

Kai xin chu fang
开心厨房

特色糖水

犀文图书 编著

开开心心入厨房
轻轻松松做美食

简单的烹饪方法
独具岭南特色
集美味与保健于一碗




中国纺织出版社

Kai xin chu fang
开心厨房

特色糖水

 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

特色糖水 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2013. 1

(开心厨房)

ISBN 978-7-5064-9383-3

I. ①特… 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267844号

责任编辑: 胡 敏 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 9


字数: 150千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Kai xin chu fang
开心厨房

特色糖水

 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

特色糖水 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2013. 1

(开心厨房)

ISBN 978-7-5064-9383-3

I. ①特… 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267844号

责任编辑：胡 敏 责任印制：刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：9

字数：150千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



前言

P r e f a c e

糖水 是岭南最具代表性的传统饮食文化之一，既继承了中医食疗养生的基础，又结合地域气候特征，追求食物的口感及卖相，达到“味美颜佳效果好”的目标。在所有的养生食疗方法中，几乎没有比煮糖水更简单的了。糖水的种类十分多样，基本就是把一些下火的材料加水 and 糖一起煮，十分美味，为广东人喜欢的小吃。糖水既可以作为饭后的甜品，也可以作为夜宵的小品，为人们带来愉快的心情。

煲糖水跟煲汤一样，具有滋补养生功效。可以作为糖水材料的有很多，不同的材料具有不同的功效，有的属于凉性，有的则具有温热的特点，我们要根据季节用不同的主材料来配搭不同的辅料，以达到相辅相助的效果。本书从清心润肺、排毒养颜、滋补养生、除燥安神这四个方面介绍了两百多款糖水的做法，从挑选、搭配到制作过程都十分用心，操作简单，一学就会，同时也分享了烹调过程中要注意的方面，编写成烹调心得，更方便大家制作。本书所列糖水既有大家熟悉的品种，更有一些创新品种，兼顾功效与口感。

最后，希望本书能够为大家送去健康，带来甜蜜。

目录

Contents



PART 1

清心润肺糖水

蜜汁仙桃·····	8	甘草红枣糖水·····	24
糖水雪梨·····	8	西瓜西米露·····	25
百年好合·····	9	芋头西米露·····	25
冰糖炖雪梨·····	9	木瓜西米糖水·····	26
青苹果炖芦荟·····	10	无花果冰糖水·····	26
银耳樱桃羹·····	10	什果西米露·····	27
枸杞玉米羹·····	11	万寿菊炖雪梨·····	27
冰糖燕窝·····	11	哈密瓜奶昔·····	28
川贝炖雪梨·····	12	菠萝沙冰·····	28
南北杏仁银耳糖水·····	12	柠檬咖啡·····	29
橘子山楂汁·····	13	鸳鸯奶茶·····	29
鲜奶白果炖菊花·····	13	冰激凌牛奶咖啡·····	30
藕粉糖水·····	14	鸡蓉玉米羹·····	30
鲜奶杨梅糖水·····	14	水果冷汤·····	31
冬瓜糖水·····	15	黑芝麻汤圆·····	31
银耳柑橘汤·····	15	猕猴桃圆白菜汁·····	32
莲子菊蛋糖水·····	16	椰汁莲子西米露·····	32
莲子百合银耳糖水·····	16	白石润肺茶·····	33
薄荷姜糖水·····	17	八宝菊花茶·····	33
蜜烧甘薯羹·····	17	香草绿豆糖水·····	34
罗汉果花茶·····	18	菊花绿豆糖水·····	34
胡萝卜荸荠水·····	18	清火润肺止咳糖水·····	35
花生薏米芋圆糖水·····	19	川贝蜂蜜炖银耳·····	35
花生眉豆糖水·····	19	橘子苹果甜汤圆·····	36
芦荟桂圆汁·····	20	罗汉果糖水·····	36
五色豆糖水·····	20	薄荷宾治·····	37
甘笋菊花糖水·····	21	罗汉果红枣莲藕糖水·····	37
荸荠雪梨糖水·····	21	桂花百合莲子糖水·····	38
甜酒三色汤圆·····	22	绿豆陈皮饮·····	38
清热解暑薏米饮·····	22	水晶相思露·····	39
银耳水晶绿豆爽·····	23	橘饼玉米汤圆·····	39
橄榄酸梅糖水·····	23	酸奶银耳水果羹·····	40
山楂乌梅糖水·····	24	银耳羹·····	40

