

YANG YAN
TANG SHUI

养颜糖水

90 道滋补糖水私房制作
甜甜蜜蜜享美味美丽一生

甜蜜糖水系列

黄远燕 主编



要想养颜美容，首先应增强脏腑的生理功能，这样才能使容颜不衰。心与容颜，心气旺盛，心血充盈，则面部红润光泽。



吉林科学技术出版社

清潤糖水

此糖水能清熱潤肺、
止咳化痰、生津止渴。

材料：雪梨、紅棗、
冰糖、水。

做法：1. 雪梨切塊，紅棗去核。



YANGYAN TANGSHUI

养颜糖水



甜蜜糖水系列

黄远燕 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养颜糖水 / 黄远燕主编. — 长春: 吉林科学技术出版社,
2009. 8

ISBN 978-7-5384-4379-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第126648号



养颜糖水



甜蜜糖水系列

主 编 黄远燕
编 委 周 伟 吴展新 李帝扶 蒋 勇 张政武 姜艳明 李晓晖
陈湘兰 杨 兰 周 平 龙小波 吴莹莹 周 敏 黄学利

选题策划 李瑞华

责任编辑 李 梁 李红梅

装帧设计 天 瘦

摄 影 袁 子

版式设计 杨 兰

出版发行 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 0431-85610611

网 址 www.jlstp.com

实 名 吉林科学技术出版社

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 沈阳旭日印刷有限公司

开 本 20

纸张规格 880mm × 1230mm

印 张 5

字 数 100千字

版 次 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4379-0

定 价 19.90元

如有印装质量问题, 请寄出版社调换
版权所有 翻印必究



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、木瓜地雪蛤、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。

本丛书分为《滋补糖水》、《清热糖水》、《清润糖水》、《养颜糖水》4册，共介绍了具有清热、清润、养颜、滋补等功效的特色糖水360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

