

2006 健康
美食 效率手册



2006 健康 美食 效率手册

图书在版编目(CIP)数据

2006 健康美食效率手册 / 现代人编写组编.
北京: 中国轻工业出版社, 2005.10
ISBN 7-5019-5045-8

I . 2... II . 现... III . 菜谱 IV . TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 088198 号

责任编辑: 张 弘 责任终审: 劳国强 美术指导: 叶 蕾
版式设计: 李若虹 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京工大印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 12

字 数: 200 千字

书 号: ISBN 7-5019-5045-8/TS · 2912 定价: 25.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50698S1X101ZBW

亲爱的读者朋友：

君子食无求饱，居无求安，敏于事而慎于言，就有道而正焉，可谓好学也已。

这里，我们为你奉献上一份与众不同的新年礼物——《2006 健康美食效率手册》！

“健康、美食、效率”——是为了所有忙碌于工作又注重生活质量的朋友们。

老子曰：“我命在我不在天”，“天下大事，必做于细”。人们每天都离不开一日三餐，但怎样“吃出健康，品出美味”呢？要想每天拥有良好的生活方式，均衡是根本，适宜是核心，持续是基础，细节是关键。饮食影响生活品位，饮食影响健康水平，饮食影响生命质量。

为此，我们推出了这本与众不同的效率手册，它除了具有普通效率手册的记事功能外，还集合了中国轻工业出版社多年来出版的部分精华美食菜谱。手册入选了365道家菜肴，既是一本工作生活备忘录，又是一本健康美食菜谱。

当你拥有了这本手册，便能轻轻松松做美味，健健康康品佳肴！纵观全书：每日变化，皆有文章。为顺应人体不同季节的生活健康要求，亦有不同季节饮食相对应：冬季多煲汤炖补，夏季多凉菜甜品。每逢节气节日，还有专门菜谱奉上：大年三十的饺子、正月十五的元宵、端午节的粽子、中秋夜的月饼……以及节日来历、节气养生、习俗食俗，逐一道来，让你在品尝当令食品的同时，又领略到中国传统饮食文化与食俗的无穷魅力！

在特殊日子里没有忘记温馨提示：情人节莫错过浪漫，儿童节别忽略孩子，父亲节给父亲一份惊喜，母亲节送母亲一片孝心……让每天忙碌的你，不会因一时疏忽而忘记了生活中的重要日子！

最后，在手册的附录部分还为你提供了美食网站及美食栏目概览、名店名菜指南、饮食搭配禁忌、烹饪小窍门等餐饮知识，使手册成为方便易查的健康营养小贴士，亦是一本随身携带的美食地图！

我们谨以此手册献给你——热爱美食、懂得生活的朋友，让她成为你工作、生活、健康、生命中最忠实的伙伴，并祈盼在未来的日子里仍能伴你一路同行！



中国轻工业出版社

地址：中国北京市东城区东长安街6号

邮编：100740

电话：(010)85119895 (010)85119890

传真：(010)65121371 (010)85119896

网址：<http://www.chlip.com.cn>

E-mail：office@chlip.com.cn

姓名 NAME



个人资料

血型 BLOOD TYPE

手机 MOBILE

年龄 AGE

身份证号 ID NO.

生日 BIRTHDAY

电子信箱 E-MAIL

家庭电话 HOME PHONE

家庭住址 HOME ADDRESS

家庭邮编 POSTAL CODE

挚爱亲朋 FRIEND

公司名称 COMPANY NAME

公司电话 COMPANY PHONE

传真 COMPANY FAX

公司地址 COMPANY ADDRESS

公司邮编 POSTAL CODE

如遇紧急事件，请代通知 NOTIFY EMERGENCY

姓名 NAME

手机 MOBILE

电子信箱 E-MAIL

固定电话 HOME PHONE

THANKS!