PART 2

排毒养颜糖水

- 伍圆冰莲…………… 42
- 椰奶鲜桂圆…………… 42
- 银耳桂圆羹…………… 43
- 牛奶浸木瓜…………… 43
- 香蕉百合炖银耳…………… 44
- 木瓜红枣莲子羹…………… 44
- 银耳炖木瓜…………… 45
- 蒲公英绿豆糖水…………… 45
- 玉米南瓜露…………… 46
- 胡萝卜菊花水…………… 46
- 菠萝糖水…………… 47
- 菠萝莲子牛奶汤…………… 47
- 菊花普洱糖水…………… 48
- 鸭梨银蛤糖水…………… 48
- 荷叶糖水…………… 49
- 海椰黑糯米糖水…………… 49
- 海带绿豆糖水…………… 50
- 海带北参荸荠爽…………… 50
- 香蕉糯米糖水…………… 51
- 南瓜蛋羹…………… 51
- 二叶糖水…………… 52
- 龟苓膏…………… 52
- 麦冬双枣糖水…………… 53
- 芡实糖水…………… 53
- 西米火龙果…………… 54
- 南瓜四宝盅…………… 54

- 银耳红枣西米羹…………… 55
- 香草绿豆沙…………… 55
- 海带绿豆爽…………… 56
- 茅根糖水…………… 56
- 西瓜汁米粉…………… 57
- 蜜枣雪梨糖水…………… 57
- 银耳雪梨汤…………… 58
- 枸杞子银耳糖水…………… 58
- 西米羹水果粒…………… 59
- 甘薯红枣糖水…………… 59
- 桑白皮面糊…………… 60
- 甘薯百合糖水…………… 60
- 赤豆珍珠奶茶…………… 61
- 香芒火龙果西米露…………… 61
- 碧绿豌豆羹…………… 62
- 燕麦苹果甘薯…………… 63
- 香滑荸荠爽…………… 64
- 橙子豆奶…………… 65
- 冰糖芙蓉羹…………… 66
- 什果西米捞…………… 66
- 菠萝葡萄羹…………… 67
- 树莓苹果汁…………… 67
- 珊瑚西瓜羹…………… 68
- 奶油南瓜羹…………… 68
- 苹果水芹汁…………… 69
- 草莓奶昔…………… 69
- 猪血火炭母茶…………… 70
- 黑枣乌鸡蛋糖水…………… 70

- 青果薄荷美白水…………… 71
- 桑菊糖水…………… 71
- 时果樱花…………… 72
- 樱桃美容糖水…………… 73
- 冬瓜芡实糖水…………… 74
- 消斑益肤糖水…………… 74

PART 3

滋补养生糖水

- 八宝粥…………… 76
- 腐竹薏米鹌鹑蛋糖水…………… 77
- 桂圆杏仁露…………… 78
- 杏仁桂圆炖银耳…………… 78
- 桂圆鸡蛋糖水…………… 79
- 枣莲炖雪蛤膏…………… 79
- 燕麦花生糖水…………… 80
- 鲜蛋炖奶…………… 80
- 腐竹板栗玉米羹…………… 81
- 牛奶米粉…………… 81
- 枣沫糊…………… 82
- 赤豆冰…………… 82
- 甘薯圆子糖水…………… 83
- 山药黑芝麻糊…………… 83
- 灵芝汁鲜桃…………… 84
- 山楂桂枝糖水…………… 85
- 桂圆肉西洋参蜜糖水…………… 86
- 赤豆花生糖水…………… 86
- 山药汤圆…………… 87
- 酒酿樱桃…………… 87
- 红莲雪蛤炖鹌鹑蛋…………… 88
- 甘蔗荸荠糖水…………… 88
- 双雪冰糖煲…………… 89
- 莲子百合…………… 89
- 甘薯双仁糖水…………… 90
- 生姜红枣糖水…………… 91
- 奶香麦片羹…………… 92



