

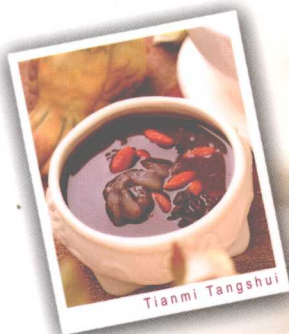
ZI BU
TANG SHUI

滋补糖水

90 道滋补糖水私房制作
甜甜蜜蜜享美味美丽一生

甜蜜糖水系列

黄远燕 主编



冬令进补与平衡阴阳、疏通经络、调和气血有密切关系。可使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内，有助于体内阳气的升发。



吉林科学技术出版社



ZIBU TANGSHUI

滋补糖水

甜蜜糖水系列

黄远燕 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

滋补糖水 / 黄远燕主编. — 长春: 吉林科学技术出版社,
2009. 8

ISBN 978-7-5384-4378-3

I. 滋… II. 黄… III. 甜味—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第126649号



补糖水

甜蜜糖水系列



主 编 黄远燕
编 委 周 伟 吴展新 李帝扶 蒋 勇 张政武 姜艳明 李晓晖
陈湘兰 杨 兰 周 平 龙小波 吴莹莹 周 敏 黄学利

选题策划 李瑞华

责任编辑 李 梁 李红梅

装帧设计 天 瘦

摄 影 袁 子

版式设计 杨 兰

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.com

实 名 吉林科学技术出版社

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 沈阳旭日印刷有限公司

开 本 20

纸张规格 880mm × 1230mm

印 张 5

字 数 100千字

版 次 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4378-3

定 价 19.90元

如有印装质量问题, 请寄出版社调换
版权所有 翻印必究



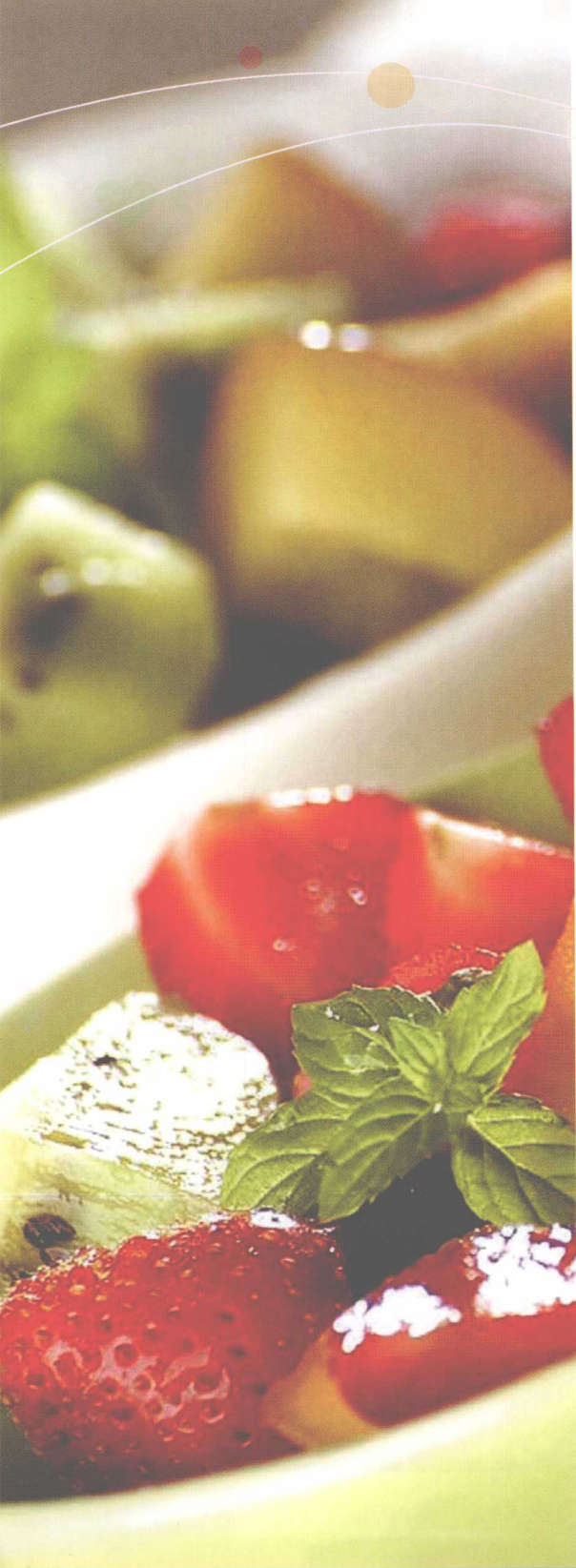
前言

曾经到广东做客或是经常看港剧的朋友都会对广东人、香港人煲汤习惯记忆深刻，文火熬上半天工夫，一家人围坐在一起，每人只尝一小碗，那份惬意与享受令内地人羡慕不已。其实，除了煲汤习惯，广东和香港人还有喝糖水的习惯，二者并称为久负盛名的“汤水文化”。

糖水，是粤港美食的代表之一。在广东和香港，大街小巷遍布各类糖水店或甜品店。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、珍珠奶茶等脍炙人口。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虽然简单，但一些做法和材料的搭配却十分讲究。甚至糖水的食用功效、适合人群也有一定学问。

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

本丛书分为《滋补糖水》、《清热糖水》、《清润糖水》、《养颜糖水》4册，共介绍了具有清热、清润、养颜、滋补等功效的特色糖水360款，并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。只要你根据书中的解说，就能十分轻松地掌握甜蜜糖水的精致做法，滋润全家。