Calendar/2006 日历

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
元旦	初三	初四	初五	小寒	初七	腊八节
8	9	10	11	12	13	14
初九	初十	十一	十二	十三	十四	十五
15	16	17	18	19	20	21
十六	十七	十八	十九	二十	大寒	廿二
22	23	24	25	26	27	28
小年	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	除夕
29	30	31				
春节	初二	初三				

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
			初四	初五	初六	立春
5	6	7	8	9	10	11
初八	初九	初十	十一	十二	十三	十四
12	13	14	15	16	17	18
元宵节	十六	十七	十八	十九	二十	廿一
19	20	21	22	23	24	25
雨水	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八
26	27	28				
廿九	三十	二月				

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
				初二	初三	初四
5	6	7	8	9	10	11
初六	惊蛰	初八	初九	初十	十一	十二
12	13	14	15	16	17	18
十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九
19	20	21	22	23	24	25
二十	廿一	春分	廿三	廿四	廿五	廿六
26	27	28	29	30	31	
廿七	廿八	廿九	三月	初二	初三	

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
					初四	初五
2	3	4	5	6	7	8
初五	初六	初七	清明	初九	初十	十一
9	10	11	12	13	14	15
十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八
16	17	18	19	20	21	22
十九	二十	廿一	谷雨	廿四	廿五	
23	24	25	26	27	28	29
廿六	廿七	廿八	廿九	三十	四月	初二
30						
初三						

日	一	二	三	四	五	六
						1
						初四
2	3	4	5	6		
初五	初六	初七	初八	立夏		
7	8	9	10	11	12	13
初十	十一	十二	十三	十四	十五	十六
14	15	16	17	18	19	20
十七	十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三
21	22	23	24	25	26	27
小满	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	五月
28	29	30	31			
初二	初三	初四	端午节			

日	一	二	三	四	五	六
						1
						初六
2	3	4	5	6	7	8
初七	初八	芒种	十二	十三	十四	十五
11	12	13	14	15	16	17
十六	十七	十八	十九	二十	廿一	廿二
18	19	20	21	22	23	24
廿三	廿四	夏至	廿七	廿八	廿九	
25	26	27	28	29	30	
二十六	六月	初二	初三	初四	初五	

日	一	二	三	四	五	六
						1
						初六
2	3	4	5	6	7	8
初七	初八	初九	初十	十一	小暑	十三
9	10	11	12	13	14	15
十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十
16	17	18	19	20	21	22
廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七
23	24	25	26	27	28	29
大暑	廿九	七月	初二	初三	初四	初五
30	31					
初六	初七					

日	一	二	三	四	五	六
						1
						初八
2	3	4	5			
初九	初十	十一	十二			
6	7	8	9	10	11	12
十三	十四	立秋	十六	十七	十八	十九
13	14	15	16	17	18	19
二十	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六
20	21	22	23	24	25	26
廿七	廿八	廿九	处暑	闰七月	初二	初三
27	28	29	30	31		
初四	初五	初六	初七	初八		

日	一	二	三	四	五	六
						1
						初九
2	3	4	5	6	7	8
初十	十一	十二	十三	十四	十五	白露
11	12	13	14	15	16	17
十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四
17	18	19	20	21	22	23
廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	八月	秋分
24	25	26	27	28	29	30
初三	初四	初五	初六	初七	初八	初九

日	一	二	三	四	五	六
						1
						初十
2	3	4	5	6	7	
初十一	十二	十三	十四	中秋节	十六	
8	9	10	11	12	13	14
寒露	十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三
15	16	17	18	19	20	21
廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	三十
22	23	24	25	26	27	28
九月	霜降	初三	初四	初五	初六	初七
29	30	31				
初八	重阳节	初十				

日	一	二	三	四	五	六
						1
						十一
2	3	4	5	6	7	8
初十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八
12	13	14	15	16	17	18
廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八
19	20	21	22	23	24	25
廿九	三十	十月	小雪	初三	初四	初五
26	27	28	29	30		
初六	初七	初八	初九	初十		

