

QING RE
TANG SHUI

清热糖水

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



炎热的夏季，是人体消耗最大的季节。在高温环境生活和工作，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。



吉林科学技术出版社

甜蜜糖水系列

清热糖水



QING RE TANG SHUI



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

上架建议 大众饮食

ISBN 978-7-5384-4381-3



9 787538 443813 >

定价: 19.90元

团购优惠热线 0431-85610611

QINGRE TANGSHUI

清热糖水

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

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

ISBN 978-7-5384-4381-3

I. 清… 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126663号



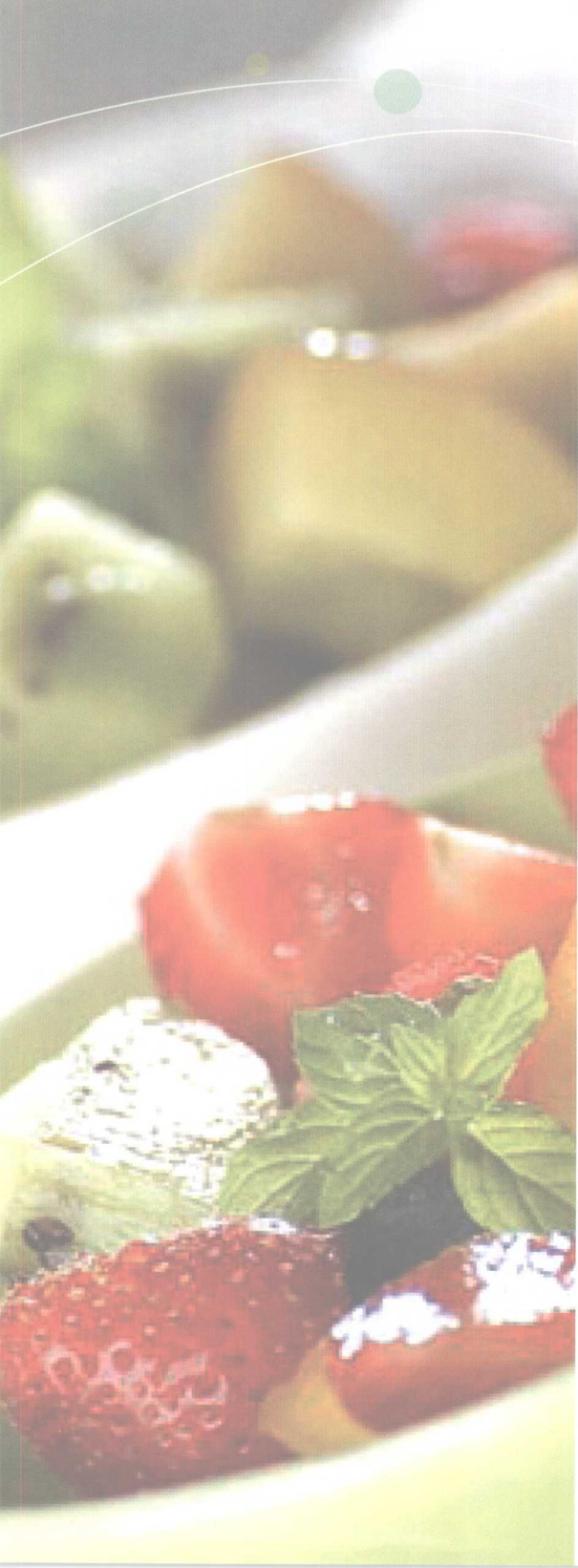
热糖水

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 978-7-5384-4381-3
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



