

春夏秋冬

广东 GUANGDONG Siji Tangshui 四季糖水

● 陈文 编著 ●



广东科技出版社
(全国优秀出版社)

广东

四季糖水

GUANGDONG 陈文 编著
Siji Tangshui 广东四季糖水



广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

广东四季糖水 / 陈文编著. — 广州: 广东科技出版社,
2006.1

ISBN 7-5359-4037-4

I. 广... II. 陈... III. 水果—汤菜—菜谱—广东
省 IV. TS972. 122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 122297 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

(广州市沙太路银利工业大厦 1 栋 邮码: 510507)

规 格: 889mm × 1 194mm 1/32 印张 3 字数 60 千

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 8000 册

定 价: 18.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内 容 简 介

在甜品类食物中，糖水是最常见的一种。其味道好、制作简单的特点使它受到许多人，特别是广东人的喜爱。在广州的大街上，就有不少甜品店、糖水铺，经营着各种品种的糖水。

糖水的基本制作方法虽然简单，但一些做法和材料的搭配却十分讲究。甚至糖水的食用季节、适合人群也有一定学问。本书是一本较为全面介绍广东糖水制法的生活用书。共介绍了86种特色广东糖水的制作方法，其中既有大众熟悉的品种，如海带绿豆沙、红豆冰等，还有一些我们平时接触较少的品种。在这本书中，编者把86种糖水分成春、夏、秋、冬四季，按照每个季节的不同特点，归纳出每个季节适合食用哪些糖水，为读者在制作时提供参考。此外，编者在每种糖水的制法下附加小贴士，让你在吃糖水的时候吃出健康来。



编 者 的 话

吃糖水是岭南人的传统饮食文化之一，糖水店更是遍布广东的大街小巷。谈起番薯糖水、陈皮绿豆沙、芝麻糊等，广东人都很熟悉并为之垂涎。

随着社会经济的发展，人们的饮食习惯亦随之改变，品种丰富的糖水已不只是饭餐的最后一道菜，无论什么时候，都会有人想吃糖水。因为除了能饱腹之外，各种糖水内的材料亦有不同的功效。例如：百合能温肺止咳，陈皮能健肺消滞，椰汁能消暑解渴，雪耳和雪蛤膏是美容圣品，爱美人士的最爱……

作者本人亦是糖水的爱好者，因为吃糖水能使人心情愉快。本书所介绍的糖水皆简单易做，而且非常实用，愿读者朋友能从本书的糖水中找到乐趣。



目 录

广 东 四 季 糖 水 > > > >

【春】

百年好合贺新年·····	2
白雪黑珍珠汤丸·····	3
津梨炖雪蛤·····	4
番木瓜海椰雪蛤膏·····	5
冰花草莓西米·····	6
香滑么么喳喳·····	7
马蹄沙汤丸·····	8
甜藕粥·····	9
枣莲炖雪蛤膏·····	10
贺年三宝糖水·····	11
枣莲炖鸡蛋·····	12
鲜奶炖蛋·····	13
陈皮绿豆粥·····	14
红糖粥·····	15
金粟南瓜露·····	16
菠萝莲子奶露·····	17
银菊甘笋糖水·····	18
雪耳鹌鹑蛋玉米粥·····	19
核桃花生糊·····	20
酒糟窝蛋·····	21
芝麻糊汤丸·····	22

【夏】

冰冻杂果西瓜盅·····	24
银耳椰子盅·····	25
红豆冰·····	26
百年好合雪蛤膏·····	27
椰汁香草西米·····	28
杨梅西米露·····	29
菠萝蜜西米露·····	30
白果雪耳冻·····	31
黑糯米粉汤丸·····	32
香滑马蹄爽·····	33
鹌鹑蛋云吞粉皮·····	34
鲜百合南瓜露·····	35
海带绿豆沙·····	36
杂果雪耳冻·····	37
鸽蛋酒糟冻·····	38
鲜椰杂果冻·····	39
金粟萝卜煲马蹄·····	40
雪耳木瓜糖水·····	41
红枣雪耳鸡蛋·····	42
湘莲炖菊花·····	43
雪耳桂花栗子羹·····	44
菠萝雪耳露·····	45

目 录

广 东 四 季 糖 水 > > > >

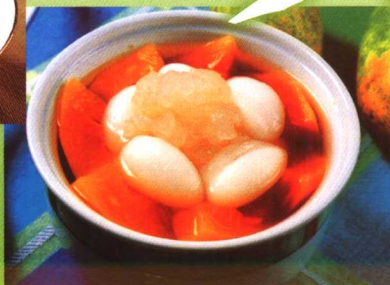
（秋）

原只番木瓜炖银耳·····	47
海底椰西瓜盅·····	48
雪梨菊花雪耳蜜·····	49
鸽蛋甜奶汤·····	50
番薯蛋花糖水·····	51
白雪映红梅·····	52
清甜芡实汤·····	53
百年好合红豆沙·····	54
莲子蛋菊茶·····	55
椰子鲜果西米·····	56
冰糖炖鸡蛋·····	57
西瓜莲子羹·····	58
银耳杏仁白果羹·····	59
冰糖银耳莲子羹·····	60
鲜奶腐竹糖水·····	61
麦冬双枣糖水·····	62
原盅椰子雪蛤膏·····	63
鲜奶银杏炖菊花·····	64
黑糯米煮汤丸·····	65
香甜牛奶花生·····	66
赤小豆麦片粥·····	67
鲜什果西米捞·····	68

