

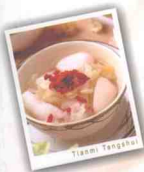
QING RUN
TANG SHUI

清润糖水

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



Tianmi Tangshui

防秋燥，就是要保护人体津液，最简便的一招多喝水就是很好的养生之道。清润的糖水可以滋润肌肤和内脏，减轻燥邪对机体的伤害。



吉林科学技术出版社

清潤糖水

清潤糖水

清潤糖水

清潤糖水



QINGRUN TANGSHUI

清润糖水



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

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

ISBN 978-7-5384-4380-6

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126647号



润糖水

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 978-7-5384-4380-6

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

清润糖水食材大揭秘 7

川贝雪梨糖水	11
无花果冰糖水	12
杏仁苹果糖水	13
木瓜蜂蜜糖水	14
桂圆杏仁露	15

番薯干南瓜糖水	16
无花果南北杏地苹果	17
海底椰鲜百合糖水	18
红豆西米露	19
冰糖银耳莲子羹	20

雪梨川贝无花果糖水	21
番薯老姜糖水	22
西瓜莲子羹	23
马蹄沙汤丸	24
龙井汤丸糖水	24

西米鲜枇杷糖水	25
鲜百合甜玉米粒糖水	26
香芋西米露	27
红莲影双白	28
麦冬双枣糖水	29

红枣红豆花生糖水	30
芒果西米露	31
魔芋雪梨糖水	32
苹果雪梨糖水	33
青苹果地银耳糖水	34

清润红绿糖水	35
三米粥	36
桑杞银菊糖水	37
山楂乌梅糖水	38
枇杷杏仁糖水	39

蜜枣雪梨糖水	40
山楂莲子糖水	41
柿饼鹌鹑蛋糖水	42
水晶梨地蜜糖	43
小米红枣粥	44



鸽蛋甜奶汤	44
鲜奶银杏地菊花	45
南瓜鲜百合糖水	46
鲜奶腐竹糖水	47
香芋艾实薏米糖水	48

香滑么么喳喳	49
雪梨麦冬糖水	50
杏仁莲藕糖水	51
百年好合贺新年	52
番薯干魔芋糖水	53

槟榔地雪梨	54
冰花西米露	55
蛋花马蹄露	56
川贝银耳地冰糖	57
海底椰地雪蛤	58

菠萝莲子奶露	59
草莓黑米奶昔	60
腐竹白果薏米糖水	61
桂花白果番薯糖水	62
陈皮绿豆粥	63



赤小豆糖水 64
 红豆沙布丁 64
 川贝炖雪梨 65
 沙参玉竹银耳薏米糖水 66
 木瓜淮山糖水 67

雪梨冰糖西米露 68
 银菊甘笋糖水 69
 银耳白果冰 70
 芋头汤丸糖水 71
 海带红豆百合糖水 72

海底椰西瓜盅 73
 红薯干粥 74
 花旗参蜜枣糖水 75
 莲子百合莲藕糖水 76
 木瓜大枣地银耳 77

椰汁鲜果西米 78
 紫菜鹌鹑蛋糖水 79
 银耳银菊露 80
 津梨炖雪梨 81
 海底椰木瓜糖水 82

胡萝卜马蹄糖水 83
 莲子蛋菊茶 84
 玉米大枣粥 84
 黄花粉地黄耳 85
 姜汁紫地瓜糖水 86



金玉南瓜露 87
 菠萝红豆沙 88
 鸡蛋白果腐竹糖水 89
 南瓜芋头糖水 90
 杨梅杞杞糖水 91

木瓜银耳船 92
 沙参玉竹圆肉糖水 93
 蛋花番薯糖水 94
 莲子百合红枣糖水 95
 南瓜白蜆糖水 96

银耳杏仁露 97
 莲合银耳鸡蛋糖水 98
 杨梅鲜奶露 99
 莲子百合糖水 100



清 潤 糖 水



清润糖水食材大揭秘

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，肺癰吐脓，瘰癧结核，乳癌，疮疖。



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、活血、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。



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、养心安神之功效；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。