日	一	二	三	四	五	六
						1
						十一
2	3	4	5	6	7	8
初十二	十三	十四	十五	十六	大雪	十八
10	11	12	13	14	15	16
二十	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六
17	18	19	20	21	22	23
廿七	廿八	廿九	十月	初二	冬至	初四
24	25	26	27	28	29	30
初五	初六	初七	初八	初九	初十	十一

31
十二



Calendar/2005 日历

日	一	二	三	四	五	六
					1 元旦	
2	3	4	5 小寒	6 大寒	7	8
9	10	11	12 冬至	13 小运	14	15
16 腊八	17 腊八	18 腊八	19 腊八	20 腊八	21	22
23 腊八	24 腊八	25 腊八	26 腊八	27	28	29
30	31					

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5 春节
6	7	8 除夕	9 初一	10 初二	11 初三	12 初四
13 初五	14 初六	15 初七	16 初八	17 初九	18 十	19
20 十一	21 十二	22 十三	23 十四	24 十五	25 十六	26
27	28					

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5 春节
6	7	8	9	10	11	12
13 初五	14 初六	15 初七	16 初八	17 初九	18 十	19
20 十一	21 十二	22 十三	23 十四	24 十五	25 十六	26
27	28	29	30	31		

日	一	二	三	四	五	六
					1	2 立春
3	4	5 雨水	6 惊	7	8	9 月
10 十一	11 十二	12 十三	13 十四	14 十五	15 十六	16 初八
17 初九	18 十	19 十一	20 十二	21 十三	22 十四	23
24 十五	25 十六	26 十七	27	28	29	30

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
8 月	9	10	11 立冬	12 小雪	13	14
15 初九	16 初十	17 十一	18 十二	19 十三	20 十四	21
22 十五	23 十六	24 十七	25 十八	26 十九	27 二十	28
29	30	31				

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	
5	6	7 月	8	9	10 初	11
12 初	13 初	14 初	15 初	16 初	17 初	18
19 初	20 初	21 初	22 初	23 初	24 初	25
26 初	27 初	28 初	29 初	30		

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10 初	11 初	12 初	13 初	14 初	15 初	16
17 初	18 初	19 初	20 初	21 初	22 初	23
24 初	25 初	26 初	27 初	28 初	29 初	30

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5 立春
7	8	9	10	11	12	13
14 初	15 初	16 初	17 初	18 初	19 初	20
21 初	22 初	23 初	24 初	25 初	26 初	27
28 初	29 初	30 初	31 初			

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
6 月	7	8	9	10	11	12
13 初	14 初	15 初	16 初	17 初	18 初	19
20 初	21 初	22 初	23 初	24 初	25 初	26
27 初	28 初	29 初	30 初			

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
3	4	5 初	6 初	7 初	8 初	9
10 初	11 初	12 初	13 初	14 初	15 初	16
17 初	18 初	19 初	20 初	21 初	22 初	23
24 初	25 初	26 初	27 初	28 初	29 初	30

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
6 初	7 初	8 初	9 初	10 初	11 初	12
13 初	14 初	15 初	16 初	17 初	18 初	19
20 初	21 初	22 初	23 初	24 初	25 初	26
27 初	28 初	29 初	30 初			

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
4 初	5 初	6 初	7 初	8 初	9 初	10
11 初	12 初	13 初	14 初	15 初	16 初	17
18 初	19 初	20 初	21 初	22 初	23 初	24
25 初	26 初	27 初	28 初	29 初	30 初	31

生肖



Calendar/2007 日历

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
6 月	7	8	9	10	11	12
13 初	14 初	15 初	16 初	17 初	18 初	19
20 初	21 初	22 初	23 初	24 初	25 初	26
27 初	28 初	29 初	30 初	31		