养颜糖水食材大揭秘 7

银耳枸杞糖水	11
木瓜百合糖水	12
火龙果西米露	13
哈密瓜煮汤丸	14
薏米红枣糖水	15

火龙奶香黑米露	16
雪梨炖雪蛤	17
黑米芒果奶露	18
胡萝卜马蹄爽	19
橙子芝麻糊	20

火红杂果露	21
南瓜玉米大枣糖水	22
木瓜枸杞糖水	23
松子杏仁西米露	24
红提西米露	24

南瓜雪梨糖水	25
奇异果西米露	26
青苹果芦荟糖水	27
青苹果薏米糖水	28
圣果香蕉马蹄糖水	29

草莓西米露	30
雪梨西米露	31
香橙银耳糖水	32
香柠菠萝糖水	33
银耳煮汤丸	34

燕麦奶香蛋花糖水	35
燕麦小米粥	36
椰子鹌鹑蛋糖水	37
银耳红枣糖水	38
银耳雪梨糖水	39

椰子炖雪蛤	40
菠萝西米露	41
清香菠萝冰	42
菠萝红豆冰	43
黄耳大枣糖水	44



芒果西米露	44
鲜奶莲子冰	45
茉莉龟苓膏冰	46
木瓜炖汤丸	47
木瓜西米露	48

双耳红枣糖水	49
苹果茉莉花糖水	50
提子雪莲糖水	51
滑爽西米露	52
香橙煮汤丸	53

雪梨苹果糖水	54
养颜燕麦粥	55
竹荪莲子糖水	56
无花果地银耳	57
木瓜炖银耳	58

菠萝鸡蛋糖水	59
港式什果糖水	60
清爽红豆冰	61
橙子草莓糖水	62
果粒芝麻糊	63



奇异西米露 64
奶香红豆沙 64
黄豆芦荟糖水 65
黑糯米芒果糖水 66
奇异芒果糖水 67

茉莉雪梨糖水 68
木瓜银耳糖水 69
苹果雪莲糖水 70
西米鹌鹑蛋糖水 71
杨梅西米露 72

薏仁薏粉糖水 73
桂花西米露 74
哈密瓜黑米露 75
火龙果鸡蛋糖水 76
莲藕粥 77

香橙苹果糖水 78
木瓜年桔糖水 79
双枣竹荪糖水 80
龙眼鹌鹑蛋糖水 81
荞麦布丁粥 82

哈密香橙糖水 83
提子汤丸糖水 84
西米布丁 84
木瓜地白果 85
橙子银耳糖水 86



芒果煮汤丸 87
木瓜炖雪蛤 88
南瓜百合糖水 89
黑糯米红绿粥 90
苹果大枣糖水 91

养颜什果糖水 92
红提花生糖水 93
香芋西米露 94
鲜椰西米露 95
雪梨菊花银耳羹 96

番薯鹌鹑蛋糖水 97
桂圆银耳糖水 98
银耳木瓜炖奶 99
木瓜海底椰地雪蛤 100



煮 熬 燉 水



养颜糖水食材大揭秘

雪梨

雪梨是常见的一种水果，味甘微酸、性凉，入肺、肾经；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、咳嗽、痰黄等症。



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，肺热咳嗽，乳汁不通，湿疹，寄生虫病，手脚痿痹疼痛等病症。



哈密瓜

哈密瓜又称甜瓜、甘瓜，有“瓜中之王”的美称，味甘、性寒；具有清润消暑、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；适宜于胃病、胃痛、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。



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，咽喉暗哑，咳嗽痰多，气喘等病症。



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、消食、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。



苹果

苹果酸甜可口，营养丰富，是老少皆宜的水果之一。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。



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；主治胸膈气滞，满闷不舒，小便不利，口鼻生疮，暑热，中暑，解酒毒等症。



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。



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。



奇异果

奇异果又称猕猴桃、毛桃，性寒、味甘酸，入脾、肾经；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；常用于治疗食欲不振、消化不良、反胃呕吐以及烦热、黄疸、消渴、石淋、疝气、痔疮等症。



椰子

椰子又称青椰、胥余、越子头，味甘、性平，入胃、脾、大肠经；椰子肉具有补虚强壮，益气祛风，消痞杀虫的功效，久食能令人面部润泽，益人气力及耐受饥饿；椰子具有滋补、清暑解渴的功效，主治暑热类渴，津液不足之口渴。



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、橙皮甙以及醛、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，腹中雷鸣及便秘或腹泻。



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、补虚益智之功效；治疗贫血和因缺乏尼克酸造成的皮炎、腹泻、痢疾、甚至精神失常，同时对癌细胞有一定的抑制作用。



黑枣

黑枣味甘、性平，入脾、胃经；具有滋养阴血、补益脾胃、养心安神、缓和药性的功效；

用于治疗脾气虚所致的食少、泄泻，阴血虚所致的妇女脏躁证，病后体虚的人食用黑枣也有良好的滋补作用。



蜜枣

蜜枣是用鲜枣加工而成的一种蜜枣糖，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。



百合

百合又称重迈、中庭，味甘、性平、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，癫病。



小番茄

小番茄又称櫻桃番茄、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。



杨梅

杨梅又称龙睛、朱红、水杨梅，是我国特产水果之一，素有“初疑一颗值千金”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。



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。



枸杞子

枸杞子又称甘杞、贡杞，味甘、性平；归肝、肾、肺经；具有补益肝肾、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、头暈目眩、视物不清、虚劳咳嗽、消渴。



菊花

菊花又称菊荷花，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；主治外感风热或风温初起，发热、头痛，眩晕，目赤肿痛，疗疮肿毒。菊花性凉，气虚胃寒、食少泄泻者慎服。



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、益气补肺、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。



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，肺癰吐脓，瘰疬结核，乳癌，疮肿。



南杏仁

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



北杏仁

北杏仁又称苦杏仁，味苦、辛，性微温，有小毒；入肺、脾二经。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。



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；莲子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。



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；主治腰膝痹痛、遗精、淋浊、带下、小便不禁、大便泄泻等病症。



