

家常食材的N种食谱丛书

糖水^的 200道食谱

策划·编写 犀文圖書

常见食材，家常做法，烹制各地美食
介绍详细，设计精美，享受特色风味
200道家常食谱网罗天下美食

让美味变得如此简单



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

家常食材的N种食谱丛书

糖水 200道的食谱

策划·编写



犀文圖書



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖水的200道食谱 / 犀文图书编写. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5341-5195-8

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(2012)第260775号

书 名 糖水的200道食谱
编 写  犀文图书

出版发行 浙江科学技术出版社
网 址 www.zkpress.com
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85062601
销售部电话: 0571-85171220
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000 1/16	印 张	12.5
字 数	200 000		
版 次	2013年1月第1版	2013年1月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-5195-8	定 价	29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 宋 东 王巧玲

责任美编 孙 菁

责任校对 王 群 刘 丹 李骁睿

责任印务 徐忠雷



前言

PREFACE

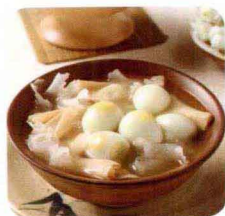


随着生活水平的提高，素来以食为天的大众对吃的要求越来越高，尤其是在家里吃饭，既讲究吃得好、吃得健康，又希望能吃出花样、吃出风味，满足不同的口味，享受到中国乃至世界各地的风味美食。可是在日常生活中，可以购买到的食材有限，如何利用不多的食材搭配出一道道不同的精美菜肴，让自家的餐桌网罗各地、各式美食名菜，告别千篇一律“本土味”格局？为此，我们精心策划、科学系统地开发和编写出这套“家常食材的N种食谱丛书”，包括《豆腐的200道食谱》、《蛋的200道食谱》、《肉的200道食谱》、《蔬菜的200道食谱》、《鱼的200道食谱》、《鸡的200道食谱》、《糖水的200道食谱》、《汤的200道食谱》、《粥的200道食谱》和《面点的200道食谱》等10本，从不同的角度系统地介绍了各道精美佳肴的制作过程，由知名大厨指导操作和支招，并配有相关的营养功效介绍，还有日常饮食宜忌的温馨提示。本丛书体例科学，内容丰富，制作精美，既能满足家庭的实际需要，也能让人从中学到家常菜肴的烹饪技巧和相关知识。

《糖水的200道食谱》以合理、科学的编排方式，详尽地介绍了消暑糖水、清润糖水、养颜糖水、滋补糖水四类常见糖水的做法，食材简单易寻，过程讲解详细，营养丰富，让您在轻松学厨艺的同时感受到烹饪的快乐，并为您和您的家人实实在在地带来健康、营养和滋补，实乃每个家庭的必备用书。

编者

2012年11月



目录

CONTENTS



Part 1 糖水的介绍



什么是糖水	2
糖水的历史	2
糖水的营养价值	2
糖的分类及功效	3
制作糖水的基本要领	5
常用的糖水食材	8

Part 2 消暑糖水



西瓜西米露	14
藕粉糖水	15

鲜奶杨梅糖水	16
哈密瓜糖水	17
玉竹冬瓜银耳羹	18
蒲公英绿豆糖水	19
核桃绿豆糖水	20
绿豆薏米糖水	21
莲子炖菊花	22
椰汁杏仁露	23
胡萝卜菊花水	24
菠萝糖水	25
菠萝牛奶糖水	26
莲子菊蛋糖水	27
莲子百合银耳糖水	28
海底椰糯米糖水	29
海带绿豆糖水	30
山药香芋糖水	31
桂圆菠萝糖水	32
南瓜冰糖水	33
苦瓜绿豆糖水	34
茅根甘蔗糖水	35
海带绿豆玫瑰糖水	36
银耳西瓜糖水	37
绿豆莲藕糖水	38
杨枝甘露	39
绿豆苦瓜莲子糖水	40
牛奶龟苓膏	41
椰香龟苓膏	42
甘笋菊花糖水	43

马蹄雪梨糖水	44
香草绿豆沙	45
海带绿豆爽	46
甘草红枣糖水	47
山楂乌梅糖水	48
香蕉云吞皮糖水	48
玉米南瓜糖水	49
冰糖水晶西瓜	49
白果薏米糖水	50
山楂桂枝糖水	50

Part 3 清润糖水



鲜奶杏仁炖菊花	52
银耳百合炖雪梨	53
万寿菊炖雪梨	54
雪梨百合糖水	55
雪梨菊花水	56
银耳柑橘糖水	57
百合南瓜糖水	58
罗汉果糖水	59
无花果雪梨糖水	60
冰糖雪梨糖水	61
白果红薯糖水	62
贝母雪梨水	63

