

汗汗

养生馆

Health Museum

糖水

跟我学

编著 利盛莉

瘦身养颜，清热降火，糖水生活甜蜜蜜
糖水生丽质，不仅泻火消暑，还能滋补养生。
闲暇时刻，自己亲手做一碗糖水，
一边享受动手的快乐，
一边收获来自味蕾的甘甜吧。

第3季

025

广东出版集团
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖水跟我学/利盛莉主编. —广州: 广东人民出版社, 2009. 11

(汗牛养生馆·第3季)

ISBN 978-7-218-06452-9

I. 糖… II. 利… III. 甜味—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第195779号

出 版	广东人民出版社
发 行	(广州市大沙头四马路10号)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	787毫米×1400毫米 1/24
印 张	50
版 次	2009年11月第1版
印 次	2009年11月第1次
书 号	ISBN 978-7-218-06452-9
定 价	80.00元(共10册)

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与出版社(020-83795749)联系调换。

出版社地址: 广州市大沙头四马路10号

电话: (020)83793888 邮政编码: 510102

邮购地址: 广州市广州大桥南金菊路15号星海明珠201室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.gdpph.com>

• 版权所有 翻版必究 •

糖水

跟我学

编著 利盛莉



养生馆

Health Museum

第3季
025

广东出版集团
广东人民出版社

前言

Preface



广东人重养生，而且喜欢以食进补，除了煲汤进补，聪明的广东人也会用各式各样的糖水来调养身体。一年四季，春夏秋冬，糖水都是广东人家中的常饮品。瘦身养颜、清热降火、滋补养生，各种效用的糖水应有尽有。而如今，各种糖水店不仅遍布广东的街头巷尾，而且也在全国各地遍地开花。糖水已成为被众人喜爱、追捧的时尚健康饮品。

糖水的制作是极其有讲究的。首先，糖水的熬煮是决定一份糖水成功与否的关键，火候的掌握、水量的添加、时间的长短都应该特别注意。此外，糖水的材料选择及搭配也是重中之重，不同的材料有不同的特性，功效不尽相同，口感也会大不一样。

本册《糖水跟我学》就是为糖水爱好者精心准备的精致之作。本书从煮糖水的要领、糖水使用的食材及糖的基本知识着手，根据糖水的不同作用，重点介绍了瘦身养颜滋润糖水、清热降火消暑糖水、滋补养生健康糖水三类近种糖水的制作过程及方法，并相应地配了清晰精美的图片，做法简单易懂，操作方便。即使你从未做过糖水，也能一看就懂，一学就会，轻松煮出美味糖水，为生活增加“甜蜜”。

除了《糖水跟我学》之外，此套丛书还包括《煲汤跟我学》《炒菜跟我学》《烧菜跟我学》《蒸菜跟我学》《煮菜跟我学》《炖品跟我学》《点心跟我学》《瘦身粥跟我学》《水果捞跟我学》，共十个分册。从家常的煲汤、做菜，到点心、粥品，再到时尚糖水、水果捞，只要你能想到的，我们都倾情奉上。不管你是厨房新手，还是“远庖厨”的君子，都能轻松入门，快速掌握各项要点，成功晋级为烹饪高手。





目录 Contents

5 糖水DIY轻松准备

- 6 煮糖水要领大公开
- 12 最常使用的糖水食材
- 21 糖糖家族细细数来
- 24 绿豆糖水的正确食用方法

- 46 姜汁撞奶
- 47 南瓜百合露
- 48 南瓜莲子盅
- 49 美味瘦身两不误
- 50 糖水瘦身密码

26 瘦身养颜滋润糖水

- 27 糖水生丽质
- 28 时果樱花露
- 29 樱桃美容糖水
- 30 木瓜炖雪蛤
- 31 莲子百合红豆沙
- 32 西米猕猴桃糖水
- 33 樱桃银耳糖水
- 34 白果西米露
- 35 红枣银耳炖燕窝
- 36 银耳玉米糖水
- 37 红枣银耳鸡蛋糖水
- 38 冰花银耳云吞皮
- 39 苹果川贝糖水
- 40 绿豆陈皮饮
- 41 红豆西米奶露
- 42 水晶相思露
- 43 红薯汤圆
- 44 生姜糖水
- 45 冬瓜芡实糖水

