



糖水精选

Tangshui
jingxuan
sanbaidao

300道

“暑热伤气”的夏季，是人体消耗最大的季节。
在高温季节，人体的生理和营养代谢会受到一定的影响。
所以夏季须重视饮食调养，而糖水是最直接有效的调养饮品。

黄远燕 主编



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

甜 / 蜜 / 糖 / 水 / 系 / 列

糖水精选

300道



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

黄远燕 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

糖水精选300道 / 黄远燕主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5384-5372-0

I. ①糖… II. ①黄… III. ①甜味—汤菜—菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第103401号

糖水精选300道

主 编 黄远燕
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 李红梅 樊莹莹
封面设计  涂图工作室 张 虎
制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 192千字
印 张 15
印 数 10000册
版 次 2011年7月第1版
印 次 2011年7月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85619083
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5372-0

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

曾经到广东做客或是经常看港剧的朋友都会对广东人、香港人煲汤习惯记忆深刻，文火熬上半天工夫，一家人围坐在一起，每人只尝一小碗，那份惬意与享受令内地人羡慕不已。其实，除了煲汤习惯，广东和香港人还有喝糖水的习惯，二者并称为久负盛名的“汤水文化”。

糖水，是粤港美食的代表之一。在广东和香港，大街小巷遍布各类糖水店或甜品店。博大精深的糖水文化在南粤大地孕育了数百年，绿豆沙、木瓜炖雪蛤、鲜果西米露、杨枝甘露、珍珠奶茶等脍炙人口。糖水味道好，制作简单的特点使它受到许多人的喜爱。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。甚至糖水的食用功效，适合人群也有一定学问。

今天，糖水已同咖啡、音乐一样，意味着时尚、浪漫与美丽；东南西北，春夏秋冬，无不体现着旺盛的生命力。

本书分为滋补糖水、清热糖水、清润糖水、养颜糖水，介绍了具有清热、清润、养颜、滋补等功效的特色糖水300款，并对每款糖水的营养功效、制作过程、适合人群、制作要点等进行了详细的解说。只要你根据书中的解说，就能十分轻松地掌握甜蜜糖水的精致做法，滋润全家。





目录

食材大揭秘 8

清热糖水

苹果银耳西瓜盅 16
甘蔗马蹄糖水 17
马蹄鲜荔枝糖水 18
茅根番薯糖水 18
绿豆陈皮糖水 19
红豆陈皮糖水 19
绿豆芋头糖水 20
番薯白果糖水 21
龟苓膏大枣糖水 22
番薯绿豆糖水 22
甘蔗马蹄炖葡萄干 23
甘蔗茅根糖水 23
白果银耳糖水 24
菠萝银耳露 25
番薯雪梨糖水 25
胡萝卜雪梨糖水 26
香橙西米糖水 27
红萝蔗蹄糖水 28
红杏南瓜糖水 28
金红马蹄糖水 29
栗果红枣糖水 30
红菊海底椰糖水 31
苹果马蹄糖水 31
花生海带糖水 32
胡萝卜苹果糖水 32
菠萝蜜西米露 33
番薯芋头糖水 34

杨梅奶香果块爽 35

红白哈密糖水 36
香糯汤丸糖水 37
菠萝莲子糖水 38
双耳糖水 39
胡萝卜玉米糖水 39
菠萝汤圆糖水 40
番薯汤丸糖水 41
大枣雪梨糖水 42
番薯姜片糖水 43
香滑绿豆沙 43
胡萝卜菊花糖水 44
银耳鸡蛋红枣糖水 44
哈密红豆椰香糖水 45
胡萝卜马蹄糖水 46
芒果西米奶露 46
淮山银耳番薯糖水 47
腐竹白果薏米糖水 48
鲜奶马蹄糕糖水 49
木瓜竹荪糖水 49
青苹果芦荟糖水 50
清补五味糖水 51
海带绿豆糖水 52
蛇果马蹄糖水 53
银耳鸡蛋糖水 54
香滑马蹄爽 55
双杏菊花糖水 56
提子炖银耳糖水 56
西瓜奶糖爽 57

红莲鹌鹑蛋糖水 58

椰奶葡萄红豆露 59
莲子菊花糖水 59
香芋雪梨糖水 60
海底椰杂果糖水 61
杏仁枸杞炖雪梨 62
雪梨海带茅根糖水 62
银耳栗子露 63
雪梨海带茅根糖水 64
杨梅百合西米露 65
椰香燕窝糖水 66
香芒雪蛤露 66
银耳椰香糖水 67
薏米红白糖水 68
清热三宝糖水 68
圆肉黄金露 69
西米香粒奶露 70
西瓜汤丸糖水 71
香芒红豆糖水 72
百合南瓜露 72

