

家常主料100种做法丛书



糖水的

Desserts



Eat

种

做法

100

策划·编写 廖文国

一种主料，多种辅料！

炒、炖、蒸、煮……演绎出千种菜式！
红豆冰、芝麻糊、杏仁糊……从此
你将学会糖水的100种做法！还将了解：
100则营养知识！100个贴心提示！



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

家常主料100种做法丛书



糖水的

Desserts



Eat

100

种

做法

策划·编写 墨屏文图书

图书在版编目(CIP)数据

糖水的100种做法 / 犀文图书编写. —南京: 江苏科学技术出版社, 2011.1
(家常主料100种做法丛书)
ISBN 978-7-5345-7756-7

I.①糖... II.①犀... III.①甜味-汤菜-菜谱IV.①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第246942号

家常主料100种做法(全十册)

糖水的100种做法

策划·编写:  犀文圖書

责任编辑: 樊明 编辑助理: 张远文

责任校对: 郝慧华 责任监制: 周雅婷

出版发行: 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址: <http://www.pspress.cn>

集团地址: 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址: 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销: 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

开 本: 1270mm×1012mm 1/40

印 张: 24

字 数: 240千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5345-7756-7

定 价: 120.00元(全十册)

图书如有印刷质量问题, 可随时向印刷厂调换。

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。

《家常主料100种做法丛书》科学系统地介绍了日常生活中的主要食材的100种做法，并有针对性地进行了营养分析，还有100个贴士提示。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。通过学习，读者既能掌握主要食材的基本烹饪方法和技巧，又能了解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

糖水基本知识	3	桂花甜汤	24
茅根竹蔗水	4	冰糖炖雪梨	25
海带绿豆糖水	5	藕粉汤	25
桂圆菠萝汤	6	红枣银耳金橘糖水	26
腐竹白果薏米水	7	山楂桂枝红糖汤	26
人参莲子羹	8	杏仁桂圆炖银耳	27
五色糖水	9	西瓜莲子羹	28
紫米莲子糖水	10	银耳杏仁白果羹	28
补脑核桃甜粥	11	桂圆鸡蛋糖水	29
红枣桂圆糖水	12	麦冬双枣糖水	30
番薯姜汁糖水	13	鲜奶银杏炖菊花	31
莲子百合银耳糖水	14	马蹄银耳糖水	32
什果西米露	14	海带北参马蹄爽	32
芝麻糊	15	八宝粥	33
西瓜西米露	15	蒲公英绿豆糖水	34
腐竹鹌鹑蛋糖水	16	鲜奶杨梅糖水	35
南瓜冰糖水	17	贝母雪梨水	36
防暑消暑糖水	18	木瓜西米糖水	37
红薯淮枣糖水	18	海椰糯米糖水	38
芋头西米露	19	银耳鹌鹑蛋玉米	38
杨枝甘露	20	椰汁黑豆炖雪蛤	39
薯圆美肤糖水	21	枸杞玉米羹	40
芦荟桂圆汁	22	燕窝炖荔枝	40
白果桂花糖水	22	松仁芝麻糊	41
牛奶汤圆糖水	23	黑豆奶露	42



银耳玉米糖水	43
鸭梨银蛤糖水	44
枣莲炖雪蛤膏	45
南北杏仁银耳糖水	46
核桃花生糊	47
酒糟窝蛋	48
椰汁杏仁露	49
湘莲炖菊花	50
红薯蛋花汤	51
枣莲炖鸡蛋	52
陈皮绿豆粥	53
粟米南瓜露	54
菠萝莲子牛奶汤	55
萝卜菊花水	56
鲜蛋炖奶	57
芡实糖水	58
莲子菊蛋糖水	59
银耳柑橘汤	60
红豆冰	61
香草西米	62
鹌鹑蛋云吞皮	63
川贝雪梨糖水	64
冰花麻蓉汤丸	65
四红汤	66
无花果冰糖水	67
香蕉糯米糖水	68



橘子山楂汁	69
菠萝糖水	70
赤小豆麦片粥	71
牛奶花生糖水	72
腐竹栗子玉米粥	73
黑豆红枣茶	74
黑糯米甜麦粥	75
雪梨菊花水	76
菊花普洱糖水	77
窝蛋奶	78
冬瓜蛋黄羹	79
香蕉云吞皮糖水	80
燕麦花生糖水	81
花生眉豆糖水	82
花生薏米芋圆糖水	83
龟苓膏	84
百合南瓜糖水	85
荷叶糖水	86
木瓜芡实糖水	87
核桃糊	88
鹌鹑蛋桂圆糖水	89
木瓜杏仁糖水	90
杏仁奶糊	91
苹果川贝糖水	92
桂圆莲子糖水	93



1. 白糖、冰糖、黄糖和红糖的区别和功用

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。红糖是直接用品甘蔗煎煮干燥而成，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. 喝糖水的季节特点