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
6 月	7	8	9	10	11	12
13 初	14 初	15 初	16 初	17 初	18 初	19
20 初	21 初	22 初	23 初	24 初	25 初	26
27 初	28 初	29 初	30 初	31		

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
4 月	5	6	7	8	9	10
11 初	12 初	13 初	14 初	15 初	16 初	17
18 初	19 初	20 初	21 初	22 初	23 初	24
25 初	26 初	27 初	28 初	29 初	30 初	31

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
4 月	5	6	7	8	9	10
11 初	12 初	13 初	14 初	15 初	16 初	17
18 初	19 初	20 初	21 初	22 初	23 初	24
25 初	26 初	27 初	28 初	29 初	30 初	31

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
6 月	7	8	9	10	11	12
13 初	14 初	15 初	16 初	17 初	18 初	19
20 初	21 初	22 初	23 初	24 初	25 初	26
27 初	28 初	29 初	30 初	31		

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
4 月	5	6	7	8	9	10
11 初	12 初	13 初	14 初	15 初	16 初	17
18 初	19 初	20 初	21 初	22 初	23 初	24
25 初	26 初	27 初	28 初	29 初	30 初	31

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
4 月	5	6	7	8	9	10
11 初	12 初	13 初	14 初	15 初	16 初	17
18 初	19 初	20 初	21 初	22 初	23 初	24
25 初	26 初	27 初	28 初	29 初	30 初	31

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
4 月	5	6	7	8	9	10
11 初	12 初	13 初	14 初	15 初	16 初	17
18 初	19 初	20 初	21 初	22 初	23 初	24
25 初	26 初	27 初	28 初	29 初	30 初	31

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
4 月	5	6	7	8	9	10
11 初	12 初	13 初	14 初	15 初	16 初	17
18 初	19 初	20 初	21 初	22 初	23 初	24
25 初	26 初	27 初	28 初	29 初	30 初	31

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
6 月	7	8	9	10	11	12
13 初	14 初	15 初	16 初	17 初	18 初	19
20 初	21 初	22 初	23 初	24 初	25 初	26
27 初	28 初	29 初	30 初	31		

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
4 月	5	6	7	8	9	10
11 初	12 初	13 初	14 初	15 初	16 初	17
18 初	19 初	20 初	21 初	22 初	23 初	24
25 初	26 初	27 初	28 初	29 初	30 初	31

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
4 月	5	6	7	8	9	10
11 初	12 初	13 初	14 初	15 初	16 初	17
18 初	19 初	20 初	21 初	22 初	23 初	24
25 初	26 初	27 初	28 初	29 初	30 初	31

生肖



 姓 名 _____  手 机 _____
 住宅电话 _____  Fax 传 真 _____
 办公电话 _____ @ E-mail _____
 通信地址 _____

 姓 名 _____  手 机 _____
 住宅电话 _____  Fax 传 真 _____
 办公电话 _____ @ E-mail _____
 通信地址 _____

 姓 名 _____  手 机 _____
 住宅电话 _____  Fax 传 真 _____
 办公电话 _____ @ E-mail _____
 通信地址 _____



 姓 名 _____  手 机 _____
 住宅电话 _____  Fax 传 真 _____
 办公电话 _____ @ E-mail _____
 通信地址 _____

 姓 名 _____  手 机 _____
 住宅电话 _____  Fax 传 真 _____
 办公电话 _____ @ E-mail _____
 通信地址 _____

 姓 名	-----	 手 机	-----
 住宅电话	-----	Fax 传 真	-----
 办公电话	-----	@ E-mail	-----
<input type="checkbox"/> 通信地址	-----		

 姓 名	-----	 手 机	-----
 住宅电话	-----	Fax 传 真	-----
 办公电话	-----	@ E-mail	-----
<input type="checkbox"/> 通信地址	-----		

