糖水【營】格比拼

幾乎任何民族都喜愛甜品，也許因為生活就是需要這一點點調劑。不過同樣是甜溜溜，內涵卻往往大異奇趣，好像香港人五花百門的糖水，便有別於西方的蛋糕雪糕。糖水秉承自中國的飲食文化，不但能滿足心靈，還可補助健康，而且各具特色，是個性有型、內在有營的養生美食。

□ 文鷹翔

人緣甚皆型

有些人天生人緣甚佳，到處大受歡迎，糖水中亦不乏這類例子。雖然潮流不斷演變，但紅豆沙、綠豆沙、芝麻糊等老大哥始終是很多人的首選，難捨難離。

綠豆沙

選擇綠豆沙，其中一個原因是貪其有清熱功效，最適合吃得太多煎炸食物後「亡羊補牢」。綠豆本身就是清熱解燥能手，具去痰降火、通便、清腸胃的能力，並可改善因燥熱或便秘而引致的暗瘡，令皮膚回復光滑；再加上綠豆沙經常加入同具清熱作用的海帶、香草等一起煲，甚麼熱氣也驟然全消。

綠豆沙還有一獨門絕技，就是能化解體內積聚的毒素，早已被各種污染嚇窒的話，那就要多嚐綠豆沙了。不過，脾胃虛寒、大便稀爛、經常手腳冰冷的人便無福消受。

芝麻糊

芝麻糊樣子嚇人，但它的尋芳者眾，即使弄得口黑唇黑，大家仍樂此不疲。所謂人不可以貌相，其貌不揚的芝麻卻能令人明艷漂亮，因為有研究顯示，它具抗衰老功能，能令肌膚再現光澤，而且更是有名的烏髮食品。此外，芝麻含不飽和脂肪和一種特有的纖維，能幫助預防膽固醇過高，更能滑腸通便，真的不是「芝麻咁小事」。不過，芝麻糊的卡路里亦相對較高，想美貌與身材並重的女士們可要留意。

腐竹蓮子白果

腐竹蓮子白果的亮相率甚高，最重要的原因是它非常易煲，省時省力，難怪去郊外燒烤時，大家都喜歡順道弄一煲來清熱下氣降胃火。白果即銀杏，在外國的草本補充劑中正大紅大紫，因為很多研究証實它能提高記憶力和集中力，預防老人痴呆症，對改善血液循環很有效用，現時更有學者研究它對癌症的作用。

腐竹是大豆的製成品，既有大豆的優質蛋白質、鐵、磷等豐富營養，利用率又比大豆高，有助促進發育成長，對預防高血壓、冠心病等幫助甚大。

腐竹糖水有時還會加入薏米，令潤膚效果大增，而且薏米能去濕，對生活在潮濕天氣的香港人自然有益。

紅豆沙

紅豆沙與綠豆沙可謂孖寶兄弟，很多人甚至喜歡把兩者混在一起，可算是今天「撈嘢」的開山祖師。紅豆含豐富的植物性蛋白質、多種維他命B和水溶性纖維，營養甚高。紅豆的藥療價值遠遜於綠豆沙，不過紅豆沙很多時加入白合同煲，具清熱養陰、利大小便的功效，對神經衰弱引致的失眠有幫助，深宵時分來一碗白合紅豆沙作宵夜，也許可以令你更易入睡，不過可要小心因此致肥。

充實豐盛型

冬天走在寒風刺骨中，總不免孤單寂寞。這時增添一些充實感，來一碗大塊頭的蕃薯糖水或滿滿的紫米露，填補一下肚皮的空虛，心情也許截然兩樣。

喳咋

喳咋是紅豆沙和綠豆沙的多姿多采版，由多種豆類煲成，能提高不同的營養。卡路里與米飯略同，但蛋白質卻幾乎是它的四倍，而且纖維及礦物質極高，有助紓緩便秘、降低膽固醇及血糖。不過，由於加入不少糖分，降血糖效用自然受影響，最好自己在家中煲煮，能夠自由調較糖分。另外，因豆類會令身體產生過多尿酸，是痛風患者的大忌。