51 清热降火消暑糖水

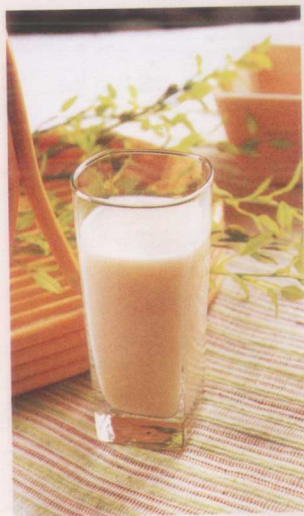
- 52 清热糖水让你清凉一夏
- 53 西米火龙果
- 54 金瓜四宝盅
- 55 清爽西瓜冻
- 56 水果银耳露
- 57 牛奶木瓜西米露
- 58 冰花马蹄露
- 59 赤小豆冬瓜糖水
- 60 五色豆糖水
- 61 茅根竹蔗水
- 62 海带绿豆糖水
- 63 白果薏米糖水
- 64 雪梨南北杏炖银耳
- 65 甘笋菊花糖水
- 66 马蹄雪梨糖水
- 67 绿豆芦荟糖水
- 68 冰糖炖雪梨
- 69 香蕉百合炖银耳
- 70 伍圆冰莲

- 71 新奇士小汤圆
- 72 椰奶鲜桂圆
- 73 红腰豆蜜汁
- 74 樱圆鹌鹑糖水
- 75 甜酒三色汤圆
- 76 百年好合
- 77 清热解暑薏米饮
- 78 香草绿豆沙
- 79 莲子炖木瓜
- 80 红薯糖水
- 81 粒粒马蹄爽
- 82 鲜淮山露
- 83 鸽蛋百莲糖水
- 84 银耳炖雪梨
- 85 趣话夏日街头糖水

- 103 桂圆木耳红枣糖水
- 104 黑豆防脱发糖水
- 105 薏米杏仁鸡蛋糖水
- 106 川贝炖雪梨
- 107 双仁蜜姜糖水
- 108 八宝清凉补
- 109 薏米芡实糖水
- 110 灵芝汁鲜桃
- 111 何首乌煮鸡蛋
- 112 沙参百合杏仁露
- 玉竹冬瓜银耳羹
- 113 黑米珍珠羹
- 红枣桑寄生蛋糖水
- 114 广东糖水的养生之道
- 118 广东糖水的历史发展

89 滋补养生健康糖水

- 90 润燥糖水适宜用白色食物
- 91 红枣桂圆糖水
- 92 木瓜银耳糖水
- 93 椰汁芒果黑糯米
- 94 淮山银耳红薯糖水
- 95 桂圆杏仁露
- 96 枸杞银耳糖水
- 97 山楂莲子糖水
- 98 花旗参三枣糖水
- 99 莲子百合炖燕窝
- 100 淮山香芋糖水
- 101 海带绿豆玫瑰糖水
- 102 银耳鸽蛋糖水





糖水 DIY 轻松准备>>>

煮糖水要领大公开

一、锅具选择和使用要领

高压锅

各个牌子的高压锅，注意事项皆不同。使用前，切记先熟读使用说明，避免无谓的危险发生。此外，用高压锅煮食物后，切勿立即打开，以免被蒸气所烫伤。其次，水分是糖水好吃与否的关键，要注意水量的多少及煮的时间长短。以红豆为例，想吃口感浓郁的红豆或做成红豆牛奶冰之类的食品，水过4公分左右就可以。做绿豆、八宝粥最好用高压锅，因为高压锅能让热量聚积而不会散，用高压锅的话，短时间就可煮好，也比较容易煮。用高压锅煮，开始时多放些水，等到有响声后几分钟就关小火，保持响声煮上15分钟左右即可。如果你时间充裕，也可用煤炉慢慢煮，这样就节省气和电。