 姓 名	-----	 手 机	-----
 住宅电话	-----	Fax 传 真	-----
 办公电话	-----	@ E-mail	-----
<input type="checkbox"/> 通信地址	-----		

 姓 名	-----	 手 机	-----
 住宅电话	-----	Fax 传 真	-----
 办公电话	-----	@ E-mail	-----
<input type="checkbox"/> 通信地址	-----		

 姓 名	-----	 手 机	-----
 住宅电话	-----	Fax 传 真	-----
 办公电话	-----	@ E-mail	-----
<input type="checkbox"/> 通信地址	-----		

 姓 名	-----	 手 机	-----
 住宅电话	-----	Fax 传 真	-----
 办公电话	-----	@ E-mail	-----
<input type="checkbox"/> 通信地址	-----		

 姓 名 _____  手 机 _____
 住宅电话 _____  Fax 传 真 _____
 办公电话 _____  @ E-mail _____
 通信地址 _____

 姓 名 _____  手 机 _____
 住宅电话 _____  Fax 传 真 _____
 办公电话 _____  @ E-mail _____
 通信地址 _____

 姓 名 _____  手 机 _____
 住宅电话 _____  Fax 传 真 _____
 办公电话 _____  @ E-mail _____
 通信地址 _____

 姓 名 _____  手 机 _____
 住宅电话 _____  Fax 传 真 _____
 办公电话 _____  @ E-mail _____
 通信地址 _____

 姓 名 _____  手 机 _____
 住宅电话 _____  Fax 传 真 _____
 办公电话 _____  @ E-mail _____
 通信地址 _____

 姓 名 _____  手 机 _____
 住宅电话 _____  Fax 传 真 _____
 办公电话 _____  @ E-mail _____
 通信地址 _____

1日

Sunday

星期日

元旦

农历十二月初二

中国最早称农历正月初一为“元旦”，元是“初”、“始”的意思，旦指“日子”，元旦合称即是“初始的日子”，也就是一年的第一天。今天所说的“元旦”，是1949年，在中国人民政治协商会议第一次全体会议上，决定采用世界通用的公元纪年法，并将公历1月1日正式定为“元旦”。

NOTES:

2006 WEEK 01

小鸡炖蘑菇

【材料】

小鸡肉 500克
干蘑菇 50克
泡好的宽粉条 1小把

【调料】

姜块 25克
葱段 20克, 盐 6克
酱油 15克, 大料 1个

【做法】

- ①小鸡肉洗净，切块，放沸水中烫一下，去血水，捞出，沥干；蘑菇泡软，洗净，去蒂。
- ②锅置火上，放油烧热，用葱、姜、大料炆锅，倒入鸡块、酱油翻炒，倒入热水、蘑菇炖约1小时，出锅前放宽粉条、盐再炖约10分钟即可。

TIPS

蘑菇最好用榛蘑。此菜与猪肉炖粉条都是最有名的东北风味菜。

1月 January

美食手记

2日

Monday

星期一

农历十二月初三

NOTES:

2006 WEEK 02

猪腰茼蒿汤

【材料】

猪腰 250克
茼蒿 300克

【调料】

姜片 10克
香油 10克
盐 5克

【做法】

- ①猪腰洗净，切片，剞十字花刀；茼蒿择去老叶，洗净，切6厘米长的段，备用。
- ②锅置火上，放入足量清水烧开，放入猪腰、姜片煮至猪腰将熟，放入茼蒿、盐、香油，转小火略煮片刻即可。

TIPS

猪腰茼蒿汤有暖胃益肠、通便化痰的食疗功效，非常适合女性、胃寒者在冬季调养身体。

NOTES:

2006 WEEK 02

葱爆羊肉

【材料】

羊肉 300克
葱 100克

【调料】

酱油 5克
盐 2克
料酒 5克
味精 少许

【做法】

- ①羊肉洗净，切薄片；葱剥去外皮，洗净，切丝，备用。
- ②盐、味精、酱油、料酒放入碗中，搅拌均匀，调制成汁。
- ③锅置火上，放油烧至七成热，放入羊肉片炒匀，下葱丝同炒，倒入调好的汁，翻炒均匀即可。