椰汁紫米露

椰汁紫米露含豐富纖維，維他命亦比一般五穀高，由於不經精製，仍保留穀胚的原本營養，如維他命B、磷、鈣等，對維持健康大有幫助。它的脂肪含量較麵粉為低；不過像喳咋一樣，加入椰汁及大量糖分後，脂肪及熱量相對提高，不可不妨。

蕃薯糖水

蕃薯糖水與燴蕃薯一樣同受歡迎，尤其是它加了香濃薑汁，在寒冬品嚐，另有一番風味。蕃薯為人體提供大量膠原及黏多醣，能令血管保持彈性，對關節起潤滑作用，減少關節疼痛。它比米飯更有營養，提供大量胡蘿蔔素、維他命C等，能維持肌膚的彈性，增加免疫力。

糯米麥粥

與紫米露一樣，糯米麥粥亦是穀類甜品，不過色澤完全是兩個模樣。糯米能溫中暖胃，大麥則清渴除煩，有益氣作用，經常感到口渴多汗、或夜晚輾轉反側，難以安睡就最適合不過。

體貼甜蜜型

糖水本來就甜絲絲，不過各類燉品總是讓人感到特別滋潤，甜蜜感覺由內而外滲透，令肌膚也好像份外滋潤。

木瓜燉雪耳

木瓜燉雪耳潤肺止咳，滋陰養胃；對用腦過度、虛火上升更有清腦降火的作用，經常連夜趕班的朋友萬勿錯過。木瓜含大量酵素，擅於分解蛋白質，亦含有效的消化酶，因此對消化系統甚有幫助，有助紓緩慢性消化毛病。雪耳有滋潤清熱作用，所含的植物膠質，對人體有益。

川貝燉雪梨

川貝燉雪梨能潤肺止咳，對熱咳或慢性支氣管炎效果甚佳，適合燥咳聲沙時食用。雪梨能潤肺消痰，因此秋冬時分每當感到口乾微咳，很多人都會吃雪梨清潤一下。川貝對呼吸系統特別有效，它所含的生物鹼能擴張支氣管平滑肌，減少分泌液，故能鎮咳除痰。

冰糖雪蛤膏

冰糖雪蛤膏以滋陰養顏聞名，它含蛋白質、脂肪、維他命A、B、C及多種激素，能補虛養肺，改善精力不足、肺虛咳嗽的情況。它的養顏功效大概源於它的動物脂肪，不過亦因此增加它的致肥本錢，血脂、膽固醇及血壓高患者須特別小心。

性格獨特型

經常獨沽幾味，少不免苦悶乏味，糖水中也有一些個性獨特，不隨波逐流，好像栗子露、椰子糊便是別樹一格的代表，也許與個性我行我素的人會份外投緣。

要有營也要身型

糖水營養豐富；但始終是甜品，每碗平均也含100至200卡路里，因此切勿因只顧營養而忘記身型。想減低熱量，在自己煲煮時少下糖為妙。

椰子糊

在糖水界中，椰子從來只是陪襯角色，今趟卻終於可一嘗主角的滋味。椰子性微溫，能補虛強身。不過它的脂肪含量非常高，因此才可用來榨出椰子油，想吃糖水又不想攝取太多脂肪的話，便要三思；不過想遇上椰子糊，其實未必容易。

桑寄生蛋茶

一點也不像糖水，卻是不折不扣的糖水，像湯水或苦茶多些的桑寄生蛋茶總是有種格格不入的感覺。桑寄生是桑樹或柿樹上寄生植物，能補肝腎，除風濕，強筋骨，經常腰痠背痛的人不妨多試；另外它亦有降血壓的作用。像腐竹糖水一樣加入了雞蛋，令營養成分大升，有助促進記憶和集中力，令做事更起勁。

栗子露

面前一碗棕色糖水，卻不是合桃露，也不是花生露，而是由栗子磨成的栗子露。栗子有健脾補腎的功效，能改善腎氣不足、腰酸無力、小便頻密，尤其是老人家最適合不過。另外它對慢性氣管炎亦有療效，並可幫助小腸吸收營養，令身體強壯。不過與其他果仁類的糖水一樣，它的熱量甚高，不宜多吃。