

<<清润糖水>>

图书基本信息

书名：<<清润糖水>>

13位ISBN编号：9787535637871

10位ISBN编号：7535637876

出版时间：2010-8

出版时间：湖南美术

作者：犀文资讯

页数：141

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>

<<清润糖水>>

前言

今天，糖水已同咖啡、音乐一样，意味着时尚、浪漫与美丽；不管东南西北，春夏秋冬，它无不体现着旺盛的生命力。

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、双皮奶等脍炙人口。

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看似简单，一些做法和材料的搭配却十分讲究，甚至于糖水的食用功效、适合人群也有一定学问。

糖水，讲求功夫、火候、制作时间，做出来的糖水大多具有养颜美容、滋补润肺的功能。

每天一碗糖水，可让你的皮肤白皙水嫩。

润燥却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。

喝糖水好处多多，不管是在初春、盛夏还是金秋、寒冬，煲糖水都能令人产生出类似创作的快感。

空气干燥，水分较少时，特别容易咽干鼻燥、唇干口渴、皮肤干燥，莹润的糖水可以化解燥热，更是午后可口的甜品。

只需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，一件美容养颜的佳品就完成了！

《清润糖水》全面介绍糖水制作方法，操作简单，一学就会。

共介绍了具有滋润、养颜等功效的特色糖水163款，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，贴近您的需求，满足你的食欲。

其中既有大众熟悉的品种，更有一些新式创新品种，时尚、潮流、美容，家家必备。

马上翻开《清润糖水》，轻松掌握糖水的精致做法，滋润全家吧！

<<清润糖水>>

内容概要

这是一本较为全面的糖水制法生活用书，一共介绍了163种特色糖水的制作方法，其中既有大众熟悉的品种，也有一些新式创新品种，营养丰富，更有明显的食疗效果，让你享受甜蜜的同时也乐在其中。丰富的糖水制法手册，是您营养健康的好帮手。

<<清润糖水>>

书籍目录

滋润糖水淮山黑芝麻糊冰糖燕窝燕麦汤圆南瓜糖水银耳雪梨汤红豆糖水木耳红枣汤海带绿豆糖水燕窝
 炖荔枝番薯汤圆糖水莲子番薯糖水川贝梨糖水红豆甘薯糖水冰橘玉米汤圆银耳燕窝羹冰糖五彩玉米羹
 红薯丸子糖水姜汁牛奶番薯糖水番薯百合糖水薏仁冬瓜糖水红枣绿豆汤椰汁香芋西米薯蓉汤丸糖水冰
 糖水果羹五色豆糖水红枣淮山香芋糖水苦瓜绿豆糖水甜八宝粥西米羹水果粒腐竹薏米鹌蛋糖水木瓜炖
 燕窝黑豆北芪糖水清补凉糖水枇杷果银耳糖水紫米莲子糖水赤小豆花生糖水木棉花鸡蛋糖水冰糖水晶
 西瓜冰糖芙蓉羹鸡蓉玉米羹美味杂果蒸煮苹果番薯八宝瓢梨酒酿樱桃芒果西米露菠萝葡萄羹橘子山楂
 汁补脑核桃甜粥山药芝麻汤圆藕粉汤黑芝麻汤圆冰花马蹄珊瑚西瓜羹雪梨汁栗子羹八宝芋泥桂圆菠萝
 汤子姜菠萝羹银耳蜜柑汤重庆小汤圆梅干莲子蛋花糊蜜烧红薯羹茅根竹蔗水鲜奶杨梅糖水南瓜蛋羹雪
 花马蹄珠糖水木耳汤甘蔗马蹄糖水奶油南瓜羹香芒火龙果西米露番薯红枣糖水橘酪羹橄榄酸梅汤番薯
 糖水水果冷汤川贝炖雪梨西米栗子羹香滑马蹄爽山楂莲子糖水蜂蜜豆浆汤双雪冰糖煲养颜糖水苹果雪
 梨银耳羹自制水果甜汤补气养血“四红汤”桂花红果莲子百合枇杷百合银耳汤南北双杏烩雪梨腐竹鸡
 蛋糖水木瓜银耳糖水灵芝蜂蜜银耳羹红枣桂圆蛋汤木瓜银杏炖雪耳薯圆美肤糖水莲子雪梨红糖水酒酿
 银耳糖水鹌鹑蛋桂圆糖水木瓜莲子百合糖水无花果冰糖水红枣银耳金橘糖水窝蛋奶百合糖水冰糖雪梨
 枸杞糖水莲子百合莲藕糖水木瓜炖枸杞糖水桂花百合莲子蛋奶糊桂圆红枣鸡蛋糖水糯米百合糖水龙眼
 肉西洋参蜜糖水杞子雪耳糖水鸳鸯雪梨糖水椰汁西米露杏汁雪耳糖水太子参百合雪耳糖水才黑木耳雪耳
 糖水杏仁奶茶杏仁雪梨汤莲子百合红豆沙淮山雪耳番薯糖水杞子圆肉鸡蛋糖水雪蛤膏木瓜糖水牛奶窝
 蛋莲子汤酸奶银耳水果羹银耳西米羹雪耳莲子糖水百年好合花生芝麻糊鲜果炖奶冻枸杞芝麻糊蜜奶芝
 麻羹花生奶露莲子红豆沙苹果玉米豆粉羹白糖核桃栗子糊养颜橘子饮水果什锦奶羹鲜奶炖蛋芋头莲子
 羹枸杞玉米羹银耳西瓜羹银耳龙眼鸽蛋汤人参莲子羹银耳百合莲子羹红糖乌豆蛋汤消斑益肤汤银耳蜜
 羹水果莲子羹银耳茶汤淮药芝麻糊银耳羹杏冷汤姜撞奶银耳百合炖雪梨酒酿粥万寿菊炖雪梨冰糖百合
 蜜橘银耳汤红枣银耳汤鸡蛋冰糖炖银耳蛋奶炖杨桃银耳果羹红莲雪蛤炖鹌鹑蛋

<<清润糖水>>

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>