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。



百合

百合又称重迈、中庭，味甘、微苦，性平；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，癫狂。



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。



北杏仁

北杏仁又称苦杏仁，味苦、辛，性微温，有小毒；入肺、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，虫毒疮痍。



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。



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，肉质肥厚、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。



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。



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。



菊花

菊花又称菊瓣花，菊花味甘、微苦，性微寒，归肺、肝经，具有疏散风热，清肝明目，清热解毒之功效；主治外感风热或风温初起，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。



蜜枣

蜜枣是用鲜枣加工而成的一种蜜枣性，色泽金黄如琥珀，切割的缘纹如金丝，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、滋阴养血、缓和药性等功效。



芡实

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



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，寒热鼻衄，头目昏眩，筋脉酸痛。



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、咳嗽咳血等有效。



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，痄腮疔疮，喉痹咽痛，热毒血痢。



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、头目眩目、视物不清、虚劳咳嗽、消渴等症。



柿饼

柿饼又称果、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。



麦冬

麦冬又称麦门冬，味甘、微苦，性微寒，归肺、胃、心经；具有滋阴润肺、益胃生津、清心除烦等功效；主治肺燥干咳，阴虚劳嗽肺病，咽喉疼痛，津伤口渴，内热消渴，肠燥便秘，心烦失眠，血热吐血。



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。



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、倦怠乏力、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。



海带

海带又称昆布，营养丰富，含有碘、铁、钙、蛋白质、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，受人们欢迎的副食。海带性寒，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。



桂圆肉

桂圆肉又称龙眼肉，味甘、性温；具有开胃益脾、养心安神、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。



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、止泻之功效；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、利尿除烦之功效；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、健脾解酒、消神祛湿、醒酒益气之功效；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、止渴利尿之功效；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。



花旗参

花旗参又称西洋参、洋参，味甘、微苦，性凉，归心、肺、肾经；具有益气生津、养阴清热、清热降火、降血糖、增强免疫力及镇静等功效；用于热病伤津耗气、阴虚内热、气阴两伤等症。



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

木瓜又称木瓜、番木瓜、文冠果，富含17种以上氨基酸、维生素C、钙、铁等，还有木瓜蛋白酶、番木瓜碱等。木瓜性温，味甘酸，入肝、脾经；具有消食、清热、驱虫、祛风之功效；主治胃痛，消化不良，肺热干咳，乳汁不通，湿痹，寄生虫病，手脚酸疼疼痛等症。



芒果

芒果又称庵罗果、檳果、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、解渴利尿之功效；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。



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、润肠止泻、和胃止呕、消食利尿之功效。



南瓜

南瓜又称麦冬、番瓜、倭瓜、金瓜，味甘、性温，入脾、肾经；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、便秘、糖尿病、蛔虫等病症。



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、化痰利肺、通淋利尿、消痼解毒、凉血化滞、消食除胀之功效；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。



番薯

番薯又称地瓜、甘薯，味甘，性平、微凉，入肺、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、润肺消肠等功效。



胡萝卜

胡萝卜又称胡萝卜、甘笋，味甘辛，性微温，入肺、胃二经，具有清热、解毒、利尿、散瘀、健胃消食、化痰止咳、顺气、利便、生津止渴、补中、安五脏之功效；主治食积胀满、痰嗽失音、吐血、衄血、消渴、痢疾、偏头痛等症。



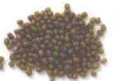
西米

西米又称西谷米，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；主治脾胃虚弱，消化不良等症。



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、疮痍肿毒、丹毒疖肿、疥癣、痘疹等症。



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、止咳喘等作用；主治脾胃虚弱、体虚乏力、贫血失血、心气气短、咳嗽喘逆、早泄、滑精、小便频等症。



芋头

芋头又称芋艿、香芋，味甘辛，归肺、肾经。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、瘰疬、便秘等病症。



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、止泻之功效；熟藕具有益胃健脾、养血补益、生肌、止泻之功效。



玉米

玉米又称苞谷、珍珠米、苞米，性平，味甘、淡，归脾、肾经。玉米中含有丰富的纤维素、维生素E、黄体素、玉米黄质等营养成分，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之功效；对于防癌，降胆固醇，健脑有一定功效。