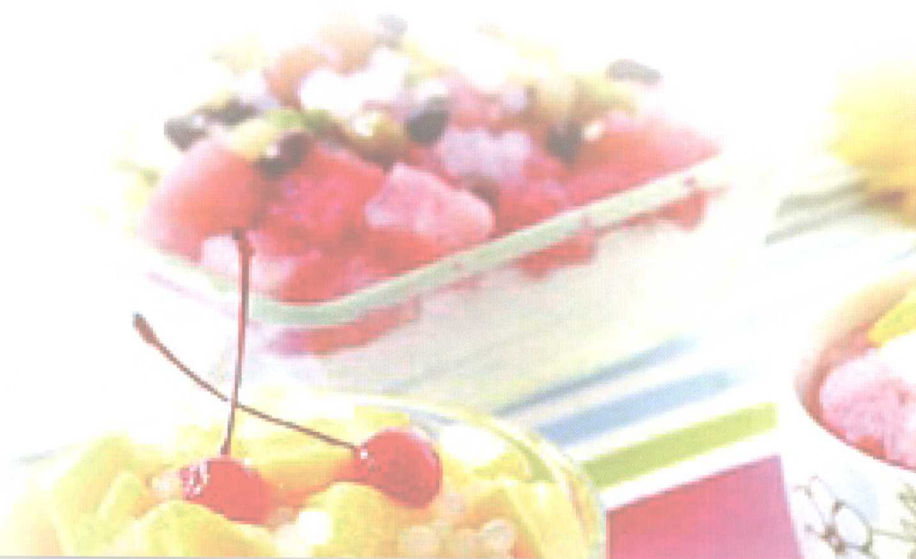
前言

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

● 清热糖水食材大揭秘 7

苹果银耳西瓜盅	11
西瓜绿豆糖水	12
甘蔗马蹄糖水	13
三果鲜奶露	14
冰冻杂果西瓜盅	15

绿豆胡萝卜糖水	16
银耳椰子盅	17
莲藕雪梨糖水	18
绿豆海带臭草糖水	19
海藻绿豆糖水	20

香橙果冻爽	21
西瓜菠萝糖水	22
马蹄鲜荔枝糖水	23
绿豆陈皮糖水	24
红豆陈皮糖水	24

茅根番薯糖水	25
绿豆芋头糖水	26
番薯白果糖水	27
龟苓膏大枣糖水	28
番薯绿豆糖水	29

甘蔗马蹄炖葡萄干	30
白果银耳糖水	31
甘蔗茅根糖水	32
菠萝银耳露	33
番薯雪梨糖水	34

胡萝卜雪梨糖水	35
香橙西米糖水	36
红萝蔗蹄糖水	37
红杏南瓜糖水	38
金红马蹄糖水	39

栗果红枣糖水	40
红菊海底椰糖水	41
苹果马蹄糖水	42
胡萝卜西米露	43
夏日冰爽红豆沙	44

凉瓜汤丸糖水	44
花生海带糖水	45
胡萝卜苹果糖水	46
菠萝蜜西米露	47
番薯芋头糖水	48

杨梅奶香果块爽	49
奶香绿豆冰爽	50
椰汁西米露	51
雪梨菊花糖水	52
冬瓜银耳糖水	53

香芋薏仁糖水	54
海带银耳糖水	55
红白哈密糖水	56
香糯汤丸糖水	57
菠萝莲子糖水	58

双耳糖水	59
胡萝卜玉米糖水	60
菠萝汤圆糖水	61
番薯汤丸糖水	62
大枣雪梨糖水	63



番薯姜片糖水	64
香滑绿豆沙	64
胡萝卜菊花糖水	65
哈密红豆椰香糖水	66
银耳鸡蛋红枣糖水	67

胡萝卜马蹄糖水	68
淮山银耳番薯糖水	69
腐竹白果薏米糖水	70
芒果西米奶露	71
鲜奶马蹄糕糖水	72

木瓜竹荪糖水	73
青苹果芦荟糖水	74
清补五味糖水	75
海带绿豆糖水	76
蛇果马蹄糖水	77

银耳鸡蛋糖水	78
香滑马蹄爽	79
双杏菊花糖水	80
提子炖银耳糖水	81
西瓜奶糖爽	82

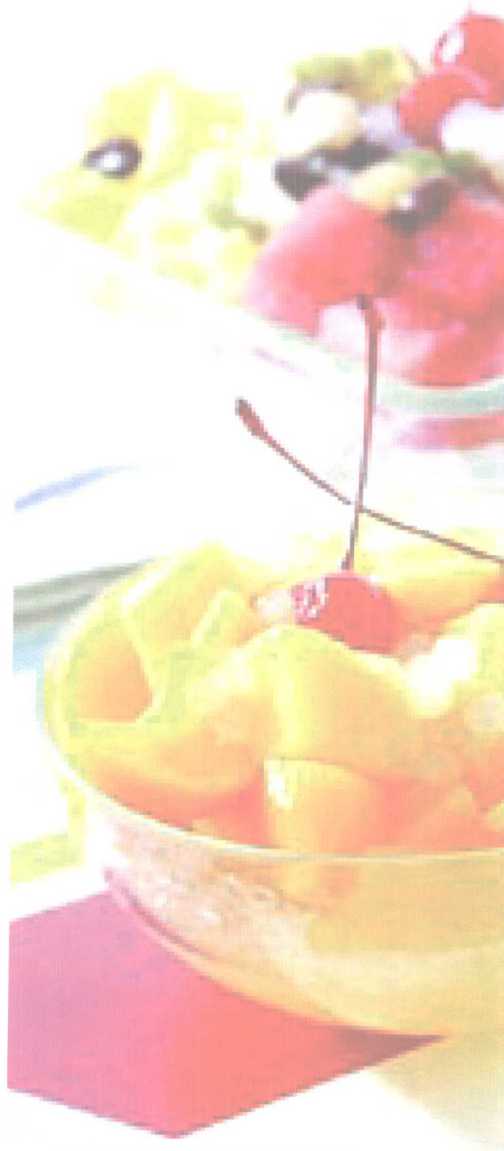
红莲鹌鹑蛋糖水	83
椰奶葡萄红豆露	84
莲子菊花糖水	84
香芋雪梨糖水	85
海底椰杂果糖水	86



杏仁枸杞炖雪梨	87
银耳栗子露	88
雪梨海带茅根糖水	89
杨梅百合西米露	90
椰香燕窝糖水	91

香芒雪蛤露	92
银耳椰香糖水	93
薏米红白糖水	94
圆肉黄金露	95
清热三宝糖水	96

西米香粒奶露	97
西瓜汤丸糖水	98
香芒红豆糖水	99
百合南瓜露	100



清 热 糖 水



清热糖水食材大揭秘

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、尼克酸、褐藻胶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。海带性凉，能消炎退热，补血润脾和降低血压。但海带性寒，脾胃虚弱的人不宜多吃。



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。



黄耳

黄耳又称金耳、黄金银耳，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、胶质等营养成分，具有化痰止咳、定喘、平肝阳的功效，可用于治肺热、痰多、感冒咳嗽、气喘、高血压。



白茅根

白茅根又称茅根、兰根，味甘、性寒；具有凉血止血，清热生津，利尿通淋的功效；主治血热吐血、尿血、崩漏、热病烦渴、胃热呕逆、肺热咳嗽、小便淋漓涩痛、水肿、黄疸等症。



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、痰嗽、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；主治瘰癧、痰火结核、瘰癧及脚气、水肿等症，常与昆布同用。



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。



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，肺痈吐脓，瘰疬结核，乳痈，疮肿。



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。



薏米

薏米又称薏苡仁、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。



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。



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，痈肿。



山楂

山楂又称红果子、棠梨子，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，产后瘀滞腹痛、恶露不尽，瘀瘀胸痹、眩晕，寒湿腰痛，疝气，睾丸肿痛。



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。



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。



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，筋脉挛痛。



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；治疗贫血和因缺乏尼克酸造成的皮炎、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、丹毒疔肿、疔腮、痘疹。