清润糖水

川贝雪梨糖水 74
杏仁苹果糖水 75
番薯干南瓜糖水 76
海底椰鲜百合糖水 77
红豆西米露 78
冰糖银耳莲子羹 79
水梨川贝无花果糖水 79
番薯老姜糖水 80

西瓜莲子羹 81
 鲜百合甜玉米粒糖水 82
 香芋西米露 83
 红莲影双白 84
 麦冬双枣糖水 84
 红枣红豆花生糖水 85
 芒果西米露 85
 魔芋雪梨糖水 86
 苹果雪梨糖水 87
 桑杞银菊糖水 88
 山楂莲子糖水 89
 柿饼鹌鹑蛋糖水 90
 赤小豆糖水 91
 鸽蛋甜奶汤 91
 香芋芡实薏米糖水 92
 香滑么么喳喳 93
 雪梨麦冬糖水 94
 杏仁莲藕糖水 94
 百年好合贺新年 95
 番薯干魔芋糖水 96
 南瓜鲜百合糖水 97
 蛋花马蹄露 98
 川贝银耳炖冰糖 99
 海底椰炖雪蛤 100
 菠萝莲子奶露 101
 草莓黑米奶昔 102
 腐竹白果薏米糖水 103
 沙参玉竹银耳薏米糖水 104
 木瓜淮山糖水 105
 银耳白果冰 105
 雪梨冰糖西米露 106
 银菊甘笋糖水 107
 芋头汤丸糖水 108
 海带红豆百合糖水 109
 海底椰西瓜盅 110
 红薯干粥 111

花旗参蜜枣糖水 111
 莲子百合莲藕糖水 112
 木瓜大枣炖银耳 113
 椰汁鲜果西米 114
 紫菜鹌鹑蛋糖水 115
 银耳银菊露 116
 津梨炖雪蛤 117
 海底椰木瓜糖水 118
 胡萝卜马蹄糖水 119
 莲子蛋菊茶 119
 川贝炖雪梨 120
 姜汁紫地瓜糖水 121
 金玉南瓜露 122
 菠萝红豆沙 123
 鸡蛋白果腐竹糖水 124
 南瓜芋头糖水 125
 杨梅枇杷糖水 126
 木瓜银耳船 127
 莲子百合红枣糖水 128
 南瓜白蚬糖水 129
 杨梅鲜奶露 129
 银耳杏仁露 130
 莲合银耳鸡蛋糖水 131
 莲子百合糖水 132

养颜糖水

银耳枸杞糖水 134
 木瓜百合糖水 134
 火龙果西米露 135
 哈密瓜煮汤丸 136
 薏米红枣糖水 137
 火龙奶香黑米露 138
 雪梨炖雪蛤 139
 胡萝卜马蹄爽 139
 黑米芒果奶露 140
 橙子芝麻糊 141
 火红杂果露 142

南瓜玉米大枣糖水 143
 木瓜枸杞糖水 144
 松子杏仁西米露 145
 红提西米露 145
 青苹果芦荟糖水 146
 青苹果薏米糖水 147
 圣果香蕉马蹄糖水 148
 草莓西米露 149
 燕麦奶香蛋花糖水 149
 雪梨西米露 150
 香橙银耳糖水 151
 香柠菠萝糖水 152
 银耳煮汤丸 153
 银耳雪梨糖水 154
 菠萝西米露 154
 椰子炖雪蛤 155
 清香菠萝冰 156
 菠萝红豆冰 156
 黄耳大枣糖水 157
 芒果西米露 157
 鲜奶莲子冰 158
 木瓜炖汤丸 158
 茉莉龟苓膏冰 159
 木瓜西米露 160
 双耳红枣糖水 161
 苹果茉莉花糖水 162
 提子雪莲糖水 162
 滑爽西米露 163
 雪梨苹果糖水 163
 香橙煮汤丸 164
 木瓜炖银耳 165
 无花果炖银耳 165
 竹荪莲子糖水 166
 奇异果西米露 167
 果粒芝麻糊 168

