

涓、杓、漢、兼、姪、繡、-、涓、涑、鏵、工、逢、鑑、伴、栲、鏵、朵、簍、- 鏵、儿、棉、錦、冬、汉、绀、惧、施、浜、ゆ、侯 越吃越靓的鲜果糖水

美食

浣漏

鎏賤龔浜庸細2007/01/29 17:40

在各式糖水中，滋味水果经常入馐，令美味糖水更见色彩斑斓，并对健康有益。不难发现，不少蔬果营养价值甚高，与其他药材如南北杏、川贝、雪耳、无花果等结合，更具滋补功效。

热食芒果椰汁黑糯米

芒果，味甘酸性凉，含维生素C、芒果酮酸等，有益胃、解渴、止呕止晕、利尿等疗效，以大小均匀、饱满、色黄白者为佳；芒果核干则能解毒、消滞、止咳。

热食尤其暖胃，益气血，芒果的清甜可口夹着浓郁椰香、能保血暖胃的黑糯米同吃，烟韧有度，口感极佳。由于芒果肉较湿毒，煮此款糖水时可用芒果核干煲水，捞起后再加入黑糯米，待煮烂后，才放芒果肉，最后加上椰汁，这样就更健康有益。

青苹果炖芦荟

芦荟素有美颜功效，配上青苹果炖制，滋润清甜，又具补中益气、生津健胃、养颜养生、清肝热的疗效，闲来一盅，润心又润肺。由于芦荟汁略显苦味，怕苦的朋友就放少点(2—3克)。

青苹果，含碳水化合物、苹果酸、柠檬酸、胡萝卜素、维生素B、C。苹果酸可以稳定血糖，维生素C可防止心肌炎。青苹果有补心益气、生津止渴、健胃及止泻功效。此外，苹果具有减肥作用，肥胖者适当多吃苹果，可减少对其他食物的摄入量，达到减肥效果。

无花果南北杏清炖苹果

无花果的味道甘中带甜，加上苹果的甜味，甜得来既天然又温和。无花果有清肠胃的作用，亦可滋润喉肺，在热气的时候喝一碗，可通便又可消热气。

川贝雪耳炖木瓜

木瓜，味甘性平，果实含番木瓜碱、木瓜蛋白酶、凝乳酶、胡萝卜素等，用来治疗吐泻腹痛、风湿性关节痛、腰膝酸痛等，选购时以质坚实、具清香为佳。

清甜嫩滑的木瓜味道怡人，而雪耳亦非常爽口，加上具化痰止咳、润肺散结作用的川贝(药取3克)，清新味美得令人停不了口。

鲜奶炖木瓜雪梨

先将鲜奶加糖煮热，再放入去籽去皮切成大粒的木瓜和雪梨，煮30分钟即成，鲜奶 + 木瓜 =

双重美白效果，配以润心的雪梨，真是由外靓到内。

新鲜木瓜南北杏炖雪耳

以新鲜木瓜、南北杏和雪耳炖成，木瓜可帮助消化、抗菌解热，南北杏止咳润肺，雪耳则能滋阴润肺、养胃生津。此款糖水味道香甜，无论冷吃或热吃都一样滋味。南北杏份量不宜过多，取10~15g左右，雪耳以片大身厚，完整不碎，色黄白，有光泽为佳。

雪梨，味甘性寒，含苹果酸、柠檬酸、维生素B1、B2、C、胡萝卜素等，具生津润燥、清热化痰之功效。

雪蛤豆浆汤丸

补肾益精、润肺养阴的雪蛤膏配上豆浆煮成的芝麻汤丸，内有雪梨粒，清香又烟韧，对病后、产后虚弱，或因工作繁忙而导致健忘的人有奇效。

海底椰炖雪梨

海底椰素有润喉功效，配上清甜雪梨一块吃，止咳化痰当然不用说，各位“烟民”们饮用，最好不过啦！

鲜雪梨南北杏炖雪耳

主角同样都是炖雪耳，但配角换上了雪梨，令到整盅炖品更清润，生津解渴之余，又可清热气，在心情烦躁不安的时候，用此来清心火挺不错。