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。



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、通乳之功效；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，黄血，肠痔下血，乳汁不通等症。



小米

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



川贝雪梨糖水

【营养功效】

此款糖水甜而不腻，具有润肺镇咳、清
热化痰、滋润明目、解酒除烦等功效。

【适合人群】

一般人群均可食用；慢性肺炎、脾胃
虚寒者慎服。

【甜言蜜语】

雪梨一般选用汁多个大的品
种。川贝在一般的药店都能买到，
或专门到中医药店购买。川贝可用
一小块干净纱布盖住，以避面杖或
其他硬物捣碎再煮。



制作过程



原料 雪梨1个，川贝50克，南杏仁、
北杏仁各10克。

调料 冰糖适量。



1. 雪梨洗净去核，切
成小块；川贝、南杏仁、
北杏仁洗净备用。



2. 锅中注入适量清
水，开大火煮开后放入雪
梨、川贝、南北杏仁，用
小火煮30分钟。



3. 放入冰糖煮至溶化
即可。

无花果冰糖水

肺止咳、滋养润肠、利咽消肿之功效。

此款糖水具有祛痰理气、健脾益肺、润

适合人群

一般人群均可食用，特别适合消化不良者、便秘兼咳嗽者饮用。脂肪肝患者、大便溏薄者不宜饮用。

甜言蜜语

无花果含有苹果酸、柠檬酸、脂肪酶、蛋白酶、水解酶等，能帮助人体对食物的消化，促进食欲，又因其含有多钟脂类，故具有润肠通便的效果。



原料 无花果干100克。

调料 冰糖适量。



制作过程



1. 将无花果提前3小时洗净，加入装有适量清水的锅中煮30分钟。



2. 放入冰糖，煮至溶化即可。

杏仁苹果糖水

营养功效

此款糖水具有生津止渴、开胃润肺、除烦解暑、降气平喘、润肠通便、提神补脑的功效。

适合人群

一般人群均可食用。肾病患者不宜多吃，阴虚咳嗽及泄痢便溏者慎服。

甜言蜜语

北杏仁有小毒，内服不宜过量，剂量过大，可致中毒，所以一般用于煮糖水不宜过多。



原料 苹果2个，北杏仁15克，银耳20克，大枣2粒。

调料 冰糖适量。

制作过程



1. 银耳提前半天浸泡，去根部，撕成小块；苹果去皮、去核切成块状；北杏仁、大枣洗净备用。



2. 锅中加适量的清水，放入以上处理好的材料一起煮30分钟。



3. 再加入冰糖煮至完全溶化即可。

木瓜蜂蜜糖水

营养功效

此款糖水具有木瓜独特的香味，具有消暑解渴、润肺止咳、健脾开胃、清热润燥、滋润五脏、舒筋去湿等功效。

适合人群

一般人群均可食用。不宜孕妇产后、过敏体质人士食用。

甜言蜜语

如果你嫌麻烦，也可以把木瓜直接切小块，与蜂蜜一起放入打碎机里和打碎，随即或冰冻后饮用皆可。



原料 木瓜1个。

调料 蜂蜜100毫升。



制作过程



1. 将木瓜去皮，去瓢，切块。



2. 将木瓜放入煲中，加适量水，煲滚后改用中火煲30分钟。



3. 装碗后放入蜂蜜搅匀调味，即可饮用。

桂圆杏仁露

营养功效

此款糖水清香嫩滑，具有润肺止咳、降气平喘、润肠通便、开胃健脾、养血安神、补虚长智、降低胆固醇之功效。

适合人群

一般人群均可食用。有上火发炎症状者不宜食用，怀孕后不宜过多食用。

甜言蜜语

桂圆形如眼，必然似龙目，所以也称为龙眼。桂圆以桂花飘香时节当熟，故以“桂圆”为称。桂圆具有安神养血、益智补虚、健脾开胃等功能。



原料 桂圆肉100克，北杏仁20克。

调料 砂糖适量。

制作过程



1. 先把一半北杏仁放入榨汁机中榨成汁。



2. 将桂圆肉洗净，同榨好的杏仁汁，余下的杏仁一起放入锅里煮10分钟。



3. 加入冰糖煮开即可。