汤	55
枣莲炖鸡蛋	56
陈皮绿豆粥	57
粟米南瓜露	58
菠萝莲子牛奶汤	59
萝卜菊花水	60
鲜蛋炖奶	61
芡实糖水	62
莲子菊蛋糖水	63
银耳柑橘汤	64
红豆冰	65
香草西米	66
鹌鹑蛋云吞皮	67
川贝雪梨糖水	68
冰花麻蓉汤丸	69
四红汤	70
无花果冰糖水	71
香蕉糯米糖水	72

橘子山楂汁	73
菠萝糖水	74
赤小豆麦片粥	75
牛奶花生糖水	76
腐竹栗子玉米粥	77
黑豆红枣茶	78
黑糯米甜麦粥	79
雪梨菊花水	80
菊花普洱茶	81
窝蛋奶	82
冬瓜蛋黄羹	83
香蕉云吞皮糖水	84
燕麦花生糖水	85
花生薏米芋圆糖水	86
龟苓膏	87
百合南瓜糖水	88
荷叶糖水	89
木瓜芡实糖水	90
核桃糊	91
鹌鹑蛋桂圆糖水	92
木瓜杏仁糖水	93





木耳红枣汤

原料：

木耳（干）50克，枣（干）70克，红糖10克。

制作过程：

- 1. 木耳、红枣用水洗净，再用冷水浸泡20分钟。
- 2. 泡好的木耳、红枣连浸泡水放入锅内煮熟，加入红糖调味即成。

营养功效：

木耳中的胶质可把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附集中起来排出体外，从而起到清胃涤肠的作用。

小贴士

木耳不宜与田螺同食，不利于消化。患有痔疮者，木耳与野鸡不宜同食，二者同食易诱发痔疮出血。木耳不宜与野鸭同食，野鸭味甘性凉，同时易消化不良。



小贴士

玉米忌和田螺同食，否则会中毒；尽量避免与牡蛎同食，否则会阻碍锌的吸收。

枸杞一般不宜和过多茶性温热的补品如桂圆、红参、大枣等共同食用。

冰糖五彩玉米羹

原料：

玉米（鲜）100克，豌豆30克，枸杞子20克，菠萝20克，鸡蛋65克，冰糖10克，玉米淀粉5克。

制作过程：

1. 嫩玉米粒洗净，用干净纱布包起来，用擀面杖压烂，放入沸水锅中煮至熟烂。
2. 枸杞用温水泡至回软，洗净捞出，沥干水分备用；豌豆焯水烫透；菠萝切丁备用。
3. 往锅中加入菠萝丁、豌豆、枸杞、冰糖，煮5分钟。
4. 将玉米淀粉用适量的冷水调匀，缓缓倒入锅中勾稀芡；鸡蛋打入碗中，用筷子搅匀，倒入锅内，烧沸后可盛起食用。

营养功效：

玉米中富含的维生素C等，有长寿、美容作用。玉米有调中开胃及降血脂、降低血清胆固醇的功效。中美洲印第安人不易患高血压与他们主要食用玉米有关。

西米栗子羹

原料:

西米100克, 栗子(熟)150克,
桂花3克, 淀粉(豌豆)50克, 糖
150克。

制作过程:

1. 先将西米用冷水洗净, 熟栗子肉切成薄片。
2. 将净锅置火上, 加500毫升清水烧滚后, 放入西米, 用勺不断轻轻搅动, 使其不粘连, 烧滚后加入糖、桂花、栗子片, 再烧滚至西米透明无白心时, 用水淀粉勾芡, 起锅便成。

营养功效:

栗子中所含的丰富的不饱和脂肪酸和维生素、矿物质, 能防治高血压病、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病, 是抗衰老、延年益寿的滋补佳品。

小贴士

西米忌食用过多, 糖尿病患者忌食。





雪花马蹄珠

原料：

荸荠600克，鸡蛋220克，菠萝50克，柑橘60克，豌豆50克，樱桃25克，淀粉50克，糖80克，冰糖150克。

制作过程：

1. 马蹄削皮磨成泥状；鸡蛋去黄用清，用筷子打成雪花泡状；菠萝切成小片；柑橘去皮；淀粉加适量水调匀成水淀粉。
2. 将去皮的马蹄放在碗里，用清水浸泡。
3. 在锅中放清水750克和冰糖一起烧开溶化，倒出；将锅洗净后倒入糖水，将马蹄倒下糖水内烧开，撇去泡沫，装入大碗内，上面再放入菠萝、樱桃、桔瓣、豌豆即成。

营养功效：

荸荠中含的磷是根茎类蔬菜中较高的，能促进人体生长发育和维持生理功能的需要，对牙齿骨骼的发育有很大好处。

小贴士

鸡蛋鹅肉同食损伤脾胃，与兔肉、柿子同食导致腹泻，同时不宜与甲鱼、鲤鱼、豆浆、茶同食。

甘蔗马蹄糖水

原料:

甘蔗200克, 马蹄150克, 红枣、红糖各50克, 桂圆肉10克。

制作过程:

1. 甘蔗去皮切成圆段, 马蹄去皮, 红枣洗净。
2. 炖盅内加入甘蔗、马蹄、红枣、桂圆肉、红糖, 注入适量的清水, 加盖。
3. 将炖盅放入锅内, 隔水用大火炖2小时即成。

