

<<特色糖水>>

图书基本信息

书名：<<特色糖水>>

13位ISBN编号：9787506493833

10位ISBN编号：7506493837

出版时间：2013-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：犀文图书 编

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<特色糖水>>

### 前言

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。

## <<特色糖水>>

### 内容概要

《特色糖水》犀文图书编著。

开开心心入厨房，轻轻松松做美食。

在农场种菜可以是一件开心的事儿，在家里下厨也可以是一件开心的事儿。

糖水 is 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。

## <<特色糖水>>

### 作者简介

美食图书资深策划团队，出版多部美食畅销书。

## &lt;&lt;特色糖水&gt;&gt;

## 书籍目录

PART1 清心润肺糖水 蜜汁仙桃8 糖水雪梨8 百年好合9 冰糖炖雪梨9 青苹果炖芦荟10 银耳樱桃羹10 枸杞玉米羹11 冰糖燕窝11 川贝炖雪梨12 南北杏仁银耳糖水12 橘子山楂汁13 鲜奶白果炖菊花13 藕粉糖水14 鲜奶杨梅糖水14 冬瓜糖水15 银耳柑橘汤15 莲子菊蛋糖水16 莲子百合银耳糖水16 薄荷姜糖水17 蜜烧甘薯羹17 罗汉果花茶18 胡萝卜荸荠水18 花生薏米芋圆糖水19 花生眉豆糖水19 芦荟桂圆汁20 五色豆糖水20 甘笋菊花糖水21 荸荠雪梨糖水21 甜酒三色汤圆22 清热解暑薏米饮22 银耳水晶绿豆爽23 橄榄酸梅糖水23 山楂乌梅糖水24 甘草红枣糖水24 西瓜西米露25 芋头西米露25 木瓜西米糖水26 无花果冰糖水26 什果西米露27 万寿菊炖雪梨27 哈密瓜奶昔28 菠萝沙冰28 柠檬咖啡29 鸳鸯奶茶29 冰激凌牛奶咖啡30 鸡蓉玉米羹30 水果冷汤31 黑芝麻汤圆31 猕猴桃圆白菜汁32 椰汁莲子西米露32 白石润肺茶33 八宝菊花茶33 香草绿豆糖水34 菊花绿豆糖水34 清火润肺止咳糖水35 川贝蜂蜜炖银耳35 橘子苹果甜汤圆36 罗汉果糖水36 薄荷宾治37 罗汉果红枣莲藕糖水37 桂花百合莲子糖水38 绿豆陈皮饮38 水晶相思露39 橘饼玉米汤圆39 酸奶银耳水果羹40 银耳羹40 PART2 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 蒸煮苹果甘薯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 PART3 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 PART4 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

## <<特色糖水>>

### 章节摘录

版权页：插图：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。

鲜奶杨梅糖水 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。

甜酒三色汤圆 主料 糯米粉200克，红枣3颗，橙子1个，甘薯20克 辅料 甜酒糟20克，糖50克，盐适量 制作过程 1.红枣泡透洗净；橙子去皮、去籽、切丁；甘薯去皮切丁。

2.糯米粉加入温水和成粉团，逐个做成小汤圆待用。

3.锅内加适量清水，煮沸，轻轻放入汤圆，用中火煮至汤圆浮起，加入红枣、橙子丁、甘薯丁，调入甜酒糟、盐、糖煮透，盛入碗内即可。

烹调时间：20分钟 分量：2人份 准备时间：2小时 烹调心得：糯米粉要和得稍干一点，做出的汤圆大小要一致。

汤圆煮至浮起就表示熟了。

## <<特色糖水>>

### 编辑推荐

《特色糖水》编辑推荐：开开心心入厨房，轻轻松松做美食。  
在农场种菜可以是一件开心的事儿，在家里下厨也可以是一件开心的事儿。  
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。

<<特色糖水>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>