八宝清凉补	64
木瓜芡实糖水	65
木瓜银耳糖水	66
木瓜西米糖水	67
马蹄银耳糖水	68
川贝雪梨糖水	69
玉米罗汉果糖水	70
蜜枣雪梨糖水	71
银耳雪梨糖水	72
冰糖百合	73
鸳鸯雪梨糖水	74
杏汁银耳糖水	75
红薯百合糖水	76
清补凉糖水	77
枇杷银耳糖水	78
杏仁雪梨糖水	79
雪梨胡萝卜糖水	80
海带北沙参马蹄爽	81
胡萝卜百合糖水	82
八宝瓢梨	83
美味杂果糖水	84
芒果西米露	85
苹果枇杷汁	85
麦冬双枣糖水	86
甘蔗马蹄糖水	86
莲子百合糖水	87
黄桃凉粉糖水	87
木棉花鸡蛋糖水	88
南北杏银耳糖水	88
杏仁桑皮糖水	89
蛋奶炖杨桃	89
青苹果炖芦荟	90
苹果川贝糖水	90
桑杏川贝糖水	91

薏米鹌鹑蛋糖水	91
枇杷银耳糖水	92
川贝蜂蜜炖银耳	92

Part 4 养颜糖水



银耳白果糖水	94
银耳玉米糖水	95
红枣桂圆糖水	96
赤豆冰	97
赤豆红薯糖水	98
红薯红枣糖水	99
冰糖燕窝	100
腐竹白果糖水	101
鹌鹑蛋桂圆糖水	102
丹参冰糖水	103
红薯南瓜糖水	104
红枣金橘糖水	105
银耳糖水	106
红薯姜汁糖水	107
山楂莲子糖水	108
柠檬马蹄糖水	109
银耳荔枝糖水	110
罗汉果糖水	111
无花果雪梨糖水	112
酸奶银耳水果羹	113
山楂莲藕糖水	114

红枣莲藕糖水	115
椰奶炖木瓜	116
木瓜牛奶汁	117
白果木瓜糖水	118
薏米鹌鹑蛋糖水	119
海带萝卜糖水	120
胡萝卜红糖水	121
黑芝麻汤圆	122
腐竹鹌鹑蛋糖水	123
椰奶鲜桂圆糖水	124
赤豆香芋糖水	125
罗汉果莲藕糖水	126
莲子雪梨红糖水	127
红薯板栗糖水	128
木瓜莲子糖水	129
木瓜枸杞子糖水	130
桂花百合莲子糖水	131
枣莲鸡蛋糖水	132
银耳炖木瓜	133
白果西米露	134
樱桃银耳糖水	135
红枣银耳炖燕窝	136
银耳鸡蛋糖水	137
南瓜百合露	138
南瓜莲子盅	139
桂圆木耳糖水	140
木瓜汤圆糖水	141
蜜橘玉米汤圆	142
芦荟桂圆糖水	143
蜂蜜胡萝卜糖水	144
杏仁桂圆炖银耳	145
草莓糖水	145
燕麦汤圆糖水	146
桂圆杏仁糖水	146

猕猴桃西米糖水	147
姜糖水	147
无花果冰糖水	148
红枣木瓜炖鲜奶	148

Part 5 滋补糖水



莲子红薯糖水	150
枸杞子银耳糖水	151
银耳红薯糖水	152
红薯汤圆	153
太子参百合糖水	154
桂圆莲子糖水	155
桂圆鸡蛋糖水	156
黑木耳银耳糖水	157
山药香芋糖水	158
山药银耳红薯糖水	159
牛奶窝蛋莲子糖水	160
桂花山药糖水	161
花生芝麻糊	162
核桃糊	163
芋头莲子羹	164
芋头西米露	165
红薯山药糖水	166
红薯汤圆糖水	167
八宝粥糖水	168

纯芝麻糊	169
松仁芝麻糊	170
莲子炖木瓜	171
花生百合糖水	172
山药鸡蛋糖水	173
白果山药糖水	174
山楂桂圆糖水	175
紫米莲子糖水	176
红枣桑寄生蛋糖水	177
腐竹板栗糖水	178
莲子百合炖燕窝	179
花生芋圆糖水	180
薏米杏仁鸡蛋糖水	181
牛奶花生糖水	182
薏米芡实糖水	183
芋头糖水	184
枸杞子玉米羹	185
绞股蓝红枣糖水	186
莲子莲藕糖水	186
芡实糖水	187
板栗莲藕糖水	187
胡萝卜芋头糖水	188
黑豆奶露	188
窝蛋奶	189
燕窝炖荔枝	189
莲子百合赤豆沙	190
红枣鸡蛋糖水	190
黑豆红枣糖水	191
黑枣乌鸡蛋糖水	191
五色糖水	192
鹌鹑蛋云吞皮糖水	192
樱圆鹌鹑蛋糖水	193
西洋参三枣糖水	193

