

米碗养生糖水 让你甜爽一夏

海带绿豆沙、芝麻糊、椰汁西米露、杨枝甘露……炎炎夏日里，一碗甜入心扉的糖水下肚，最能安抚躁动的心神。

有人说，女人都是水做的，而广东人则是糖水做的。糖水更是和老火靓汤、凉茶一起，称为“广东三大神水”。

糖水能如此顺利地征服广东街坊，除了好吃外，一个重要原因就是与广东饮食文化的无缝契合。

广东燥热潮湿，容易上火，不宜用药大补，温和的食补更为适合。同时，食补也应该顺应四时，将食品性质与季节和天气的变化配合起来，方能达到滋养身体的目的，而糖水完美地符合了上述原则。

于是乎，一年四季，总有一款糖水适合你。春季养生以养肝调气为主，应食枸杞决明子糖水、木瓜炖雪蛤等；夏季养生以养心安神为主，宜食海带绿豆汤、马蹄西米露等；秋季养生以润肺为主，宜食川贝枇杷雪梨糖水、木瓜炖银耳等；冬季养生以滋阴补肾为主，宜食黑芝麻糊、桂圆红枣汤等。

在南海，无论是高档酒店，还是大街小巷的甜品小店和寻常百姓家，都有糖水的身影，用来制作糖水的原料包括红豆、绿豆、百合、杏仁、莲子、百合、桂圆、白果、银耳、鸡蛋等，糖水的种类也数不胜数。

“小时候就会跟家里人一起逛街，逛完了一起吃个糖水再回家，那种感觉让人十分回味。”市民林小姐说，餐后来一碗糖水，是不少南海人的习惯。

进入七月，酷暑难耐，身体容易出现火气旺盛的情况，这个时候不妨来碗清热解暑、清肝降火的绿豆海带糖水；天气炎热容易食欲不振，用乌梅、山楂、陈皮、冰糖煮一煲酸酸甜甜的乌梅汤，也是不错的选择。

街坊打卡点

红星甜品 每口都是正宗广东味

糖水与豆花碰撞出甜蜜嫩滑的糖水豆花，香甜四溢、浓香可口的黑芝麻糊，入口即化、软糯香甜的香芋西米糖水……在这里，每一碗糖水都诉说着老街的故事，传承着质朴又甜蜜的老街回忆。

位于大沥镇盐步直街的红星甜品店，创立于1996年，专营各式传统甜品。

糖水铺不大，约70平方米的店面仅能容纳8张桌椅，斑驳的红漆招牌、绿色转页风扇、墙上琳琅满目的价格表……店内依然保持着旧时的装修风格。

看似简陋的老字号店铺，流露着最自然的味道，存留

着街坊们最初的情怀，每天都迎来络绎不绝的客人。“附近街坊在这里由细食到大，他们在这里能吃到很多经典美食，还能找到从前的味道。”红星甜品店负责人介绍，当初开甜品店是为了生计，做着做着就有了感情，后来慢慢成为了街坊们熟悉的味道。

每天选用新鲜的食材，坚持传统方式制作，加以真情经营，成就了红星甜品店的经典美食。店里产品价格也极其亲民，均价4元，便能品尝到老广传统甜品。

20多年过去，红星甜品店一路走来，以平价的美味留住了一代人的回忆。

医生提醒

夏日吃糖水 谨记适量适度

炎热的夏天，把人们“烤”得大汗淋漓，十分难受。面对高温的夏天，喝些清凉降火的糖水是个不错的选择。但广东省中西医结合医院治未病中心中医师彭玉莹提醒，夏日吃糖水要适量与适度。

夏天多吃甘味食物可以起到益气生津作用，但“甘”并不等同于“甜”。因此，糖水的糖度要适宜，不可过甜，脾虚的人吃过甜的东西会油腻生痰，阻碍脾胃运化功能。糖水要寒温适宜，在食材方面寒性与温性搭配得当，例如绿豆和海带都属于寒凉的食品，煮糖水的时候