蜂蜜玉米羹	92
糯米百合糖水	93
绞股蓝红枣糖水	93
姜汁撞奶	94
鲜山药露	95
椰汁芒果黑糯米	96
鸽蛋百莲糖水	96
木瓜炖雪蛤	97
牛奶木瓜西米露	97
杏汁银耳糖水	98
太子参百合银耳糖水	98
薏米冬瓜糖水	99
苦瓜绿豆糖水	99
仔姜菠萝羹	100
蜂蜜豆浆	100
萝卜姜汁糖水	101
木瓜莲子百合糖水	101
黑木耳银耳糖水	102
桂花红果	103
桂圆西洋参蜜糖水	104
鸳鸯雪梨糖水	105
蜜奶芝麻羹	106
燕麦汤圆	107
白糖核桃栗子糊	108
水果什锦奶羹	108
甘薯糖水	109
红糖黑豆蛋汤	109
人参莲子羹	110

PART 4

除燥安神糖水

橙子小汤圆	112
红腰豆蜜汁	113
清爽西瓜冻	114
西米猕猴桃糖水	114
木棉花鸡蛋糖水	115
牛奶汤圆糖水	115
港式双皮奶	116
杨枝甘露	117
湘莲炖菊花	118
枸杞银耳糖水	118
泡沫奶茶	119
珍珠奶茶	119
柠檬利宾纳	120
冰汁杏淖	120
可可奶昔	121
双梅茶	121
椰汁香芋西米	122
冰糖水果羹	122
清补凉糖水	123
柚子蜂蜜茶	123
枇杷果银耳糖水	124
红枣山药香芋糖水	125
山楂莲子糖水	126
牛奶花生糊	126
黑豆北芪糖水	127
丝袜奶茶	127



奶香可可	128
八宝瓢梨	128
美味杂果	129
芒果西米露	129
苹果枇杷汁	130
板栗羹	130
麻杏青黄茶	131
橄榄萝卜糖水	131
橘酪羹	132
桑菊银楂茶	133
重庆小汤圆	134
栗壳糖水	134
夏威夷蜜茶	135
芥菜蜜枣糖水	135
冰糖水晶西瓜	136
酪梨牛奶	136
哈密瓜毛豆汁	137
溪黄草茶	137
哈密瓜糖水	138
山楂糖茶	138
芋头糖水	139
芦荟汁白果羹	139
白果西米露	140
沙参百合杏仁露	140
绿豆芦荟糖水	141
黑米珍珠羹	141
桂圆木耳红枣糖水	142
南瓜百合露	142
南瓜莲子盅	143
杏仁雪梨糖水	143
莲子百合赤豆沙	144



