

喝糖水其实是件好玩的事情，在初春煲糖水容易令人产生出类似创作的快感。

原因有二，第一，初春空气干燥，水分较少，特别容易咽干鼻燥、唇干口渴、皮肤干燥，莹润的粤式糖水可以化解燥，更是午后可口的甜品。第二，几乎没有比煲糖水这件更省力的事情了，在众多的食材里面排列组合，加水、冰糖，放在煲盅里或炖锅里几个小时，就算功成。在这之前，你唯一需要做的只是在看完后面的内容之后迅速变成糖水食材达人而已。

食材的属性

润燥不能瞎润，需要根据自己的体质来选择糖水中所搭配的食材属性，这样才能令糖水在美味可口的同时，也能更好地养生。例如西瓜、香瓜、柿子、葡萄柚、橘子、柠檬、椰子、梨属于寒凉性食物，栗子、核桃、木瓜、龙眼就属于温热性食物，玉米、黄豆、黑豆、花生、鸡蛋、燕窝、蜂蜜、牛奶都是平和性食物。

白色养肺

在中国传统理论中，食物外观的颜色与人体内脏有很微妙的对应关系；青色食物对应肝；赤(红)色食物对应心；黄色食物对应脾；白色食物对应肺；黑色食物对应肾。初春干燥，润肺当然要以白色食材为主。在众多的白色食材中适合煲糖水的实在不少，除了那些经典的搭配，当然也可以根据自己的喜好变换改良，做出充满个性的养生糖水来。

雪蛤：滋肾、补肺、健脾。

百合：性平味甘、补中益气、温肺止咳、养胃、生津、养心、安神、泽肤。

银耳：清润滋养、滋阴养胃、润肺生津。

南杏：性平味甘，滋润大肠、润肺止咳。

牛奶：补虚损、益肺胃、生津润肠。

燕窝：健脾开胃，养颜保健。

腐竹：清润。

莲子：补脾、养阴益心、固精。

松仁：润肺。

海底椰：润肺滋阴。

玉竹：养阳润燥、生津、清热。

川贝：润心肺、清热痰。

支竹：清肺补脾、润燥化痰。

白果：益肺气。

芡实：补肾固精、健脾止泻。

麦冬：清养肺胃之阴雨润燥，又可清心除烦。

雪梨：生津止咳、润燥化痰、润肠通便。

其他适合的糖水原料

无花果：润肺清咽、健胃清肠。

罗汉果：有清肺滋肠、生津之功。

蜜枣：清润、益气生津。

红枣：补脾胃、生津液、营养安神。

栗子：补肾气、强筋骨。

核桃仁：补肾固精、益脑。

柿饼：润肺但涩肠，便秘者慎食。

鸡蛋：滋阳润燥。