砂锅

选择砂锅时要注意挑选，砂锅表面要光滑细致、无细微裂纹，而且



锅盖与锅身要密合。那如何保养砂锅，以延长砂锅寿命呢？刚买回来的砂锅第一次使用时，一定要先泡水24小时，再加8分满的水及半杯米，以中火煮成稀粥，使整个锅身都能泡到稀粥，以填补陶质砂锅的毛细孔。如果长时间不使用，必须用布包裹再收起来，避免碰撞。许久不用，再拿出来使用也有诀窍：先泡冷水1小时，让锅身不致因急速加热而爆裂。

电饭锅

电饭锅是居家必备的锅具之一，很适合用来煮糖水，非常方便简单。但使用电饭锅煮糖水的缺点是，糖水容易溢出来。解决办法是把要煮的东西放进锅里，然后打开煮饭功能，把电饭煲上散热的塞子拿下来，再把盖子打开，不呈密闭状态即

可。煮的过程中应注意的是，如果糖水还是溢出，就再把盖子的缝开大点（比如在锅上横着放根筷子，把盖子撑开），煮10~30分钟后，按下保温键温一会儿，再拔掉电源即可。

不锈钢锅

家里有煤气炉或电磁炉的可以用不锈钢锅。不锈钢锅美观且耐用，尤其难得的是它耐腐蚀，不生锈，而且受热均匀，不容易粘锅，即使粘上也比较容易清洗干净。但目前市场上出售的不锈钢锅用料都较薄，在使用时容易产生锅底烧红、烧焦的现象，火源面积宜大不宜小。熬煮糖水最好用锅底厚的不锈钢锅。

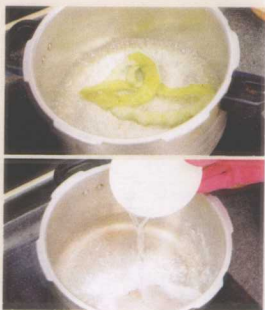


特别贴士

糖水粘锅，黑垢清除有妙招

值得注意的是，煮糖水时间太长容易造成水干锅糊现象，锅内会粘成上了一层黑色硬块，那是糖水硬化结在锅底了。这种硬块单是用清水很难溶解，用洗洁精、厨房清洁剂，用抹布擦都不能除去。可以试试下面这些解决办法：

- ① 放些醋，用开水煮1~2小时，再用刷子刷即可清除。
- ② 用竹片做成刀口状，把焦垢慢慢刮去，刮不净的地方再用砂纸擦洗。
- ③ 买几个西红柿放在锅里煮，硬块会自动脱落。
- ④ 往锅中加清水，投入一些菠萝皮，滚煮20分钟，待冷后再清洗就会光亮如新了。
- ⑤ 在锅中加入小苏打粉和水，煮约20分钟，熄火后浸泡30分钟，接着再用钢丝球擦洗，便可将煮焦的东西除去。





二、常用材料泡发和熬煮要领

熬煮糖水时，尤其是绿豆之类的材料，要不时用勺子在锅中搅拌，让其均匀受热，避免粘锅。糖要在差不多煮好时才放，刚放下去时，用勺子搅拌几下可以让糖块融得更快，使糖水的甜味更均匀。最好放片糖，片糖煮出来味道比较好。煮好的糖水不冰箱的话，要在半天内喝完，因为放一个晚上糖水就会发酸、变质。夏天放入冰箱冷冻过后饮用，口感更爽，但最好在两三天内喝完。

银耳选购和浸泡需注意什么？

银耳又称白木耳或雪耳，选购时应注意以干燥、白色微黄、朵大体轻且有光泽者为上品，不要购买色泽太过洁白的，那些一般是用硫磺漂过的。变质银耳不可食用，以防中毒。熟银耳忌久放。使用干银耳，要放置于冷水或热水中，藉由吸收水分，以恢复其软嫩性质。宜用开水泡发，泡发后把黄色的部分剪掉，再泡冷水即可。把泡发好的银耳煮到软烂，使胶质溶入甜汤中，喝起来会有滑润饱实的感觉，这就是银耳的最佳口感了。选用偏黄一些的银耳口感会相对较好。炖好的甜品放入冰箱冰镇后饮用，味道更佳。