PART 1 

清心润肺糖水



蜜汁仙桃



主料 鲜仙桃 100 克

辅料 蜂蜜 30 克, 盐 5 克, 水淀粉 20 克

制作过程

1. 仙桃去皮、核后切块、洗净。
2. 锅烧热, 加入清水、盐、蜂蜜、仙桃煮至熟透。
3. 用水淀粉勾薄芡, 盛入碟内, 加绿樱桃装饰即成。

🕒 **烹调时间:** 30 分钟

🍽️ **分量:** 1 人份

🕒 **准备时间:** 15 分钟

📖 **烹调心得:** 水淀粉不能放多, 以免弄成糊。

主料 雪梨 150 克

辅料 红糖 100 克, 盐 5 克, 绿樱桃适量

制作过程

1. 雪梨去皮、去核切成块。
2. 锅内注入清水, 下入雪梨块, 用小火煮透。
3. 调入红糖、盐煮片刻, 倒入碗内, 加绿樱桃装饰即成。

🕒 **烹调时间:** 30 分钟

🍽️ **分量:** 1 人份

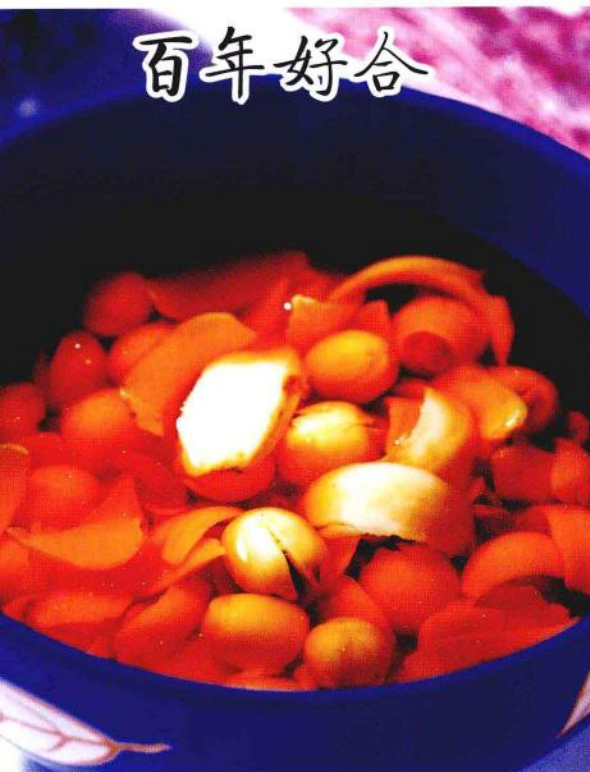
🕒 **准备时间:** 10 分钟

📖 **烹调心得:** 喜欢糖水味道浓郁一些的, 可以将煮的时间适当延长到 20 分钟左右。

糖水雪梨



百年好合



主料 干百合 50 克，湘白莲 30 克，枸杞子 10 克

辅料 糖 50 克，盐少许

制作过程

1. 将干百合洗净后放入沸水中煮透；湘白莲上笼蒸至熟透；枸杞子洗干净。
2. 烧锅，注入清水，加入发好的百合、湘白莲、枸杞子，用小火煮开后调入糖、盐，再煮片刻即成。

🕒 **烹调时间**: 30 分钟

🍲 **分量**: 1 人份

🕒 **准备时间**: 15 分钟

❤️ **烹调心得**: 干百合也可以预先用凉水泡开。

主料 雪梨 2 个，红枣 30 克，枸杞子 3 克

辅料 冰糖 30 克

制作过程

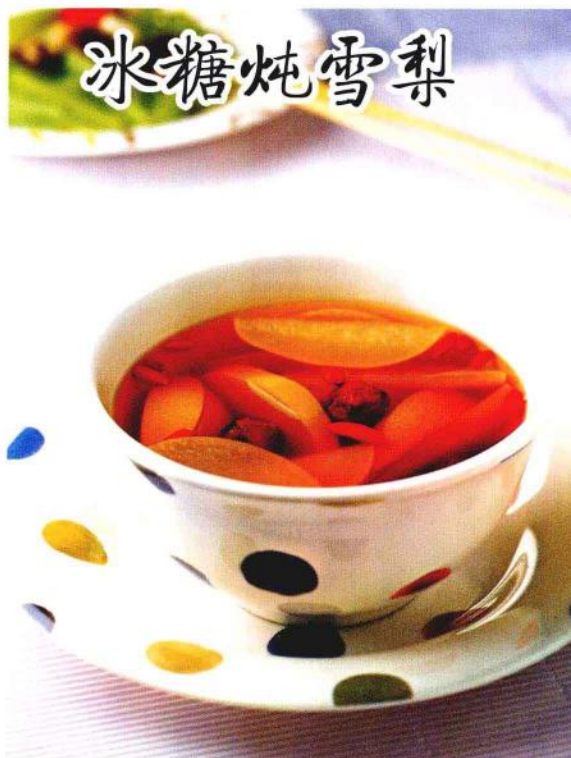
1. 将雪梨切瓣、去核；红枣、枸杞子洗净。
2. 取炖盅 1 个，加入雪梨瓣、红枣、枸杞子、冰糖，注入适量清水，加盖。
3. 将炖盅置于蒸锅内，用大火隔水炖熟后即可食用。

🕒 **烹调时间**: 1 小时

🍲 **分量**: 2 人份

🕒 **准备时间**: 15 分钟

❤️ **烹调心得**: 将雪梨去皮后再炖，口感比较好。



青苹果炖芦荟



主料 青苹果 2 个，红枣、水发银耳各 50 克，鲜芦荟 30 克

辅料 姜 8 克，红糖适量

制作过程

1. 青苹果去核、去皮切成小块；红枣用温水泡好，银耳摘成小朵；芦荟去皮切小块；姜切成小片。
2. 取炖盅 1 个，加入青苹果块、红枣、银耳、芦荟块、姜片，注入适量清水。
3. 调入红糖，加盖，入蒸锅，隔水用大火炖约 1 小时即可食用。