可以搭配温性的陈皮和红糖进行中和；食用温度也要适宜，夏季人体阳气在外，阴气内伏，过于冰冷的东西容易损伤脾胃，同时，也会影响食物的消化吸收，造成腹痛腹泻等。同时，糖水的食用要适量，食用时要按照个人体质和状态选择适合的糖水，小朋友也不宜多吃糖水，多吃甜食会抑制食欲，导致吃主食减少。

医生还提醒，高血压、高血脂、高血糖“三高”人群要少吃甜食，糖尿病患者也要忌食糖类，心血管人群不建议吃冰镇糖水，冷饮会导致血管收缩。

1 皂角米桃胶炖银耳

材料 皂角米15克、桃胶20克、银耳半朵、冰糖适量

做法 1、将桃胶和皂角米分别置于大碗中清水浸泡半天以上，桃胶泡发中途需换水，将表面杂质清除。
2、银耳泡两个小时左右，涨发后剪去蒂，撕成小块。
3、把水煮开之后，将所有泡发好的材料过水冲洗后倒入高压锅中。
4、大火烧后转小火，炖40分钟即可，快出锅时加少许冰糖。

烹饪技巧 桃胶的泡发率很高，一定要注意用量，一般每人3颗到5颗即可。

功效 桃胶有活血益气稳定血糖的作用，银耳滋阴润燥，皂角米可以养心安神、清肝明目、美容养颜，三种食物搭配使用可以有很好的滋阴养颜效果。



2

芝麻糊

材料 黑芝麻200克、白米1汤匙、冰糖适量

做法 1、将黑芝麻和米洗净，浸泡2小时。
2、将黑芝麻、米及4碗水放入搅拌机内，搅拌5分钟，将芝麻及米搅至全烂。
3、将芝麻米浆倒在纱布袋内隔渣，令芝麻糊更滑。
4、把4碗水及冰糖放入煲内煮溶，再放芝麻米浆，慢火一边煮一边搅动，煮至糊状即可。

烹饪技巧 芝麻糊要煮出带糊状的质感，必须要落米浆。若想芝麻糊香一点，就应再放少许白芝麻一齐煮。

功效 芝麻味甘、性平，有补血、润肠、通乳、养发等功效，适于治疗身体虚弱、头发早白、贫血、大便燥结、头晕耳鸣等症状。多吃芝麻糊皮肤会滑溜、少皱纹，还会令肤色红润白净。

3

莲子百合红豆沙

材料 红豆500克、白莲子30克、百合10克、陈皮适量、冰糖适量。

做法 1、把红豆、莲子、百合洗干净，并用清水泡浸两小时。
2、把水煮开之后，将红豆（和浸豆水）还有陈皮、莲子、百合放入锅中。
3、先用中慢火把材料煮两小时，最后才用大火煮大概半小时。
4、煮至红豆起沙和还有适量水份，就可以加糖调味，甜度根据各人所爱。

烹饪技巧 红豆要煮至裂开后再加入糖，太早加入糖，红豆不容易煮至起沙。

功效 红豆有清心养神、健脾益肾功效，加入莲子、百合更有固精益气、止血、强健筋骨等作用，能治肺燥、干咳，提升内脏活力，增强体力。

4 紫薯芡实糖水

材料 紫薯100克、芡实60克、糖适量、牛奶适量

做法 1、将紫薯洗净削皮、蒸熟，将蒸熟的紫薯切小块并碾碎。
2、芡实洗净并煮熟，将紫薯与芡实共同放在锅内，加入牛奶，分量以浸没食材为佳。
3、大火煮开，然后关小火煮5分钟左右即可。
4、依个人口味加糖调味，紫薯芡实糖水就完成了。

烹饪技巧 紫薯可以碾碎一些，这样糖水的颜色更好看。

功效 芡实非常易于消化吸收，能够起到滋补脾胃的功效，夏季人体的脾胃功能容易受损，适时食用芡实能修复脾胃功能，为接下来的秋冬进补打下坚实基础。