如何泡发雪蛤？

把干雪蛤用微热的清水浸泡2~3小时，发好后将水中的杂质捞出即可使用。若觉得浸泡过程时间过长，可买市售泡好的雪蛤。

腐竹浸泡需注意什么？

腐竹泡水前要先将腐竹片捏碎，再放入水里浸泡。这样烹调后的腐竹是一条一条的，口感很好。

干百合浸泡需要注意什么？

干百合泡水的时间不要过长，30~40分钟即可，因为干百合泡太久容易碎，煮的时候就容易烂。

如何烹调红豆、绿豆才会吃？

红豆可先提前浸泡一个晚上。绿豆容易发芽，不能泡太久，30分钟即可。将水煮开后，放入绿豆，煮15~20分钟，煮的过程中要不停地搅拌，这样才不会粘锅。

如何判断红豆煮熟透了？

可以取出一两粒红豆，用手指压一下，如果一压即碎代表已煮熟，便可放入砂糖，再加少量开水煮开便可。

如何煮绿豆沙？

方法很简单，在用高压锅煮绿豆糖水时，放入几片山楂片同煮，10分钟左右绿豆便会变得沙沙的，老人、小孩最喜欢吃。将煮好的绿豆糖水放入搅拌器里，也能搅拌成可口的绿豆沙，放入冰箱冷冻后饮用，十分消暑解渴。



如何迅速煮熟八宝粥里的豆？

这种方法和前面的差不多，不过要先将待煮的八宝粥原料提前浸泡6~8个小时，然后再加入几片山楂片同煮，如此，红豆就比较容易熟，八宝粥也香糯软黏，口感更棒。

如何快速煮熟各种豆类？

将豆放入塑料袋中，扎好袋口，放入冰箱里冷冻一天左右再拿出来，能节省煮的时间，同时也可以防虫、防霉，因经过冷冻后的豆类不容易生虫。

如何煮西米才好吃？

由于西米颗粒较小，烹调时容易粘成一团，所以烹煮有三诀窍，就是“先煮、后焖、再冲凉”。要在水煮开后再放入西米，边放边搅拌，盖上锅盖焖10分钟，然后将把西米取出用凉水冲洗一遍。再放入锅内煮10~15分钟，在煮的过程中要不停地搅拌，直至西米呈现透明状。最后，将西米倒入盆中，放入装有冰水的大盆中冰镇，以免西米黏在一起。等到要喝糖水时再加糖水煮开。应注意不可过早加入糖水，否则，西米容易发胀变烂，从而影响口感。煮好后要立即食用，才不会错失美味良机。若想节省时间，可将煮好的西米沥干，放入冰箱，待要食用时，用冷开水冲散，再加入糖水搅拌混合即可。

如何煮汤圆才好吃？

煮汤圆时，千万别煮过头，汤圆浮起即可捞出，捞起后再冲一下凉水，滑韧口感自然呈现。此外，汤圆不宜泡在热甜汤里过久，最好是现煮现吃，或者煮好沥干，再倒入甜汤中。

如何放蛋液，才能使蛋液呈现漂亮的琉璃状？

烹调甜点要放蛋液时，需先关火，然后慢慢将蛋液倒入，用搅拌匙拌匀，便会呈现出琉璃状。

煮鸡蛋时如何让蛋壳不破裂？

将鸡蛋和水一起放入锅中，用慢火煮至水开，滚煮5~10分钟即取出，鸡蛋就不会破裂。剥壳时想让鸡蛋不粘壳，剥得漂漂亮亮、完完整整，最好在鸡蛋煮熟刚拿出时就将其放到凉水里冷却一下。

如何烹煮莲子才会好吃？

莲子不用泡水，烹调方法是將水煮熟后，放入莲子煮10~15分钟。如何判断莲子煮熟透了呢？可以取出一颗莲子，用手指压一下，如果一压即碎，表示已煮熟可捞起。然后，把煮过莲子水倒掉，放入砂糖加少量煮开即可。