🕒 **烹调时间：** 1 小时

🍲 **分量：** 2 人份

🕒 **准备时间：** 20 分钟

📌 **烹调心得：** 红枣核性燥，炖煮时最好去掉。

主料 水发银耳 100 克，樱桃 30 克

辅料 桂花糖、冰糖各适量

制作过程

1. 将水发银耳洗净，摘成小朵；樱桃切成粒。
2. 锅内烧水，待水开后，加入水发银耳，调入桂花糖、冰糖，用中火煮透。
3. 投入樱桃粒，煮片刻即可。

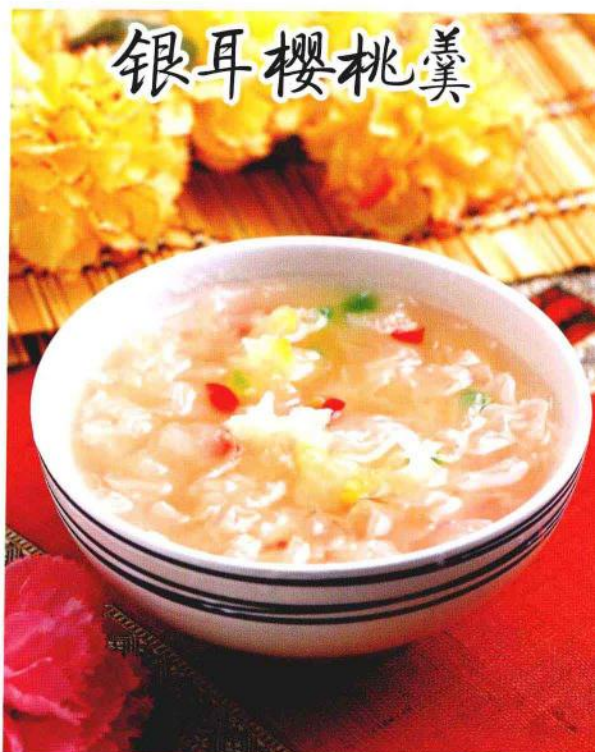
🕒 **烹调时间：** 30 分钟

🍲 **分量：** 1 人份

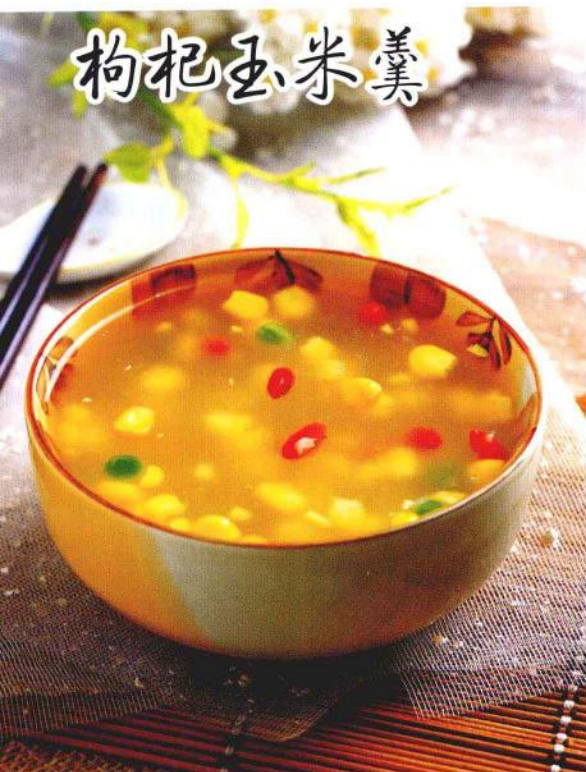
🕒 **准备时间：** 15 分钟

📌 **烹调心得：** 水发银耳要除净黄色的部分，不然熟透后会有酸味。

银耳樱桃羹



枸杞玉米羹



主料 鲜玉米粒 200 克，枸杞子 5 克，豌豆粒 10 克


辅料 糖 30 克


制作过程

1. 将鲜玉米粒、枸杞子、豌豆粒用清水洗净。
2. 锅内烧水，待水开后，投入玉米粒、枸杞子、豌豆粒，用中火煮约 6 分钟。
3. 调入糖稍煮片刻，盛入碗内即可。

 **烹调时间：**30 分钟

 **分量：**1 人份

 **准备时间：**15 分钟

 **烹调心得：**豌豆粒可预先稍微煮一会儿去豆腥味。

主料 燕窝 15 克，西洋参 10 克，红枣 5 颗

辅料 冰糖适量

制作过程

1. 燕窝泡水去杂质；红枣去核备用。
2. 将燕窝、西洋参、红枣放入炖盅中，加入适量水，放入微波炉用中火加热 15 分钟。
3. 取出放入冰糖，再放入微波炉用中火加热 5 分钟即可。