红豆

红豆味甘酸、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。



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。



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。



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，齿衄鼻衄，皮肤紫斑，脚气，产妇乳少等病症。



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。



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。



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、咳嗽、痰黄等症。



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。



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。



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。



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。



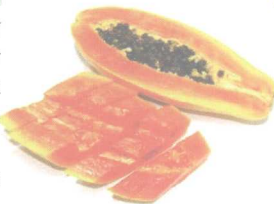
杨梅

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。



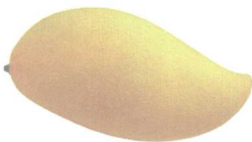
木瓜

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。



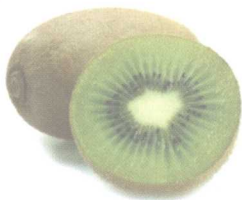
芒果

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。



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。



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。



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。



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。



红萝卜

红萝卜又称胡萝卜、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。



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、癰疽肿毒。



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。

适合人群

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。

西瓜绿豆糖水

利尿、解暑除烦热。

此款糖水夏季多喝，可清凉解热、解毒

营养功效

适合人群

一般人群均可食用；绿豆与西瓜皆性寒凉，故身体阳虚、脾胃虚寒、泄泻者慎食。

甜言蜜语

煮绿豆糖水的时候不用太稠，稍多点糖水为佳。此糖水可灵活搭配，可以不用绿豆，改红豆、西米露、八宝粥、凉粉等，也可以。



原料 西瓜300克，绿豆50克。

调料 冰糖适量。



制作过程



1. 先把绿豆提前浸泡2个小时洗净。



2. 西瓜去皮切成小块。



3. 锅内加入适量的水、绿豆，大火煮开后改中火煮30分钟，再加入冰糖煮10分钟后盛起晾凉，再盛入装有西瓜块的碗中，加入冰块即可。

甘蔗马蹄糖水

营养功效

此款糖水清甜可口，具有清热解暑、生津止渴、和胃止呕、滋阴润燥、预防流感之功效。

适合人群

一般人群均可食用；不适宜小儿及消化力弱、脾胃虚寒、有血瘀者。

甜言蜜语

市场上买的甘蔗有两种，皮色深紫近黑的甘蔗，俗称黑皮蔗，性质较温和滋补，喉痛热盛者不宜；皮色青的青皮蔗，味甘而性凉，有清热之效，能解肺热和肠胃热。

制作过程



原料 甘蔗150克，马蹄200克，红枣50克，桂圆肉10克。

调料 冰片糖适量。



1. 甘蔗去皮切成圆段；马蹄去皮，红枣洗净。



2. 锅中加入适量的清水，加入甘蔗、马蹄、红枣、桂圆肉，加盖煮50分钟。



3. 将冰片糖放入锅内，煮至溶化即可。

三果鲜奶露

暑、生津止渴、开胃润肺、除烦解燥、预防便秘等功效。

营养功效

此糖水瓜果甘甜、冰凉爽口，具有热解

适合人群

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

火龙果是热带水果，最好现买现吃。在5℃~9℃的低温中，新鲜摘下的火龙果若不挤压碰撞，保存期可超过1个月。在25℃~30℃的室温下，保质期可超过2个星期。

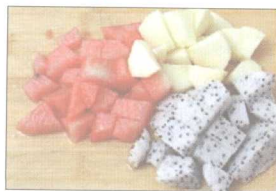


原料 西瓜100克，苹果50克，火龙果50克，牛奶100毫升。

调料 砂糖适量。



制作过程



1. 先将西瓜、苹果、火龙果去皮洗净，切成丁状。



2. 把切好的水果丁、冰块一起放入碗中。



3. 将牛奶倒入杯中，撒上砂糖即可。

冰冻杂果西瓜盅

营养功效

此款糖水夏季要多食，清凉甜蜜，沁人心脾，果味浓香，具有消暑解渴、清热解毒、利尿通便等功效，对儿童、女性有补水养颜的作用。

适合人群

一般人群均可食用；脾胃虚寒、湿盛便溏者不宜食用，糖尿病人忌食。

甜言蜜语

你可以根据自己的喜好，搭配其他杂果品种，如哈密瓜、香橙、提子、雪梨等等。



制作过程



原料 小西瓜1只，火龙果100克，哈密瓜100克。

调料 白糖适量。



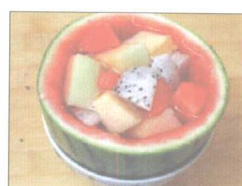
1. 将火龙果、哈密瓜去皮，切成大粒。



2. 锅中加入适量清水，放入白糖煮溶，凉冻后加入火龙果粒、哈密瓜粒并放入冰箱内冷冻。



3. 把西瓜切去1/3，挖出瓜肉，切成大粒待用。



4. 将冷冻的糖水倒入西瓜盅内，再加入西瓜粒即可。