奇异西米露	169
港式什果糖水	169
黄豆芦荟糖水	170
黑糯米芒果糖水	170
奇异芒果糖水	171
茉莉雪蛤糖水	171
木瓜银耳糖水	172
苹果雪莲糖水	172
西米鹌鹑蛋糖水	173
杨梅西米露	174
哈密瓜黑米露	174
薏仁薏粉糖水	175
桂花西米露	176
橙子草莓糖水	177
香橙苹果糖水	178
木瓜年糕糖水	179
双枣竹荪糖水	180
火龙果鸡蛋糖水	180
龙眼鹌鹑蛋糖水	181
哈密香橙糖水	182
提子汤丸糖水	183
西米布丁	183
木瓜炖白果	184
芒果煮汤丸	184
橙子银耳糖水	185
木瓜炖雪蛤	186
南瓜百合糖水	186
桂圆银耳糖水	187
苹果大枣糖水	187
提子汤丸糖水	188
鲜椰西米露	188
红提花生糖水	189
香芋西米露	190
雪梨菊花银耳蜜	191
番薯鹌鹑蛋糖水	192

滋补糖水

香甜南瓜粥	194
提子汤丸糖水	195
冰糖燕窝	195
栗子银耳糖水	196
杂豆椰香糖水	197
蛋清炖鲜奶	198
腐竹鸡蛋糖水	198
木瓜炖燕窝	199
淮山百合鸡蛋糖水	199
姜汁炖鸡蛋	200
花生红米糖水	200
椰汁芋头西米露	201
鹌鹑蛋炖红枣	202
芝麻汤丸	202
黑白红枣糖水	203
蒲公英绿豆糖水	204
四宝栗子糖水	204
莲桂鹌鹑蛋糖水	205
卧蛋莲子糖水	206
芡实桂圆百合糖水	207
西米布丁	207
番薯芋头酒糟糖水	208
桂圆枸杞炖雪蛤	208
双枣银耳糖水	209
老姜番薯糖水	210
无花果乌梅糖水	210
枣莲炖雪蛤	211
鹌鹑蛋酒糟糖水	212
芝麻蛋清炖鲜奶	213
腰豆蜜枣糖水	213
雪蛤红枣糖水	214
杨梅鲜奶露	214
百合莲子糖水	215
香滑珍珠汤丸	216

鲜淮山杞子百合糖水	217
酒糟鸡蛋糖水	217
鸡蛋炖冰糖	218
川贝炖雪梨	218
大枣南瓜银耳糖水	219
莲子燕麦鹌鹑蛋糖水	220
陈皮芝麻糊	221
酒糟汤圆	221
红枣杞子淮山糖水	222
桂圆西洋参糖水	222
奶香双枣糖水	223
黑米银耳糖水	224
杏仁双枣糖水	224
银耳鹌鹑蛋玉米粥	225
燕窝荔枝糖水	226
腰豆莲子糖水	227
枣莲炖鸡蛋	227
百合花生露	228
养生核桃糊	228
椰汁西米露	229
鲜奶蛋露	230
腐竹薏米炖莲子	231
核桃花生糖水	231
白果腐竹麦片糖水	232
银耳鹌鹑蛋糖水	233
银耳云吞皮糖水	234
酒糟卧蛋糖水	235
龙眼大枣糖水	235
奶香花生糖水	236
莲子百宝糖粥	236
黑米汤丸	237
红枣蛋奶露	238
黑豆枣茸奶露	239
椰香黑糯米糖水	239
红豆年糕糖水	240



食材大揭秘

海带

海带又称昆布，营养丰富，含有碘、铁、钙、蛋白脂、脂肪以及淀粉、甘露醇、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、褐藻胺酸和其他矿物质等人体所需要的营养成分，是一种经济实惠，备受人们欢迎的副食。



芝麻

芝麻又称胡麻、脂麻、乌麻。芝麻味甘、性平，入肝、肾、肺、脾经；具有补血明目、祛风润肠、生津通乳、益肝养发、强身体，抗衰老之功效；可用于治疗身体虚弱、头晕耳鸣、高血压、高血脂、咳嗽、身体虚弱、头发早白、贫血萎黄、大便燥结等症。



燕窝

燕窝又称燕菜、燕根、燕蔬菜，味甘、性平，入肺、脾、肾经；可养阴润燥、益气补中；主治虚损、癆瘵、咳嗽痰喘、咯血、吐血、久痢、久疟、噎膈、反胃。



银耳

银耳又称雪耳、白木耳，味甘，性平，有强精、补肾、润肠、益胃、补气、和血、强心、滋阴、润肺、生津、壮身、补脑、提神、美容、嫩肤、延年益寿之功效；银耳药性作用缓慢，需久食才有效。



