

跟我做精美糖水

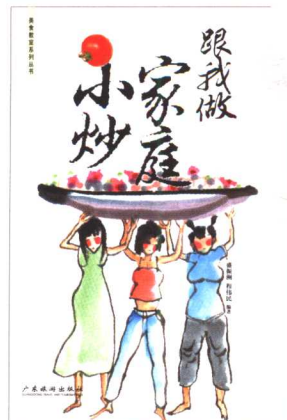
美食教室系列丛书

盛镇洲 编著

广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

精美糖水





美食教室系列丛书

跟我做



美食教室系列丛书

盛镇洲 编著

广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

精美糖水



图书在版编目(CIP)数据

精美糖水 / 盛镇洲编著; 卢平摄. — 广州: 广东旅游

出版社, 2006.1

ISBN 7-80653-684-1

I. 精... II. ①盛...②卢... III. 食谱

IV. TS972.134

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 128658 号

从书策划 : 周梅英

责任编辑 : 周梅英

封面设计 : 张红霞

责任技编 : 顾耀民

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

深圳普加彩印务有限公司印刷

(深圳市振华路 55 号)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87348887 邮编: 510600

889×1194 毫米 32 开 5 印张 17 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-8000 册

定价: 19.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。



跟我做精美糖水

GEN WO ZUO

JING MEI TANG SHUI

目录 CONTENTS

川贝雪耳炖冰糖 8

鸡蛋白果腐竹糖水 10

川贝炖雪梨 12

红萝卜马蹄竹蔗水 14

圆肉沙参玉竹糖水 16

红枣红豆花生糖水 18

绿豆海带臭草糖水 20

昆布海藻绿豆糖水 22

海带红豆百合糖水 24

海带花生糖水 26

番薯绿豆糖水 28

雪耳鸡蛋糖水 30

雪梨雪耳糖水 32

雪耳海带糖水 34

菠萝鸡蛋糖水 36

莲子百合糖水 38

西米鹌鹑蛋糖水 40

番薯芋头糖水 42

年糕红豆糖水 44

油炸鬼鸡蛋糖水 46

鸡蛋甜酒糟糖水 48

南瓜芋头糖水 50

栗子雪耳鸡蛋糖水 52

红枣杞子淮山糖水 54

红萝卜甜粟米糖水 56

香芋肇实薏米糖水 58

红枣莲子百合糖水 60

南瓜鲜百合糖水 62

莲子燕麦鹌鹑蛋糖水 64

雪梨苹果糖水 66

木瓜雪耳糖水 68

椰子鹌鹑蛋糖水 70

香橙雪耳糖水 72
海底椰鲜百合糖水 74
海底椰木瓜糖水 76
核桃花生糖水 78
淮山百合鸡蛋糖水 80
椰子肉红枣杞子糖水 82
肇实薏米灯心草糖水 84
柿饼鹌鹑蛋糖水 86
木瓜炖雪耳 88
木瓜炖雪蛤 90
番薯芋头甜酒糟糖水 92
什锦水果糖水 94
哈密瓜草莓鹌鹑蛋糖水 96
哈密瓜雪耳蜜柑糖水 98
鲜百合甜玉米粒糖水 100
鲜淮山杞子百合糖水 102
鲜莲子红萝卜鹌鹑蛋糖水 104
鸳鸯番薯鹌鹑蛋糖水 106
西米鲜枇杷糖水 108
红萝卜雪梨糖水 110
香柠红茶菠萝糖水 112
西瓜菠萝糖水 114

龙井汤丸糖水 116
草莓汤丸糖水 118
香橙汤丸糖水 120
西瓜汤丸糖水 122
哈密瓜汤丸糖水 124
鲜龙眼鹌鹑蛋糖水 126
火龙果鸡蛋糖水 128
雪耳汤丸糖水 130
木瓜炖汤丸糖水 132
番薯汤丸糖水 134
芋头汤丸糖水 136
芒果汤丸糖水 138
糯米栗子花生粥 140
黑糯米燕麦红枣元肉粥 142
糯米番薯芋头粥 144
红糯米鲜淮山杞子粥 146
黑糯米杞子雪蛤粥 148
糯米红豆绿豆粥 150
西米香芋椰奶露 152
红萝卜西米露 154
草莓西米露 156
芒果西米露 158



美食教室系列丛书

跟我做精美糖水

川贝雪耳炖冰糖

CHUAN BEI XUE ER DUN BING TANG

食材选择

1000克。

川贝5克，干雪耳20克，冰糖150克，清水

前期处理

干雪耳用清水浸30分钟后取出用剪刀剪去雪耳头，再略略剪细待用，川贝锤碎。



后期制作

将处理好的雪耳放入大炖盅内，加入川贝、冰糖、清水，加盖隔水炖1小时左右即可。

特色

传统食疗糖水，对肺燥引起的热咳有疗效。



小贴士

为方便制作，川贝切记让店家帮忙锤碎。







美食教室系列丛书

跟我做精美糖水

鸡蛋白果腐竹糖水

JI DAN BAI GUO FU ZHU TANG SHUI



食材选择

鸡蛋 3 只，鲜白果肉 30 粒，腐竹 30 克，白糖 150 克，清水 1000 克，老姜一小块。

前期处理

鲜白果肉用开水烫后去皮，腐竹用清水浸软后切成 4cm 方块，老姜去皮用刀略拍，鸡蛋原只用清水煮 15 分钟至熟透，取出去壳待用。

后期制作

将处理好的白果肉、腐竹、老姜放入砂锅内加入清水，烧开后慢火煲 10 分钟左右再放入白糖，最后将鸡蛋加入到糖水内略煮即可。

特色

进食适量白果肉有止咳消痰作用，对缓解咳嗽有一定帮助。



温馨提示

白果即银杏，果肉本身含有少量氰甙，带有微毒，多吃会引起身体不适，小孩每次进食不可多于 10 粒，成人不可多于 30 粒，以免引起中毒。





美食教室系列丛书

跟我做精美糖水

川贝炖雪梨

CHUAN BEI DUN XUE LI



前期处理

雪梨用清水洗干净去皮，每个切开8块，去雪梨心待用，川贝锤碎。

后期制作

将处理好的雪梨放入大炖盅内，加入川贝、冰糖、清水，加盖隔水炖1小时左右即可。

特色

润肺降燥，对热咳有一定食疗作用。



小诀窍

雪梨可原只去心后酿入川贝，再放入炖盅内，加入冰糖、清水，隔水炖熟，造型将更加美观。

食材选择

川贝5克，雪梨2个约300克，冰糖150克，清水800克。





美食教室系列丛书

跟我做精美糖水

红萝卜马蹄竹蔗水

HONG LUO BO MA TI ZHU ZHE SHUI

食材选择

红萝卜 150 克，马蹄 150 克，竹蔗 150 克，冰糖 100 克，清水 1250 克。

前期处理

红萝卜、马蹄用清水洗干净去皮切片，竹蔗洗干净后用刀斩成 5cm 长条，每条再竖劈开成 4 小条待用。



后期制作

将处理好的红萝卜、马蹄、竹蔗条放入砂锅内，加入清水，加盖慢火煲 1 小时左右，再放入冰糖略煮至糖完全溶化即可。

特色

清热解暑、消暑。



小贴士

马蹄挑选以干身带少许塘泥为佳（没有浸水），并以广西桂林地区所产马蹄为上品，本地水产马蹄亦可。