D e l i c i o u s f o o d



Part 1 糖水的介绍

Healthy life



什么是糖水

糖水，又称甜羹，北方一般将其称做甜汤。糖水是有甜味的汤，种类很多，而流行于广东、广西、香港、澳门等地的糖水煮得较稠，因此用粤语说食用糖水是“食糖水”而不是“饮糖水”。糖水一般于晚餐后食用，或作宵夜享用。

糖水可热食或冻食，款式可根据时令而改变，如夏天食绿豆沙可清热，冬天则可食芝麻糊。而不同糖水也有不同疗效，赤豆沙就有补血养颜功效。较流行的糖水包括赤豆沙、绿豆沙、芝麻糊、花生糊、杏仁糊、板栗糊、炖奶、炖蛋、西米露、紫米露、核桃露、麦米粥、木瓜银耳糖水、腐竹糖水、清补凉、红薯糖水及鸡蛋糖水等。较新式的有加入各种水果的西米露、西米捞，以及杨枝甘露等。

糖水的历史

糖水的起源可以追溯到古代王公贵族宴会后吃的一种甜汤，其功能是调和脾胃，帮助消化。历经千年演进，糖水已经成为中华饮食文化的一个重要组成部分。好的糖水不仅能满足人们“食不厌精”的需要，更能达到“夏秋去暑燥，冬春防寒凉”、“医食同源”的保健效果。好的糖水如唐朝的夏季糖水“冰莲百合”、宋朝的冬季糖水“赤豆糖粥”，而清代大行其道的“酸梅汤”更是流传至今。



糖水的营养价值

糖水所选原料皆为天然绿色滋补佳品，如赤豆、绿豆、莲子、百合、银耳等，营养价值极高。其中，赤豆富含维生素E、钾、镁、磷、锌及硒等成分，有降血糖、降血压、降血脂作用；绿豆可以降低胆固醇，又有保肝和抗过敏作用，更是排毒养颜的佳品；莲子可以清心火、平肝火、泻脾火、降肺火、消暑除烦、生津止渴、治目红肿；百合可以清热、解毒、润肺；银耳含有一种很有益的植物胶及丰富的蛋白质、维生素等，能止咳化痰，滋阴润肺，促进皮肤血液循环、促进细胞新陈代谢，有美白、滋润皮肤的功效。



糖的分类及功效

人们经常食用的糖有白糖、红糖和冰糖，这三种糖其实都是蔗糖。制糖方法并不复杂，把甘蔗或甜菜压出汁，滤去杂质，再往滤液中加适量的石灰水，中和其中所含的酸（因为在酸性条件下蔗糖容易水解成葡萄糖和果糖），再过滤，除去沉淀，将二氧化碳通入滤液，使石灰水沉淀成碳酸钙，再重复过滤，所得到的滤液就是蔗糖的水溶液了。将蔗糖水放在真空器里减压蒸发，浓缩，冷却，就有红棕色略带黏性的结晶析出，这就是红糖。将红糖溶于水，加入适量的骨炭或活性炭将红糖水中的有色物质吸附，再将滤液过滤，加热，浓缩，冷却，一种白色晶体——白糖就出现了。白糖比红糖纯得多，但仍含有一些水分。把白糖加热至适当温度，除去水分，就得到无色透明的块状大晶体——冰糖。

从中医角度讲，红糖性热，能补血；冰糖性凉，一般可以用于治疗咽喉肿痛、咳嗽等。不论是红糖、黄糖、白糖、冰糖、黑糖，起初的提炼做法都是一样的，其所以会成为不同颜色、形态的糖，在于最后精制与脱色的程度不同。精制的程度越高，

颜色越白、纯度越高，但是甜度却不会因为纯度高而增加。传统的红糖与现在流行的黑糖都是以相同方法制作出来的，在营养与食用功效上也相同，可以说是同一种东西。两者之间颜色的深浅是由熬煮糖浆的时间长短不同所致。黑糖的熬煮时间较长，浓缩后的糖浆做出来的糖砖呈现近黑色的颜色。至于两者间形态和粗细的差异则是由再加工的方式不同所致，常见的有切割成不同大小的糖砖或是研磨成粉状的糖粉。