菊花

菊花又称怀菊花，菊花味甘、微苦，性微寒，归肺、肝经；具有疏散风热，清肝明目，清热解毒的功效；主治外感风热或温病初起，发热、头痛，眩晕，目赤肿痛，疔疮肿毒。菊花性凉，气虚胃寒、食少泄泻者慎服。



白果

白果又称银杏，性平、味甘、苦涩，有小毒。白果熟食用以佐膳、煮粥、煲汤或制作夏季清凉饮料等。可润肺、定喘、涩精、止带，寒热皆宜。主治哮喘、咳嗽、白带、白浊、遗精、淋病、小便频数等症。



红枣

红枣味甘，性平，入脾、胃经；具有补益脾胃、滋养阴血、养心安神、益智健脑、增强食欲的功效；主治脾胃虚弱，食少便溏，气血亏损，体倦无力，面黄肌瘦，妇女血虚脏躁，精神不安等症。



蜜枣

蜜枣是用鲜枣加工而成的一种蜜枣饅。色泽金黄如琥珀，切割的缕纹如金丝，光艳透明，肉厚核小，保留天然枣香。蜜枣味甘、性平，入脾、胃经；有补益脾胃、养心安神、滋养阴血、缓和药性等功效。



海藻

海藻又称海菜、海带花，性苦、咸，性寒，归肝、胃、肾经；本品性寒清热，咸以软坚，味苦降泄，长于软坚化痰、清热利水；主治癭瘤、痰火结核、瘰疬及脚气、水肿等症，常与昆布同用。



莲子

莲子又称莲宝、莲米、藕实，性平、味甘涩，入心、脾、肾经；具有补脾止泻、益肾涩精、养心安神等功效；用于脾虚久泻，遗精带下，心悸失眠。莲子心味道极苦，却有显著的强心作用，能扩张外周血管，降低血压；莲心还有很好的祛心火的功效，可以治疗口舌生疮，并有助于睡眠。



百合

百合又称重迈、中庭，性平、味甘、微苦，归肺、心、肾经；具有养阴润肺、清心安神、润肺止咳的功效；主治阴虚久咳，痰中带血，咽痛失音，虚烦惊悸，失眠多梦，精神恍惚，痲肿。



山楂

山楂又称红果子、棠棣子，味酸、甘，性微温，归脾、胃、肝经；具有消食积、止泻痢、行瘀滞的功效；主治肉食积滞，脘腹胀痛，泄泻痢疾，产后淤滞腹痛、恶露不尽，痰淤胸痹、眩晕，寒湿腰痛，疝气，睾丸肿痛。



川贝

川贝又称贝母、川贝母，味苦、甘，性微寒，归肺、心经；具有清热化痰、润肺止咳、散结消肿的功效；主治虚劳久咳，肺热燥咳，肺痛吐脓，瘰疬结核，乳痛，疮肿。



北杏仁

北杏仁又称苦杏仁，味苦、辛，性微温，有小毒，入脾、肺二经。具有宣肺止咳、降气平喘、润肠通便、杀虫解毒等功效；主治咳嗽，喘促胸闷，喉痹咽痛，肠燥便秘，虫毒疮疡。



薏米

薏米又称薏仁、薏苡仁，味甘淡，性微寒，归脾、胃、肺经；有健脾利水、利湿除痹、清热排脓、清利湿热之功效；可用于治疗泄泻、筋脉拘挛、屈伸不利、水肿、脚气、肠痈、淋浊、白带等症。



枸杞子

枸杞子又称甘杞、贡杞，味甘、性平，归肝、肾、肺经；具有补肾益精、养肝明目、润肺生津、延年益寿之功效；主治肝肾亏虚、腰膝酸软、阳痿遗精、头晕目眩、视物不清、虚劳咳嗽、消渴等症。



竹荪

竹荪又称竹笙，含有丰富的多种氨基酸、维生素、无机盐等，具有滋补强壮、润肺止咳、补气养阴、清热利湿、益气补脑、宁神健体的功效；主治肺虚热咳、喉炎、痢疾、白带、高血压、高血脂等病症。