（冬）

桂圆冰花炖雪蛤·····	70
海椰黑糯米糖水·····	71
香甜南瓜粥·····	72
蒲公英绿豆糖水·····	73
腐竹栗子玉米粥·····	74
黑白红枣茶·····	75
南北杏炖双雪·····	76
港式芋头西米捞·····	77
湘莲百宝糖粥·····	78
雪耳木瓜炖奶·····	79
黑糯米甜麦粥·····	80
白果腐竹麦片·····	81
拍姜番薯糖水·····	82
鲜奶蛋露·····	83
松仁芝麻糊·····	84
枣茸黑豆奶露·····	85
贝母炖梨·····	86
番木瓜西米糖水·····	87
冰花雪耳云吞皮·····	88
姜撞奶·····	89
冰花麻蓉汤丸·····	90

春



百年好合贺新年



材 料

糖莲子200克,干百合30克,红萝卜150克,冰片糖50克。



制 法

- (1) 将红萝卜去皮,洗净,切片。
- (2) 把清水200克煮滚,放入所有原料煮15分钟即成。



贴士 (提示)

红萝卜能下气补中、安五脏、治消化不良,此糖水最适合新年期间食用。

白雪黑珍珠汤丸



材 料

鲜奶200克，冰糖400克，姜2片，黑糯米粉50克，粟米粉10克，芝麻、白糖各15克。



制 法

(1) 将黑糯米粉和粟米粉拌匀，加入适量清水搓成软滑粉团，再搓成10只小汤丸。芝麻压碎，跟白糖拌匀后酿入汤丸中。

(2) 把清水1 000克注入煲内，放入冰糖、姜片用中火煮滚，加入汤丸煮至浮上水面，倒入鲜奶拌匀便成。



贴 士

此甜品黑白分明，香滑可口，特别适合在元宵佳节食用。

津梨炖雪蛤



材料

天津鸭梨 1 只，雪蛤膏 5 克，杏仁 10 克，冰糖 100 克，姜 2 片。



制法

- (1) 雪蛤膏用清水浸 5 小时，除去杂质。
- (2) 把 500 克清水和姜片放入煲内煮沸，加入雪蛤膏，沸起后取出洗净，去掉姜片。
- (3) 将鸭梨去心，切成块状，放入炖盅内，注入适量沸水，加入杏仁、冰糖、雪蛤膏，用中火炖 1 小时便成。



贴士

天津鸭梨能止咳化痰，生津润燥。雪蛤膏具有补肾益精、养阴润燥、美容养颜之功效。

番木瓜海椰雪蛤膏



材 料

番木瓜 300 克，海底椰 100 克，雪蛤膏 10 克，冰糖 100 克，姜 2 片。



制 法

- (1) 雪蛤膏用清水浸 5 小时；番木瓜去掉皮、瓢；海底椰洗净待用。
- (2) 把 500 克清水注入煲内煮沸，加入雪蛤膏，沸起后取出洗净，去掉姜片。
- (3) 将所有材料放入炖盅内，加入沸水 1 000 克，用中火炖 1 小时便成。



贴 士

用半生熟的番木瓜，炖出来的瓜才能完整。雪蛤膏是润肺、生津、补虚、养颜的滋补佳品。

冰花草莓西米



材 料

草莓西米50克，冰糖100克。



制 法

(1) 将冰糖及500克水煮沸，加入草莓西米后熄火，盖上盖子焗10分钟。

(2) 开慢火并搅拌西米，待滚起后盖上盖，焗至西米粒的白点消失便成。



贴 士

草莓富含维生素C，有助于预防伤风、牙龈出血、便秘及动脉硬化；冰糖有补中益气、和胃润肺的作用。

香滑么么喳喳



材 料

熟草莓西米 500 克 (制法见第 6 页), 椰汁 15 克, 练奶 30 克, 番薯、芋头、海底椰各 50 克。



制 法

(1) 把番薯、芋头去皮洗净, 跟海底椰一起切成细粒, 用水煮熟, 待用。

(2) 将所有材料拌匀, 倒入碗中即成。



贴 士

此糖水香甜滋润, 是一款招牌糖水。海底椰和椰子汁具有清热、润喉的作用。

马蹄沙汤丸



材 料

马蹄50克，鸡蛋1只，马蹄粉30克，黑糯米粉50克，粟米粉10克，冰糖100克。



制 法

(1) 将黑糯米粉和粟米粉拌匀，加入适量清水搓成软滑粉团，再搓成10只汤丸，放入沸水中煮熟待用。

(2) 将马蹄去皮，洗净，切碎；鸡蛋打好；马蹄粉用适量清水拌匀待用。

(3) 把1000克水连冰糖一起煮沸，慢慢倒入马蹄粉拌匀后熄火，加入蛋浆拌匀，再放入马蹄及汤丸即成。



贴 士

煮汤丸时加少许冷水能令汤丸更爽口。马蹄学名为荸荠，具有消渴、温中益气、去风毒的作用。

甜藕粥



材 料

大米 50 克，糖莲藕 200 克，冰糖 50 克，盐 2 克，油 5 克。



制 法

(1) 把大米洗净，用油、盐拌匀，腌 10 分钟。

(2) 将 2 000 克水煮沸，放入大米用火煲 1 小时，加入糖莲藕及冰糖煲 10 分钟便成。



贴 士

此粥味香甜。莲藕有强精气、厚肠胃、滋阴润肺和去除寒热的作用。

枣莲炖雪蛤膏



材 料

去核红枣20克,干莲子10克,雪蛤膏3克,冰糖100克,姜2片。



制 法

- (1) 雪蛤膏用清水浸5小时,去掉杂质后和姜片一起放入沸水中略煮片刻,捞起去掉姜片,待用。
- (2) 莲子用热水浸软后去掉莲心。
- (3) 将所有材料同放入炖盅内,注入适量沸水,用中火炖1小时便成。



贴 士

雪蛤膏具有补肾益精、养阴润肺、美容美颜的作用。将雪蛤膏浸过夜效果会更好。