陈皮

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



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。



白果

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



银耳

银耳又称银耳、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。



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，阴虛外感，寒热鼻塞，头目昏眩，筋脉挛痛。



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、清利湿热的功效；可用于治疗泄泻、筋脉拘挛、屈伸不利、水肿、脚气、肠痹、淋浊、白带等症。



雪蛤

雪蛤又称雪蛤膏，性味甘咸，性平和；具有补肾益精、养阴润肺的功效；对于身体虚弱、病后失调、神疲乏力、精气不足、心悸失眠、盗汗不止、病瘵咳血等有效。



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、降糖止渴的功效；主治久病气虚、脾胃虚弱、气短倦怠、便溏、糖尿病、蛔虫等病症。



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、止泻的功效；熟藕具有益肾健脾、养血补益、生肌、止泻功的功效。



胡萝卜

胡萝卜又称萝卜、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。



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、黄疽、目赤、咽喉肿痛、小便赤热短少、外感风热、瘰疬等病症。



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、头暈耳鳴、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。



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。



绿豆

绿豆又称青小豆、植豆绿豆味甘、性凉，归心、肾经；具有清热解暑、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、疮痍肿毒、丹毒疔肿、疥廔、痘疹。



淮山

淮山又称山药，味甘、性平，入肺、脾、肾经；具有健脾补肺、益肾补肾、固肾益精、聪耳明目、助五脏、强筋骨、长志安神、延年益寿的功效；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。



玉米

玉米又称苞谷、珍珠米、苞米，性平、味甘，淡，归脾、胃经。玉米中含有丰富的纤维素、维生素E、黄体素、玉米黄素等营养成分，具有益肺宁心、健脾开胃、延缓衰老、利水通淋、增强人的脑力和记忆力等功效；对于防癌，降胆固醇，健脑有一定功效。



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。



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、肾经；具用益肝和胃之功效，用于肝肾不和所致食少、纳差、大便不暢等。



黑米

黑米味甘、性温；具有益气补血、暖胃健脾、滋补肝肾、缩小便、止咳嗽等作用；特别适合脾胃虚弱、体虚乏力、贫血失血、心悸气短、咳嗽喘逆、早泄、滑精、小便频等患者食用。



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、消肿胀、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，黄疽，肠痔下血，乳汁不通。