无花果

无花果又称天生子、文仙果，味甘、性平，无毒；具有健脾益肺，滋养润肠、利咽消肿的功效；主治消化不良、不思饮食，阴虚咳嗽、干咳无痰、咽喉痛等症。





玉竹

玉竹又称玉参，味甘、性平，归肺、胃经；具有润肺滋阴、养胃生津之功效；主治燥热咳嗽，虚劳久嗽，内热消渴，阴虚外感，寒热鼻塞，头目昏眩，筋脉疼痛。



桂圆肉

桂圆肉又称龙眼肉，味甘、性温；具有开胃健脾、养血安神、补虚长智之功效；治疗贫血和因缺乏烟酸造成的皮炎、腹泻、痴呆、甚至精神失常，同时对癌细胞有一定的抑制作用。



海底椰

海底椰是海洋生物的一种，生活在渤海以南的广阔海域，属于贝类，基本由蛋白、核酸和胶原组成，肉质腥臭，坚硬。海底椰以清燥热、止咳功效显著而闻名，且具有滋阴补肾、润肺养颜、强壮身体功能等功效。



绿豆

绿豆又称青小豆、植豆绿豆，味甘、性凉，归心、胃经；具有清热解毒，利尿、消暑除烦、止渴健胃、利水消肿之功效；主治暑热烦渴、湿热泄泻、水肿腹胀、疮疡肿毒、丹毒疖肿、疔腮、痘疹等症。



西米

西米又叫西谷米，是一种加工米，形状像珍珠，有小西米、中西米和大西米3种，其主要成分是淀粉，具有温中健脾，美容润肤之功效；治脾胃虚弱，消化不良。



花生

花生又称落花生，性平、味甘，入脾、肺经。具有醒脾和胃、润肺化痰、滋养调气、清咽止咳之功效；主治营养不良，食少体弱，燥咳少痰，咯血，齿鼻出血，皮肤紫斑，脚气，产妇乳少等病症。



西瓜

西瓜又称寒瓜、夏瓜，味甘、性寒，归心、胃、膀胱经；具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效；主治胸膈气壅，满闷不舒，小便不利，口鼻生疮，暑热，中暑，酒毒等症。



菠萝

菠萝又称凤梨、番梨，味甘、微酸，性平，入胃、肾经；具有止渴解烦、健脾解渴、消肿祛湿、醒酒益气的功效；可用于消化不良、肠炎腹泻、伤暑、身热烦渴等症，也可用于高血压眩晕、手足软弱无力的辅助治疗。



荔枝

荔枝味甘、酸，性温，入心、脾、肝经；荔枝含有丰富的糖分、蛋白质、多种维生素、脂肪、柠檬酸、果胶以及磷、铁等，是有益人体健康的水果。具有补脾益肝、理气补血、温中止痛、补心安神、补脑健身、促进食欲的功效；可止呃逆，止腹泻，是顽固性呃逆及五更泻者的食疗佳品。



红豆

红豆味甘酸，性平，无毒，入心、小肠、肾、膀胱经；有除热毒、散恶血、消胀满、利小便、通乳的功效；主治痈肿脓血，下腹胀满，小便不利，水肿脚气，烦热，干渴，酒病，痢疾，黄疸，肠痔下血，乳汁不通。



椰子

椰子又称胥椰，味甘、性平，入胃、脾、大肠经；具有补虚强壮、益气祛风、消暑解渴的功效；久食能令人面部润泽，益人气力及耐受饥饿。



马蹄

马蹄又称荸荠、地栗，皮色紫黑，肉质洁白，味甜多汁，清脆可口，自古有“地下雪梨”之美誉，北方人视之为“江南人参”。荸荠味甘、性寒，具有生津润肺、化痰利肠、通淋利尿、消痈解毒、凉血化湿、消食除胀的功效；主治热病消渴、黄疸、目赤、咽喉肿痛、小便赤热短少、外感风热、痞积等病症。



苹果

苹果酸甜可口，营养丰富，是老幼皆宜的水果之一。它的营养价值和医疗价值都很高，被越来越多的人称为“天然第一药”。苹果具有生津、开胃润肺、除烦解暑、醒酒、止泻的功效；主治中气不足，消化不良，轻度腹泻，便秘，烦热口渴，饮酒过度，高血压等。



橙子

橙子又称香橙，性微凉，味甘、酸，含有丰富的维生素C、钙、磷、β-胡萝卜素、柠檬酸、橙皮苷以及醛、醇、烯类物质。具有生津止渴、开胃下气的功效；主治食欲不振，胸腹胀满作痛，腹中雷鸣及便溏或腹泻。