冰糖——止咳化痰好疗效

冰糖是以白糖为原料，经加工冷却结晶制成的大块蔗糖结晶，呈半透明状，杂质的含量较少，质量较优，易保存。冰糖味甘，性平，有补中益气、养阴生津、润肺止咳的作用，对咳嗽无痰或痰中带有血丝都有很好的辅助治疗作用。在很多药膳中都有冰糖，用于治疗肺燥咳嗽、咽痛口干、胃弱食少、高血压等。老人含化冰糖还可以缓解口干舌燥的症状。



黄金片糖——糖水好原料

黄金片糖的样子很漂亮，长条状，像块肥皂，压得很紧实，中间有威化饼一样的夹层。片糖不是特别常见。片糖的味道很特殊，有点像冰糖与黑糖的味道的综合，且甜度有所降低。用片糖熬出来的甘蔗马蹄水相当经典，香港人一到夏天就忙着购置片糖，削马蹄，煮上一大锅甘蔗马蹄水，冰镇后饮用，清凉又解暑。还有相当受欢迎的番薯糖水，喜欢浓香口味的人用黑糖煮，喜欢清淡口味的可用黄金片糖。十分美味。

白糖——辅助烹饪好味道

白砂糖、绵白糖都称白糖，蔗糖含量一般在95%以上。白砂糖颗粒均匀整齐，糖质坚硬、松散干燥、无杂质，是食糖中含蔗糖最多、纯度最高的品种，也是较易贮存的一种食糖。绵白糖与白砂糖相比，结晶颗粒细小，含水分较多，质地绵软、潮润，入口融化快，适宜于直接洒、蘸于食物（如点心等）上。白糖能和中缓急、生津润燥。身体乏力的人在喝中药后，可以喝点白糖水；但治疗感冒时最好不要喝白糖水，在感冒初期喝白糖水，很快会出现咳嗽、痰多、咽喉疼痛等症状。

蜜糖——天然健康好搭配

蜜糖即蜂蜜，是最天然、最健康的糖料，任何年龄的人都可以放心地吃上一点。早上起床后空腹喝一杯温的蜜糖水，对肠胃非常有益。蜜糖的味道依花粉采集的来源而不同，选择非常多，如槐花蜜适合老年人的口味，荔枝蜜适合江南人的喜好。也有综合各种花蜜做出来的蜜糖，口味比较均衡。蜜糖的用处一般不受限制，需要糖料的地方一般都可以用蜜糖代替，比如蜂蜜蛋糕、蜂蜜柚子茶。有一种饮料叫薄荷蜜糖茶，其将新鲜的薄荷叶子跟香甜的蜜糖合用，风味绝佳。



制作糖水的基本要领

一、锅具选择和使用要领

高压锅

不同的高压锅注意事项皆不同，使用前切记先熟读使用说明，以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。以赤豆为例，想吃口感浓郁的赤豆或做赤豆牛奶冰之类的食品时，水过赤豆4厘米左右就可以。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，短时间就可煮好。用高压锅煮时，开始时多放些水，等到有响声后几分钟就调小火，保持响声，煮上15分钟左右即可。

沙锅

选择沙锅时要注意挑选，沙锅表面要光滑细致、无细微裂纹，而且锅盖与锅身要密合。刚买回来的沙锅第一次使用时，一定要先泡水24小时，再加八分满的水及半杯米，以中火煮成稀粥，使整个锅身都能泡到稀粥，以填补陶质沙锅的细孔。沙锅如果长时间不使用，必须用布包裹好再收起来，避免碰撞。沙锅许久不用，再拿出来使用也要先冷水泡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，很适合作用来煮糖水，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，把电饭锅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，不容易糊锅，即使糊了也比较容易清洁干净。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。



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。糖要在糖水差不多煮好时才放，刚放下去时，用勺子搅拌几下可以让糖块溶化得更快，使糖水的甜味更均匀。最好放片糖，因为片糖煮出来的味道比较好。煮好的糖水不放冰箱的话，要在半天内喝完，因为放置时间一长糖水就会发酸、变质。夏天将糖水放入冰箱冷藏过后再饮用，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，以干燥、白色微黄、朵大体轻且有光泽者为上品；色泽太过洁白的一般是用硫磺漂过的，不宜购买。变质的银耳不可食用，以防中毒。熟银耳忌久放。使用干银耳时要将其放置于冷水或热水中，使其吸收水分，恢复其软嫩性质。银耳宜用开水泡发，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。炖好的银耳糖水放入冰箱冰镇后饮用，味道更佳。