春季万物复苏、阳气渐长，适宜饮用清补滋润的糖水；夏季天热、出汗较多，适宜饮用生津降温的糖水；秋季风干物燥、气候渐凉，适宜饮用降噪润肺的糖水；冬季气候寒冷、阴盛阳衰，适宜饮用补中养阴的糖水。

3. 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、汤圆糖水这些热饮为宜；至于杂果冻、红豆冰、西瓜盅等当然还是冷饮为妙。另外，果糖含量丰富的糖水，冷饮会比热饮更甜。





茅根竹蔗水

原料:

茅根约50克，竹蔗1条，胡萝卜1个，冰糖适量。

制作过程:

1. 茅根、竹蔗洗净，竹蔗切成6片。
2. 胡萝卜去皮洗净，切片。
3. 煲内加水13杯或适量，煲滚，放入茅根、竹蔗、胡萝卜煲滚，小火煲2小时，下冰糖煲溶，滤渣，即可享用。

营养功效:

甘蔗中含有丰富的糖分、水分，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。

小贴士

茅根最好绕成一扎，以便隔渣。



海带绿豆糖水

原料：

海带30克，绿豆150克，陈皮1块，冰糖50克。

制作过程：

1. 陈皮泡软，刮瓤切丝；海带浸泡10分钟，洗净切丝；绿豆浸水待用。
2. 绿豆、陈皮、海带入锅，加水以小火煮1小时。
3. 加入冰糖，再煮20分钟即可。

营养功效：

海带有除热散结，去水肿之效。

小贴士

海带在食用前，应当先洗净，再浸泡，然后将浸泡的水和海带一起下锅做汤食用。



桂圆菠萝汤

原料:

菠萝200克，桂圆肉、干枣各100克，糖30克，盐水适量

制作过程:

1. 桂圆、红枣分别洗净；菠萝去皮切粒，用盐水浸泡10分钟。
2. 桂圆、菠萝、红枣加水大火煮沸，再转小火煮1~2小时。
3. 加入糖调匀即可。

营养功效:

菠萝的酸丁酯具有刺激唾液分泌及促进食欲的功效。

小贴士

菠萝不能与蜂蜜同吃，易引起腹胀气，重者可能导致死亡。



腐竹白果薏米水

原料：

干腐竹、白果各75克，薏米38克，鸡蛋2个，冰糖150克，水8杯。

制作过程：

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。

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, 加入莲子大火隔水蒸至熟烂, 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。

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。

小贴士

实证、热证而正气不虚者忌服本品。





五色糖水

原料:

绿豆、红豆、黄豆、黑豆、扁豆各100克，陈皮1块，片糖各适量。

制作过程:

1. 五色豆洗净，泡水12小时。
2. 五豆入锅，连同陈皮加水烧开，再转小火煲90分钟。
3. 加入片糖，再用小火煮10分钟即可。

营养功效:

现代营养学证明，每天坚持食用豆类食品，只要两周的时间，就可以减少人体脂肪含量，增强免疫力，降低患病的概率。

小贴士

豆类将萌芽时，生机最盛，酶最多，能减少食后用人体的排气，而且更容易煮软。

紫米莲子糖水

原料:

黑糯米、冰糖各20克，莲子（干）10克。

制作过程:

1. 莲子洗净去心，用水浸泡5小时。
2. 将黑糯米洗净，用6杯水浸泡2小时。
3. 将黑糯米煮至沸腾，再用小火煮半小时，熄火放置半小时，加莲子煲至软烂，放入冰糖调味即可。

营养功效:

莲子心是莲子中央的青绿色胚芽，味道虽苦，但有清热固精，安神强心之效。

小贴士

为求方便，最好购买无心莲子。



补脑核桃甜粥

原料：

去衣核桃肉140克，大米70克，去核红枣数粒，冰糖210克

制作过程：

- 1.大米、红枣洗净。用烤箱中火将核桃肉烤至金黄，取出待凉。
- 2.用搅拌机将核桃肉磨成核桃浆，加水煮开。
- 3.大米和红枣放入沸腾的核桃浆中，中火煲约45分钟，加冰糖调味即可。

营养功效：

核桃所含的磷脂，对脑神经有良好保健作用。

小贴士

核桃火气大，油脂多。上火、腹泻者不宜食用。



红枣桂圆糖水

原料:

红枣、桂圆肉若干，红糖适量。

制作过程:

1. 红枣、桂圆肉分别洗净。
2. 将红枣、桂圆肉下锅，中火煮半小时。
3. 加红糖后小火再熬20分钟即可。

营养功效:

红枣最突出的特点是维生素含量高，坚持每天吃红枣的病人，康复速度比单纯吃维生素药剂快的3倍以上。

小贴士

煮时最好用砂锅或不锈钢锅。



番薯姜汁糖水

原料:

番薯500克，片糖150克，老姜3大片，水3杯。

制作过程:

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

营养功效:

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

小贴士

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。