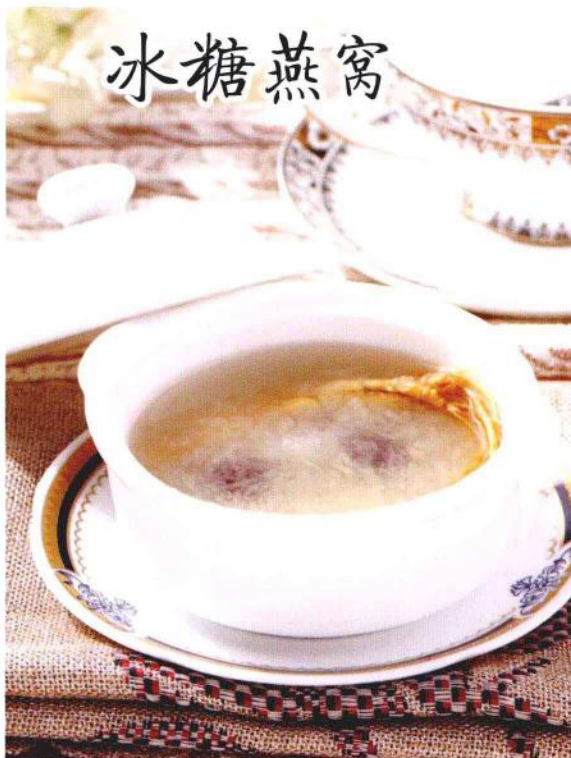
 **烹调时间：**20 分钟

 **分量：**1 人份

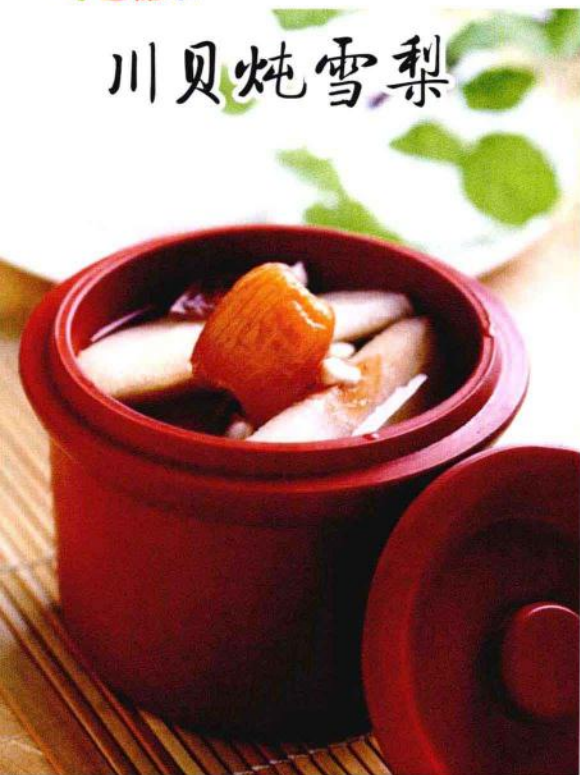
 **准备时间：**4 小时

 **烹调心得：**一般干燕窝水发需要 4 小时左右。

冰糖燕窝



川贝炖雪梨



主料 雪梨2个，川贝25克，蜜枣5颗，陈皮1片

辅料 冰糖适量

制作过程

1. 雪梨去皮、去核、洗净；陈皮浸软，刮去瓢备用。
2. 将雪梨、川贝、蜜枣、陈皮及冰糖同放炖盅，包上保鲜膜置微波炉用中火加热煮熟。

🕒 **烹调时间：**15分钟

🍲 **分量：**2人份

🕒 **准备时间：**15分钟

📌 **烹调心得：**包好保鲜膜后用牙签在上面刺两个小洞。

主料 雪梨1个，南杏、北杏各10克，银耳10克

辅料 冰糖20克

制作过程

1. 银耳浸开，撕成小朵；雪梨去核，洗净切大块。
2. 银耳、雪梨块、南杏、北杏、冰糖一同放入炖盅内，加入适量水，包上保鲜膜，置微波炉中火加热煮熟。

🕒 **烹调时间：**15分钟

🍲 **分量：**1人份

🕒 **准备时间：**20分钟

📌 **烹调心得：**南杏、北杏脱去表面的衣后口感更好。

南北杏仁银耳糖水



橘子山楂汁



主料 橘子 250 克，山楂 100 克


辅料 红糖 20 克


制作过程

1. 橘子去皮，榨汁；山楂洗净。
2. 山楂连同清水 200 毫升煮烂取汁。
3. 将红糖、橘子汁倒入山楂汁中煮至红糖溶化即可。