雪梨

雪梨是常见的一种水果，味甘微酸、性凉，入肺、胃经；具有生津、润燥、清热、化痰、解酒等功效；用于热病伤阴或阴虚所致的干咳、口渴、便秘等症，也可用于内热所致的烦渴、咳喘、痰黄等症。



杨梅

杨梅又称龙睛、朱红、水杨梅，是我国特产水果之一，素有“初啖一颗值千金”之美誉。杨梅果实色泽鲜艳，汁液多，甜酸适口，营养价值高，具有生津止渴、涩肠止泻、和胃止呕、消食利尿的功效。



木瓜

木瓜又称乳瓜、番木瓜、文冠果，富含17种以上氨基酸、维生素C、钙、铁等，还含有木瓜蛋白酶、番木瓜碱等。木瓜性温、味酸，入肝、脾经；具有消食、清热、驱虫、祛风的功效；主治胃痛，消化不良，肺热干咳，乳汁不通，湿疹，寄生虫病，手脚痉挛疼痛等病症。



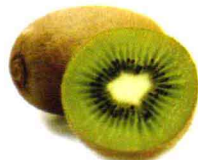
芒果

芒果又称庵罗果、檬果、蜜望子，果肉为黄色，含膳食纤维，味道酸甜不一，有香气，汁水多而果核大。芒果集热带水果精华于一身，被誉为“热带水果之王”。芒果具有益胃止呕、解渴利尿的功效；主治口渴咽干，食欲不振，消化不良，晕眩呕吐，咽痛暗哑，咳嗽痰多，气喘等病症。



奇异果

奇异果又称猕猴桃、毛桃，性寒、味甘酸，入脾、胃经；因其维生素C含量丰富，被誉为“维C之王”。猕猴桃还含有良好的可溶性膳食纤维。有清热生津、健脾止泻、止渴利尿的功效；常用来治疗食欲不振、消化不良、反胃呕吐以及烦热、黄疸、消渴、石淋、疝气、痔疮等症。



甘蔗

甘蔗又称竹蔗，味甘、性寒，归肺、胃经；具有清热解毒、生津止渴、和胃止呕、滋阴润燥等功效；主治口干舌燥，津液不足，小便不利，大便燥结，消化不良，反胃呕吐，呃逆，高热烦渴。





小番茄

小番茄又称樱桃番茄、小西红柿、圣女果，味甘酸，性微寒，归肝、胃、肺经；味道适口，营养丰富，具有生津止渴、健胃消食、清热解毒、凉血平肝、补血养血和增进食欲的功效；可治口渴，食欲不振。



南杏仁

南杏仁又称甜杏仁，甜杏仁味甘、性平，无毒，入肺、大肠经。具有润肺养颜、止咳祛痰、润肠通便等功效；主治虚劳咳嗽，肠燥便秘。



哈密瓜

哈密瓜又称甜瓜、甘瓜，有“瓜中之王”的美称，味甘、性寒；具有清凉消暑、除烦清热、生津止渴、利水通便、益气、清肺止咳的功效，是夏季解暑的佳品；适宜于肾病、胃病、咳嗽痰喘、贫血和便秘患者，有清凉消暑、除烦热、生津止渴的作用。



胡萝卜

胡萝卜又称红萝卜、甘笋，味辛、甘，性微温，入肺、胃二经，具有清热、解毒、利湿、散瘀、健胃消食、化痰止咳、顺气、利便、生津止渴、补中、安五脏功效；主治食积胀满、痰嗽失音、吐血、衄血、消渴、痢疾、偏头痛。



芋头

芋头又称芋艿、香芋，味甘辛，归肠、胃经。芋头中富含蛋白质、钙、磷、铁、钾、镁、钠、胡萝卜素、烟酸、维生素C、B族维生素、皂角苷等多种营养成分，具有益胃、宽肠、通便、解毒、补中益肝肾、消肿止痛、益胃健脾、散结、调节中气、化痰、添精益髓等功效；主治肿块、痰核、瘰癧、便秘等病症。



栗子

栗子又称板栗、大栗，味甘、性温，入脾、胃、肾经。栗子不仅含有大量淀粉，而且含有蛋白质、维生素等多种招牌营养素，素有“干果之王”的美称，具有养胃健脾、补肾强筋、活血止血之功效；主治脾胃虚弱、反胃、泄泻、体虚腰酸腿软、吐血、衄血、便血、金疮、折伤肿痛、瘰癧肿毒。