煮花生时需要注意什么？

将水煮开后，放入花生煮15~20分钟，煮的过程中要不停地搅拌，使花生不粘锅底。如何判断花生煮熟了呢？可以取出一两颗花生，用手指压一下，如果一压即碎就表示已煮熟，便可将煮过花生的水倒掉，另外放入糖，再加入少量的水煮开即可。

煮黑糯米的时候要注意什么？

熬煮黑糯米糖水，建议以大火热锅慢火熬煮，以节省烹调时间，熬煮出来的黑糯米口感较为软嫩细密。

如何煮芝麻糊更好吃？

吃芝麻糊可以解决小孩便秘的问题。做芝麻糊时，水和芝麻的比例是比较讲究的，水放多了，芝麻不香；水放少了，口感不佳。下面是实践过很多次的芝麻糊DIY大法，大家可以参照此比例给家人做碗香喷喷的芝麻糊。

①按一斤米配200克芝麻和200克花生的比例准备材料，先将大米用水泡两个小时沥水备用；

②将芝麻、花生用小火不断生炒至香，花生炒后去皮备用；

③用家用搅拌器将沥干水后的大米与花生、芝麻一起打成粉，后逐量加水，不宜多，需一点一点加入。接着，再放入大一点的搅拌器里搅匀成浆。随后，倒入锅里加入适量的水和糖，开大火煮，用长勺子顺时针搅动米浆直至煮开，再换小火煮3~5分钟即可。这样又香又甜的芝麻糊就做好了。



最常使用的糖水食材

银耳

银耳颜色洁白，热量低，营养价值高，含有丰富的胶质、维生素、氨基酸以及膳食纤维，不仅可通肠顺体，更能降低血糖，为最佳的保健食材之一。此外，银耳还含有抗癌多糖，能抑制肿瘤，扶正固本，可祛病及嫩肤美容。它常用作甜汤配料，例如冰糖莲子、红枣银耳莲子汤等，入口滑顺，口感鲜脆，汤中带胶，清爽可口。

绿豆

绿豆味甘，性寒，含丰富的蛋白质、糖类、维生素A、B族维生素、钙、磷、铁及其他人体所需的微量元素，易被消化吸收，能促进人体内软骨素的增加，还能清除堆积在血管壁上的胆固醇和脂肪，防止心血管病变。常吃有降火气之效的绿豆，能改善皮肤粗糙，对肾炎、高血压、动脉硬化、肠胃不佳、咽喉炎及视力减退等症均有疗效。挑选绿豆要选色泽鲜黄且无异味者为佳。绿豆口感香甜可口，入口松化，十分适合咀嚼能力差的老人或小孩食用。

莲子

莲子味甘涩，性平。莲子是收涩药，有补脾止泻、益肾固精和养心安神的作用，主要用于改善食欲不振及惊悸失眠。莲子营养价值高，也是中式甜点中最常使用的材料，最常与冰糖搭配食用。夏天是莲子的采

收季节，莲子本身具有降火功效，是夏季极佳的养颜美容食品之一。选购莲子时以个大、饱满、整齐、干燥且无过重药水味者为好，置干燥处，防蛀保存。

桂圆肉

桂圆肉可安神益脾、补血及治手脚冰冷。桂圆肉质的好坏，可从色泽、干燥度和肉质方面来判断。经阳光曝晒的桂圆肉以色泽黄亮为佳，用火焙方式制成的桂圆肉则以深黄色中带红为佳。而干燥程度好的桂圆肉，片与片之间容易分开而不会粘黏。肉质厚的吃起来味道较甜美。桂圆含糖分较高，很容易发霉、生虫和招蚂蚁。最好能完全密封后放入冰箱冷藏或放在阴凉干燥的地方。