银耳枸杞糖水

营养功效

此款糖水具有美容养颜、清肝明目、滋润肌肤、延年益寿之功效。



通合人群

一般人皆可食用。

甜言蜜语

银耳中的膳食纤维可助胃肠蠕动，减少脂肪吸收，从而达到减肥的效果。

制作过程



原料 银耳100克，枸杞子10克，黑枣10克。

调料 冰糖适量。



1. 银耳提前泡开，洗净撕成小瓣；枸杞、黑枣清洗干净。



2. 锅内注入清水，放入银耳、枸杞、黑枣一起煮30分钟。



3. 加入冰糖，煮至完全溶化即可。

木瓜百合糖水

营养功效

此款糖水具有养阴润肺、润燥美肤、清心安神、润肺止咳、开胃消食、清热解

适合人群

一般人群均可食用；孕妇、过敏体质人士不宜食用。

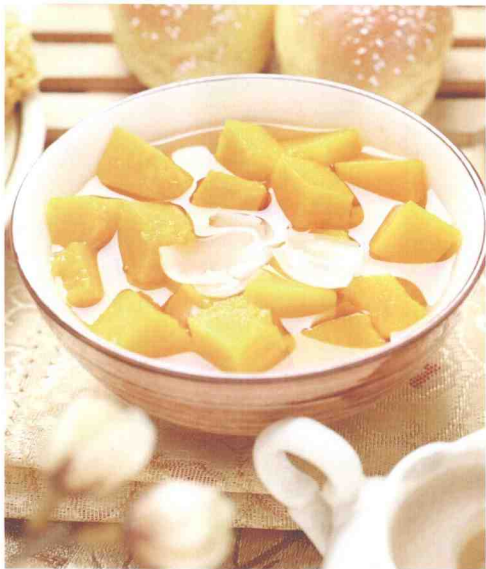
甜言蜜语

烹制时间可以根据木瓜的成熟度适当增加或减少，宜选较熟的木瓜，烹制时间不要过长，以免木瓜过于软烂不能成形，影响装碗效果。



原料 木瓜200克，百合50克。

调料 冰糖适量。



制作过程



1. 木瓜洗净去皮，去子，切块；百合洗净待用。



2. 把木瓜、百合一起放入锅中，加入适量清水煮开后改中火煮20分钟。



3. 加入冰糖，煮至完全溶化即可。

火龙果西米露

营养功效

此款糖水口味独特，具有美容养颜、暖胃健脾、排毒健体、延缓衰老等功效。

适合人群

一般人群均可食用。

甜言蜜语

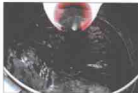
火龙果富含美白皮肤的维生素C及丰富的具有减肥、降低血糖、润肠、预防大肠癌的水溶性膳食纤维。

制作过程



原料 火龙果1个，西米100克。

调料 冰糖适量。



1. 火龙果洗净，在1/4处切开，留大部分的火龙果，果肉挖出待用。



2. 锅内加入清水煮开，倒入西米煮约15分钟。



3. 放适量的水加入冰糖煮开，晾凉后把煮熟的西米、火龙果一起放入火龙果盛器里即可。

哈密瓜煮汤丸

营养功效

此款糖水是哈密瓜风味糖水，具有美容养颜、清凉消暑、除烦清热、生津止渴、清肺止咳的功效。

适合人群

一般人群均可食用；患有肺气病、腹胀、便秘的人不宜多食。

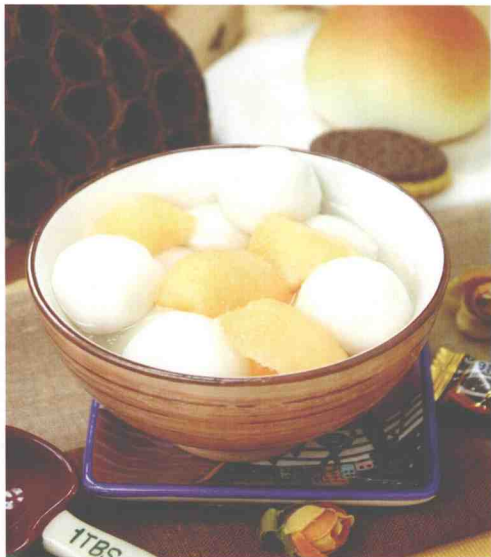
甜言蜜语

哈密瓜有“瓜中之王”的美称，含糖量在15%左右，形态各异，风味独特，有的带奶油味，有的含柠檬香，但都味甘如蜜，奇香袭人，饮誉国内外。哈密瓜不仅好吃，而且营养丰富，药用价值高。



原料 哈密瓜300克，糯米汤丸20粒。

调料 姜1片，冰片糖适量。



制作过程



1. 锅中注入清水，烧开后放入糯米汤丸，慢火煮至浮起熟透，捞起放入凉开水中待用。



2. 将姜片放入锅内，加入清水煮开后，放入汤丸和哈密瓜。



3. 加入冰片糖，略煮8分钟即可。

薏米红枣糖水

营养功效

此款糖水具有润燥美肤、养血安神、清热利湿、益肺健脾等功效。



适合人群

一般人群均可食用；妇女怀孕早期忌食；另外汗少、脾胃虚寒、便秘者不宜食用。

甜言蜜语

薏米最好提前用温水泡软，这样不但可以缩短烹制时间，还可以让煮出来的薏米软腻爽口，糖水更加美味。

制作过程



原料 红枣100克，薏米100克，陈皮3克。

调料 红糖适量。



1. 薏米提前2小时浸泡，洗净；红枣洗净，去核；陈皮洗净待用。



2. 锅中注入适量清水，煮开后放入红枣、薏米、陈皮，用慢火煮1小时。



3. 加入红糖，续煮8分钟即可。