草莓

草莓又称大草莓、士多啤梨、红莓，味甘、酸，性凉；具有润肺生津、健脾、消暑、解热、利尿、止渴的功效；主治风热咳嗽、口舌糜烂、咽喉肿痛、便秘、高血压等症。



陈皮

陈皮又称橘皮、广陈皮，味辛、苦，性温，归脾、胃、肺经；具有理气和中、燥湿化痰、利水通便的功效；主治脾胃不和，不思饮食，呕吐啰逆，痰湿阻肺，咳嗽痰多，胸膈满闷，头目眩晕。



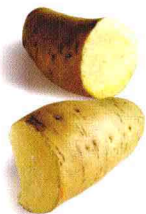
火龙果

火龙果又称红龙果、青龙果、仙蜜果、玉龙果，营养丰富，花青素含量较高，能有效防止血管硬化。火龙果中还富含一般蔬果中较少的植物性白蛋白，这种有活性的白蛋白会自动与人体内的重金属离子结合，通过排泄系统排出体外，从而起解毒作用。此外，白蛋白对胃壁还有保护作用。火龙果对咳嗽、气喘有独特疗效，还有预防便秘、防老年病变、抑制肿瘤等多种功效。



番薯

番薯又称地瓜、甘薯，味甘，性平、微凉，入脾、胃、大肠经；含有丰富的糖、蛋白质、纤维素和多种维生素，其中 β -胡萝卜素、维生素E和维生素C尤多。具有补脾益胃、和血补中、生津止渴、通利大便、益气生津、润肺滑肠等功效。



黑豆

黑豆又称黑大豆、乌豆，性平、味甘，归脾、肾经；具有消肿下气、润肺燥热、活血利水、祛风除痹、补血安神、明目健脾、补肾益阴、解毒的作用；用于水肿胀满、风毒脚气、黄疸浮肿、风痹痉挛、产后风疼、口噤、痈肿疮毒、可解药毒，制风热而止盗汗，乌发黑发以及延年益寿的功能。



茯苓

茯苓又称赤茯苓、白茯苓，味甘淡，性平，归心、脾、肺、肾经；具有利水渗湿，健脾补中，宁心安神的功效；主治小便不利，水肿胀满，痰饮咳嗽，食少脘闷，呕吐，泄泻，心悸不安，失眠健忘，遗精白浊。



燕麦

燕麦就是我国的莜麦，俗称油麦、玉麦，是一种低糖、高营养、高能食品。燕麦性平，味甘，归肝、脾、胃经；具有益肝和胃之功效，用于肝胃不和所致食少、纳差、大便不畅等症。



腐竹

腐竹又称支竹、甜竹、腐筋，味甘、性平；具有清热润肺、止咳消痰的功效。腐竹是豆制品中的高档食品，该产品营养价值之高，被人们广称为“素中之荤”，备受广大消费者的喜爱。



淮山

淮山又称山药，味甘、性平，入肺、脾、肾经；具有健脾补肺、益胃补肾、固肾益精、聪耳明目、助五脏、强筋骨、长志安神、延年益寿之功效；主治脾胃虚弱、倦怠无力、食欲不振、久泄久痢、肺气虚燥、痰喘咳嗽、肾气亏耗、遗精早泄、带下白浊等病症。



小米

小米又称粟米、稞子，味甘、咸，性凉，入肾、脾、胃经；具有健脾和胃、补益虚损、和中益肾、除热解毒之功效；主治脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泄泻等症。



鸡蛋

鸡蛋清性微寒而气清，能易经补气，润肺利咽，清热解毒，补充优质蛋白质，护肤，美容，有助于延缓衰老。鸡蛋黄性温、味甘；有滋阴、宁心安神的作用；治疗阴虚引起的心烦不寐、胃逆呕吐。



核桃

核桃又称核桃仁、山核桃、胡桃仁，味甘、性温，入肾、肺、大肠经；可补肾、固精强腰、温肺定喘、润肠通便；主治肾虚喘嗽、腰痛脚弱、阳痿遗精、小便频数、石淋、大便燥结。



金银花

金银花又称银花、双花、金花，味甘微苦、性寒，归肺、心、胃经；具有清热透表、解毒利咽、凉血止痢之功效；主治温热表证，发热烦渴，痈肿疔疮，喉痹咽痛，热毒血痢。



莲藕

莲藕又称连菜、藕，微甜而脆，十分爽口，可生食也可做菜，而且药用价值相当高，是老幼妇孺、体弱多病者上好的食品和滋补佳珍。生藕具有清热、生津、凉血、散瘀、补脾、开胃、止泻之功效；熟藕具有益胃健脾、养血补益、生肌、止泻之功效。