腐竹浸泡需注意什么

腐竹要先捏碎，再放入水里浸泡。这样腐竹烹调后是一条一条的，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。

赤豆、绿豆如何煮才好吃

赤豆可提前浸泡一个晚上；绿豆容易发芽，不能泡太久，30 分钟即可。将水煮开后，放入赤豆或绿豆，煮 15 ~ 20 分钟即可。煮的过程中要不停地搅拌，这样才不会糊锅。

如何判断赤豆是否煮熟

可以取出一两粒赤豆，用手指压一下，如果一压即碎代表已煮熟，便可放入白糖，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。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，放入冰箱冷藏后饮用，十分消暑解渴。

如何迅速煮熟八宝粥里的豆

方法和上述的差不多，不过要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，赤豆比较容易熟，八宝粥也香糯软黏，口感好。

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煮，既能节省煮的时间，同时也可以防虫、防霉，因经过冷冻后的豆类不容易生虫。

西米如何煮才好吃

由于西米颗粒较小，烹调时容易黏成一团，所以煮西米有三诀窍，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，将西米放入装有冰水的大盆中冰镇，以免粘在一起。等到要喝糖水时再加糖水煮开，注意不可过早加入糖水，否则西米容易发胀变烂，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。

莲子如何煮才会好吃

莲子不用泡水，将水煮开后，放入莲子煮10~15分钟即可。判断莲子是否煮熟透可以取出一颗莲子，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，放入白糖加少量煮开即可。



汤圆如何煮才好吃

煮汤圆时，千万别煮过头，汤圆浮起即可捞出，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。

蛋液如何放才能呈现漂亮的琉璃状

烹调糖水要放蛋液时，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，用小火煮至水开，再煮5~10分钟即取出，鸡蛋就不会破裂。剥壳时想让鸡蛋不黏壳，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。

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。判断花生是否煮熟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

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

常用的糖水食材

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，为极佳的保健食材之一。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。它常用做糖水配料，例如冰糖银耳莲子、红枣银耳莲子汤等。银耳糖水入口滑顺、口感鲜脆、汤中带胶、清爽可口。



绿豆

绿豆味甘，性寒，含有丰富的蛋白质、碳水化合物、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。常吃绿豆，能降火气、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均有疗效。挑选绿豆时以色泽鲜黄且无异味者为佳。绿豆口感香甜可口、入口松化，十分适合老人和小孩食用。

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，也是中式甜点中常使用的材料，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，应置干燥处、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、干燥程度和肉质方面来判断。经阳光暴晒的桂圆肉以色泽黄亮者为佳；用火焙方式制成的桂圆肉则以深黄色中带红色者为佳。而干燥程度好的桂圆肉，片与片之间容易分开而不会粘连。肉质厚的桂圆肉吃起来味道较甜美。桂圆肉含糖分较高，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保存。



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。西米有小西米、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，有温中健脾的功效，可治疗脾胃虚弱和消化不良；西米还含有钙及磷，食之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。

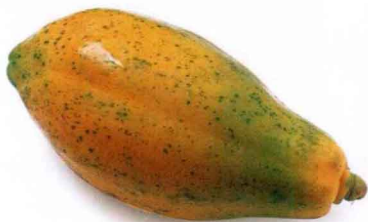
苹果

苹果含有丰富的碳水化合物、有机酸、纤维素、维生素、矿物质、多酚及黄酮类物质等营养成分，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中，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、木瓜炖雪蛤等都是深受人们喜欢的糖水。



红枣

红枣具有补中益气 and 养血安神的功效，营养价值较高。红枣含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 A、维生素 C 等营养成分，是爱美女性不可或缺的美颜圣品。选购红枣时以颗粒完整，无黑点、黑块者为佳。红枣中品质较佳者为鸡心枣，烹饪时要去除果肉中的核，以防上火。

梨（雪梨、蜜梨）

梨味甘，性微寒，素有“百果之宗”的美称，富含蛋白质、碳水化合物、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，保持皮肤的湿润、白皙、有弹性，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，帮助排除体内多余的脂肪。

樱桃

樱桃营养丰富，所含的蛋白质、糖、磷、胡萝卜素、维生素 C 等均比苹果、梨多，其含铁量尤其高，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，适合四肢麻木和风湿性腰腿病患者食疗。

芒果

芒果原产于东南亚，品种很多，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，有促进肠胃蠕动、防止便秘的功效。



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佳品，同时还是防止“都市富贵病”的理想食物。