营养功效:

甘蔗中含有丰富的糖分、水分, 此外, 还含有对人体新陈代谢非常有益的各种维生素、脂肪、蛋白质、有机酸、钙、铁等物质。甘蔗不但能给食物增添甜味, 而且还可以提供人体所需的营养和热量。

小贴士

新鲜的马蹄和甘蔗同煮, 有清热消炎, 生津止渴的功效, 而且可以预防流感, 以及发热后期口渴和低烧不退的症状。





冰糖燕窝

原料:

燕窝15克，粉光参10克，红枣5颗，冰糖适量。

制作过程:

1. 燕窝泡水去杂质，红枣去核备用。
2. 水煮滚后将所有药材加入炖煮。
3. 沸腾后放入冰糖煮溶即成。

营养功效:

燕窝含有丰富的水溶性蛋白、碳水化合物、氨基酸、钙、磷、铁、钠、钾等微量元素。

小贴士

真燕窝浸泡后无油渍无黏液，选购时应注意。

八宝瓢梨

原料：

梨500克，糯米、糖各100克，百合、莲子、樱桃、核桃、蜜橘各30克，薏仁、蜜枣各50克，猪油15克。

制作过程：

1. 樱桃、核桃、蜜枣、蜜橘均切小块，百合、莲子、薏仁等用水发透。
2. 将梨削皮后，把顶端切下。
3. 于剖口处挖去梨核及部分内瓢，用清水冲洗干净。
4. 瓢入梨内，盖上梨把，放于盘中上笼蒸至软透时，取出挂上糖汁即可。

营养功效：

雪梨与八宝配合成菜，有生津解渴、止咳化痰、清热降火、润肺止咳、解除酒毒之功效。

小贴士

糯米需煮断生方可盛起；糖汁要浓稠，以能挂于梨上为宜。





冰橘玉米汤圆

原料：

玉米面（黄）200克，糯米粉200克，橘饼300克。

制作过程：

1. 在碗里加入适量磨好的玉米粉和糯米粉。
2. 将磨好的玉米粉加入糯米粉，再加入适量清水揉成玉米面皮，做成节子状。
3. 然后下节子，搓成圆团，逐个包入橘饼馅搓成汤圆形，然后放入烧开的清水中，煮至汤圆已熟透即可。

营养功效：

橘饼为橘肉用蜜酿腌制后干燥而成，可以直接食用。有健脾和胃，止咳化痰，理气宽中的功效；可用于治疗消化不良，咳嗽多痰，胸腹胀闷等症。

小贴士

在揉面时，面内加水不能多，面皮不能太软，干湿适度，在出条时可用少许糯米粉作底粉防止粘手。

川贝炖雪梨

原料:

雪梨 2 个, 川贝 25 克, 蜜枣 5 粒, 果皮 1 克, 冰糖 适量。

制作过程:

- 1. 雪梨去皮、去核、洗净, 果皮浸软刮去瓢备用。
- 2. 将雪梨、川贝、蜜枣及冰糖同放炖盅, 隔水炖3小时即可。

营养功效:

雪梨含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素等。

小贴士

此甜品有润肺防燥之效。





薯蓉汤丸糖水

原料:

番薯200克，糯米粉100克，生姜2克，冰糖适量。

制作过程:

1. 番薯去皮，洗净，切小块，装碟，隔水蒸熟搓烂；糯米粉，揉成粉团。
2. 然后把粉团搓成薯蓉汤丸备用。
3. 将400毫升水煮滚，加入姜片和冰糖，煮溶冰糖，去姜。
4. 水滚放入薯蓉汤丸，煮至汤丸浮起，即可食用。

营养功效:

番薯富含钾、胡萝卜素、叶酸、维生素C和维生素B₆，这5种成分均有助于预防心血管疾病。

小贴士

番薯已被营养学家当做一种药食兼用、营养均衡的食品，几乎不含胆固醇和脂肪，有一定减肥功效，但不宜一次吃得过多。

番薯百合糖水

原料：

番薯1个，百合20克，糖、姜各适量。

制作过程：

- 1. 番薯切块后，用清水浸泡5小时左右。浸泡期间要经常换水，以便让番薯块中的果胶溶解出来。
- 2. 把一块拍扁的老姜爆透，把薯块炒一下，加清水煮熟，最后加上百合和糖，煲煮至百合成熟即可。

营养功效：

番薯中的果胶为番薯乳，在加热的过程中，果胶还加速分解淀粉。

小贴士

用清水浸泡过的番薯块来煮番薯糖水，薯块粉糯，汤色清澈，入口清甜香滑。





腐竹薏米鹌鹑蛋糖水

原料:

腐竹200克, 红枣6粒, 鹌鹑蛋10只, 生姜2克, 熟、生薏米各20克, 冰糖、水适量。

制作过程:

1. 腐竹用水洗净, 撕碎, 放入煲中备用; 生、熟薏米洗净备用。
2. 鹌鹑蛋用水煮熟, 去壳, 备用。
3. 将所有材料加在一起煲滚, 改用慢火煲至腐竹软烂, 加冰糖, 糖溶即可。

营养功效:

鹌鹑蛋蛋白质含量高, 营养丰富, 处于成长期的儿童食用它, 颇有益处。

小贴士

清热润肺, 利水去湿、助消化。