雪蛤

雪蛤又称雪蛤膏，味甘咸、性平和；具有补肾益精、养阴润肺之功效；对于身体虚弱、病后失调、神疲乏力、精神不足、心悸失眠、盗汗不止、癆嗽咳血等有特效。



南瓜

南瓜又称麦瓜、番瓜、倭瓜、金瓜，味甘、性温，入脾、胃经；具有补中益气，消炎止痛、解毒杀虫、降糖止渴之功效；主治久病气虚、脾胃虚弱、气短倦怠、便溏、糖尿病、蛔虫等病症。



芡实

芡实又称芡实米、鸡头米，性平、味甘涩，无毒，入脾、肾经；具有固肾涩精、补脾止泄、利湿健中之功效；主治腰膝痠痛、遗精、淋浊、带下、小便不禁、大便泄泻等病症。



乌梅

乌梅又称酸梅、干枝梅、梅实、黑梅，味酸、微涩，性平，归肝、脾、肺、胃、大肠经。乌梅含有柠檬酸、苹果酸、琥珀酸、糖类、谷甾醇、维生素C等成分，具有理想的抗菌作用。乌梅是药食同源的制品，是青梅经过加工后的中药材之一。



人参

人参又称山参、园参、黄参、玉精，味甘、微苦，性微温，归脾、肺、心、肾经；具有补气固脱、健脾益肺、宁心益智、养血生津的功效；主治大病、久病、失血、脱液所致元气欲脱，神疲脉微；脾气不足之食少倦怠，呕吐泄泻；肺气虚弱之气短喘促，咳嗽无力；心气虚衰之失眠多梦，惊悸健忘，体虚多汗；津亏之口渴，消渴；血虚之萎黄，眩晕；肾虚阳痿，尿频，气虚外感。



沙参

沙参又称知母、白沙参，味甘、微苦，性微寒，归肺、胃经；具有清肺化痰、养阴润燥、益胃生津之功效；主治阴虚发热，肺燥干咳，肺痿癆嗽，痰中带血，喉痹咽痛，津伤口渴。



柿饼

柿饼又称米果、猴枣，味甘涩，性平，入肺、脾、胃、大肠经；具有清热润肺，生津止渴，健脾化痰之功效；用于治疗肺热咳嗽，口干口渴，呕吐、泻泄。



松仁

松仁又称松子、罗松子、海松子、松元，性温、味甘，入肝、肺、大肠经；具有滋阴养血、补益气血、润燥滑肠之功效；主治病后体虚，肌肤失润、肺燥咳嗽、口渴便秘、头昏目眩、自汗、心悸等病症。



荞麦

荞麦，又名三角麦、乌麦、花荞，荞麦性平、味甘凉，归胃、大肠经；有健脾益气、开胃宽肠、消食化滞、除湿下气的功效。





QINGRE TANGSHUI

清热糖水

苹果银耳西瓜盅

营养功效

此款糖水清凉甜蜜，果味浓香，具有开胃消食、生津解渴、解除油腻之功效。



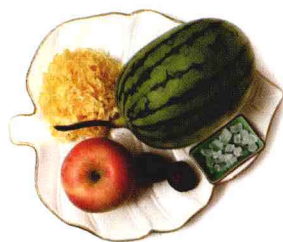
合适人群

一般人群均可食用；脾胃虚寒，湿盛便溏者不宜食用。

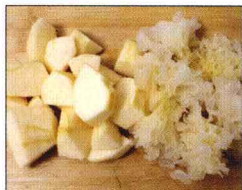
甜言蜜语

将做好的西瓜盅用保鲜膜封住，放入冰箱里冷冻后再食用，会更加清爽，沁人心脾。

原料 小西瓜1个，银耳20克，苹果50克，红枣2粒。
调料 冰糖适量。



制作过程



1. 将银耳浸发后掰成小朵；苹果去皮、核，切块。



2. 把银耳、苹果块、红枣、冰糖一起放入锅中煮30分钟。



3. 西瓜在蒂部横切去约1/4，边沿切出锯齿状，挖出西瓜肉，留瓜盅待用。



4. 将晾凉后的银耳、苹果块、红枣糖水盛入西瓜盅中即可。