TIPS

葱爆羊肉可益气补虚，促进血液循环，是冬季御寒的好食品。

1月 January

美食手记

4日

Wednesday

星期三

农历十二月初五

NOTES:

2006 WEEK 02

醋熘白菜

【材料】

白菜 500克

【调料】

葱花 5克

蒜末 5克

醋 20克

盐 3克, 白糖 5克

酱油 10克, 淀粉 10克

【做法】

①白菜择洗干净, 取嫩帮, 切成菱形片。

②锅置火上, 放油烧至六成热, 用葱花炝锅, 出香味后下入白菜片, 翻炒一会儿, 放入酱油、盐、白糖, 炒至熟, 出锅前将醋、淀粉、蒜末调成芡汁倒入炒匀即可。

TIPS

白菜可先用水焯一下再炒, 这样炒白菜的时间可适当缩短, 所有调料调成芡汁后, 出锅前一并放入即可。

1月 January

美食手记

5日

Thursday

星期四

小寒

农历十二月初六

古代对小寒的解释为：“冷气积久而为寒，小者未至于极也”，由于还未到冬季最冷的时候，故此节气为“小寒”。

NOTES:

2006 WEEK 02

尖椒土豆丝

【材料】

土豆2个(约400克)
尖椒2个

【调料】

花椒少许
盐3克
醋15克
白糖5克

【做法】

- ①土豆冲洗干净后去皮，切丝，放入清水中泡去淀粉，炒前捞出沥干；尖椒去蒂及子，洗净后切丝。
- ②锅置火上，放油烧热，下入花椒，炸香后捞出，将土豆丝倒入爆炒，先加入醋，再放盐和白糖炒匀。
- ③土豆丝将熟时放入尖椒丝，再不断翻炒约2分钟即可出锅。

TIPS

在煸炒过程中，放醋炒出的土豆丝口感较脆硬，如果不加醋，炒出的土豆丝口感较绵软。

6日

Friday

星期五

农历十二月初七

NOTES:

2006 WEEK 02

熏干炒芹菜

【材料】

芹菜 400克
熏干 4块
红辣椒半个

【调料】

盐 3克
料酒 5克
香油少许，味精少许

【做法】

- ①芹菜择洗干净，切3厘米左右的段；熏干切条；红辣椒去蒂及子，洗净，切丝。
- ②芹菜段放入沸水中略焯，捞出过凉，沥干。
- ③锅置火上，放油烧热，下入芹菜段、红辣椒丝快速翻炒，加入熏干、盐、料酒、味精翻炒，出锅前淋入香油炒匀即可。

TIPS

焯过的芹菜在凉水中过凉，可保持其翠绿色泽。

7日

Saturday

星期六

腊八节

农历十二月初八

腊月初八，我国人民有吃腊八粥习俗。据说腊八粥传自印度。佛教的创始人释迦牟尼见众生受生老病死等痛苦折磨，舍弃王位，出家修道。后经六年苦行，于腊月八日在菩提树下悟道成佛。在这六年苦行中，每日仅食一麻一米。后人不忘他所受的苦难，于每年腊月初八吃粥以作纪念。“腊八”就成了“佛祖成道纪念日”。

NOTES:

2006 WEEK 02

腊八粥

【材料】

小米
玉米
黄豆
绿豆
红豆各2汤匙
莲子
栗子各数粒
水6杯，盐少许

【做法】

- ①豆类用冷水浸约30分钟，沥干；莲子去心，栗子去皮留用。
- ②水煲滚，先将豆类放入煮约15分钟，再放入其他材料，水再滚后用慢火煮约45分钟即成。

TIPS

此粥不可煮得太稀，以插上筷子不倒为宜。