 **烹调时间：**10 分钟

 **分量：**2 人份

 **准备时间：**15 分钟

 **烹调心得：**也可以用冰糖代替红糖。

主料 菊花 10 克，杏仁 30 克，鲜奶 80 毫升

辅料 糖 50 克

制作过程

1. 菊花洗净，浸开；杏仁浸水 15 分钟，捞出沥水。
2. 将菊花、杏仁、鲜奶放入炖盅内，隔水，小火炖 30 分钟，倒入糖拌匀即可。

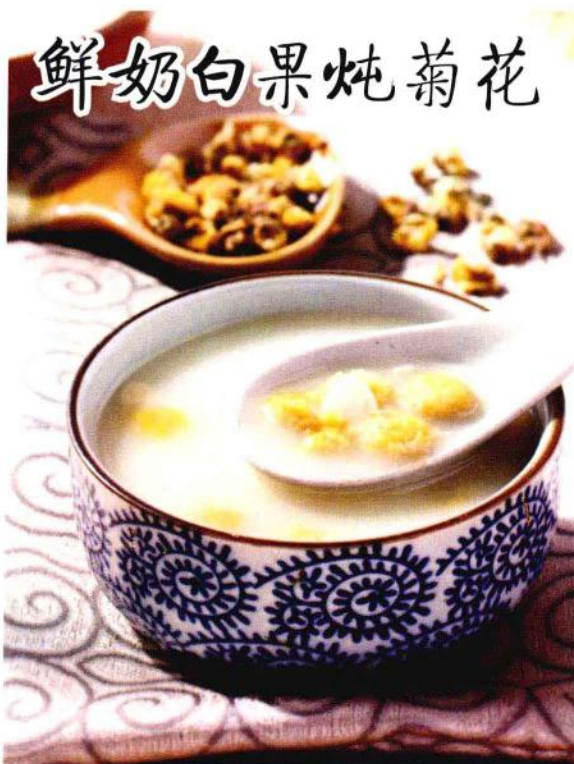
 **烹调时间：**45 分钟

 **分量：**1 人份

 **准备时间：**20 分钟

 **烹调心得：**一定要水沸后再放入炖盅。

鲜奶白果炖菊花



藕粉糖水



主料 藕粉 50 克，枸杞子 适量

辅料 冰糖 各适量

制作过程

1. 枸杞子洗净。
2. 藕粉加适量清水小火煮沸。
3. 加入枸杞子、冰糖，煮 10 分钟即可。

🕒 烹调时间：25 分钟

🍽️ 分量：1 人份

🕒 准备时间：15 分钟

📖 烹调心得：藕粉放入清水时要边搅拌边放，
避免藕粉团在一起。

主料 杨梅 50 克，鲜奶 100 毫升

辅料 冰糖 100 克

制作过程

1. 杨梅切去根部，洗净待用。
2. 清水煮沸，放入杨梅、冰糖、鲜奶拌匀。
3. 煮至微沸后熄火，取出放凉即可。

🕒 烹调时间：20 分钟

🍽️ 分量：1 人份

🕒 准备时间：15 分钟

📖 烹调心得：杨梅洗净后可放淡盐水中浸泡 5
分钟，以去除多余杂质。

鲜奶杨梅糖水