西米

西米又叫西谷米，是印度尼西亚特产。有的西米是用木薯粉、麦淀粉、苞谷粉加工而成，有的是由棕榈科植物提取的淀粉制成，是一种加工米，形状像珍珠。有小西米、中西米和大西米三种，经常用于做粥、羹和点心。西米主要成分是淀粉，有温中健脾、治疗脾胃虚弱和消化不良的功效；还含有钙及磷，能使皮肤恢复天然润泽。西米露口感爽滑有弹性，很受人们尤其是女士的喜爱。

苹果

苹果含有丰富的糖类、有机酸、纤维素、维生素、矿物质、多酚及黄酮类营养物质，可使皮肤细腻、润滑、红润有光泽。苹果不但益心气，还能生津止渴，具有润肺悦心、生津开胃、醒酒等功能。苹果中的胶质和微量元素铬能保持人体血糖的稳定，还能有效地降低胆固醇。将削掉皮的苹果浸于凉开水里，可防止氧





化,使苹果保持清脆香甜。苹果可以用来做苹果芦荟糖水、玫瑰苹果露、苹果川贝水。

木瓜

木瓜能平肝和胃、舒筋活络、软化血管、抗菌消炎、防衰养颜、降低血脂、增强体质。对女性而言,木瓜还有丰胸、白肤、瘦腿的作用。以木瓜为主角的冰糖银耳炖木瓜、木瓜炖牛奶、木瓜炖雪蛤等是深受人们喜欢的糖水。

红枣

红枣在食疗中具有补中益气和养血安神的功效,营养价值高。红枣含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素A、维生素C等丰富的营养素,更是爱美女性不可或缺的美颜圣品。选购红枣时请注意,以颗粒完整,无黑点黑块者为佳。红枣中品质较佳者为鸡心枣,要去除果肉中的核,以防上火。红枣气味清香,果肉内去核,方便儿童及老人使用。

水梨(雪梨、蜜梨)

水梨味甘、性微寒。素有“百果之宗”美称的梨,富含蛋白质、糖类、纤维素、维生素C、铁、磷、钾和钠,有调节血压,降低胆固醇,润肠通便,保持皮肤弹性、水分与白皙,清热,镇静心脾,加速伤口愈合,保肝和帮助消化的作用。饭后吃梨,能促进胃酸分泌,帮助排除体内多余脂肪。

樱桃

樱桃营养丰富,所含蛋白质、糖、磷、胡萝卜素、维生素C等均比苹果、梨多,含铁量尤其高,常用樱桃汁涂擦面部及皱纹处,能去皱消斑,使面部皮肤红



润嫩白。中医认为，樱桃具有发汗、益气、祛风、透疹的功效，适用于四肢麻木和风湿性腰腿病者食疗。

芒果

芒果的品种很多，原产于东南亚，它除了能制作成布丁，也可与西米露和凉粉等搭配，制作各式糖水。芒果含有丰富的维生素C、维生素A、维生素B₁和维生素B₂等，有清肠道、促进肠胃蠕动、防止便秘的效果。

火龙果

经常食用火龙果，能降血压、降血脂、润肺、解毒、养颜、明目，对便秘和糖尿病有辅助治疗的作用。低热量、高纤维的火龙果不仅是纤体瘦身的养颜佳品，同时还是防止“都市富贵病”的理想食物。

红薯

红薯味甘，性平，富含维生素C、维生素B₁、维生素E、矿物质钾和泛酸，有益于改善汗斑、雀斑、感冒和便秘。又含有补血的铁质，膳食纤维含量多，吃后有饱足感，有助于肠胃蠕动，促进排便、减肥及体内毒素的排泄。红薯种类多样，包括红肉薯、黄肉薯、紫色薯三品种，其中黄肉薯比较适合做糖水，因为其肉质口感好，有弹性，耐煮，不易松软，还可拿来烤食，风味都很不错。

黑芝麻

黑芝麻性平，味甘，有补血、润肠通便、生津、通乳和养发之功效，对于治疗身体虚弱、头发早白、贫血和大便燥结等症有良好疗效。此外，黑芝麻还能补肝益肾、润肺止咳，是支气管炎病人及哮喘病人的食疗圣品，又具有防癌作用。黑芝麻不仅气味芬芳，还