目录

● 滋补糖水食材大揭秘 7

鹌鹑蛋炖红枣	11
香甜八宝粥	12
栗子银耳糖水	13
芝麻汤丸	14
冰糖燕窝	15

蛋清炖鲜奶	16
腐竹鸡蛋糖水	17
海底椰红枣杞子糖水	18
椰汁芋头西米露	19
黑白红枣糖水	20

奶香黑米粥	21
益寿红米粥	22
花生红米糖水	23
红糖粥	24
姜撞奶	24

淮山百合鸡蛋糖水	25
姜汁炖鸡蛋	26
香甜南瓜粥	27
酒糟蛋花露	28
莲桂鹌鹑蛋糖水	29

桂圆卧蛋糖水	30
杨梅糯米粥	31
杂豆椰香糖水	32
木瓜炖燕窝	33
金银黑米粥	34

红豆年糕糖水	35
卧蛋莲子糖水	36
花生糯米粥	37
老姜番薯糖水	38
蒲公英绿豆糖水	39

芡实桂圆百合糖水	40
黑豆山楂糖水	41
双枣银耳糖水	42
四宝栗子糖水	43
松仁芝麻糊	44

甜藕粥	44
无花果乌梅糖水	45
鲜淮山杞子百合糖水	46
酒糟鸡蛋糖水	47
雪蛤红枣糖水	48

杨梅鲜奶露	49
腰豆蜜枣糖水	50
枣莲炖雪蛤	51
芝麻蛋清炖鲜奶	52
鹌鹑蛋酒糟糖水	53

香滑珍珠汤丸	54
百合莲子糖水	55
川贝炖雪梨	56
鸡蛋炖冰糖	57
大枣南瓜银耳糖水	58

木瓜西米露	59
腐竹栗子玉米粥	60
番薯芋头酒糟糖水	61
桂圆枸杞炖雪蛤	62
黑米小米粥	63



陈皮芝麻糊	64
酒糟汤圆	64
雪蛤杞子黑米粥	65
红枣杞子淮山糖水	66
奶香双枣糖水	67

莲子燕麦鹌鹑蛋糖水	68
桂圆西洋参糖水	69
番薯芋头糯米粥	70
鲜奶蛋露	71
杏仁双枣糖水	72

银耳鹌鹑蛋玉米粥	73
燕窝荔枝糖水	74
黑米银耳糖水	75
燕麦黑糯米粥	76
腰豆莲子糖水	77

椰汁西米露	78
枣莲炖鸡蛋	79
芝麻核桃糊	80
银耳鹌鹑蛋糖水	81
白果腐竹麦片糖水	82

黑糯米煮汤丸	83
百合花生露	84
养生核桃糊	84
银耳云吞皮糖水	85
腐竹薏米炖莲子	86



海椰黑糯米粥	87
核桃花生糖水	88
黑米年糕糖水	89
黑糯米甜麦粥	90
黑芝麻糊汤圆	91

酒糟卧蛋糖水	92
龙眼大枣糖水	93
红枣蛋奶露	94
奶香花生糖水	95
莲子百宝糖粥	96

椰香黑糯米糖水	97
黑豆枣茸奶露	98
莲合红豆沙	99
黑米汤丸	100



滋 补 糖 水



滋补糖水食材大揭秘

人参

人参又称山参、园参、黄参、玉精，味甘、微苦，性微温，归脾、肺、心、肾经；具有补气固脱、健脾益肺、宁心益智、养血生津的功效；主治大病、久病、失血、脱液所致元气欲脱，神疲脉微；脾气不足之食少倦怠，呕吐泄泻；肺气虚弱之气短喘促，咳嗽无力；心气虚衰之失眠多梦，惊悸健忘，体虚多汗；津亏之口渴，消渴；血虚之萎黄，眩晕；肾虚阳痿，尿频，气虚外感。



雪蛤

雪蛤又称雪蛤膏，味甘咸，性平和；具有补肾益精、养阴润肺的功效；对于身体虚弱、病后失调、神疲乏力、精神不足、心悸失眠、盗汗不止、咳嗽咳血等有特效。



银耳

银耳又称银耳、白木耳，味甘、性平，有强精、补肾、润肠、益胃、补气、和血、强心、滋阴、润肺、生津、壮身、补脑、提神、美容、嫩肤、延年益寿之功效；银耳药性作用缓慢，需久食才有效。



桂圆肉

桂圆肉又称龙眼肉，味甘性温；具有开胃健脾、养血安神、补虚长智之功效；治疗贫血和因缺乏尼克酸造成的皮炎、腹泻、痴呆、甚至精神失常，同时对癌细胞有一定的抑制作用。



海底椰

海底椰是海洋生物的一种，生活在渤海以南的广阔海域，属于贝类，基本由蛋白、核酸和胶原组成，肉质腥臭，坚硬。海底椰以清燥热、止咳功效显著而闻名，且具有滋阴补肾、润肺养颜、强壮身体功能等功效。



燕窝

燕窝又称燕菜、燕根、燕蔬菜，味甘、性平，入肺、脾、肾经；可养阴润燥、益气补中；主治虚损、癆瘵、咳嗽痰喘、咯血、吐血、久痢、久疟、噎膈、反胃。



红枣

红枣味甘、性平，入脾、胃经；具有补益脾胃、滋养阴血、养心安神、益智健脑、增进食欲的功效；主治脾胃虚弱，食少便溏，气血亏损，体倦无力，面黄肌瘦，妇女血虚脏躁，精神不安等症。



莲子

莲子又称莲宝、莲米、藕实，性平、味甘涩，入心、脾、肾经；具有补脾止泻、益肾涩精、养心安神等功效；用于脾虚久泻，遗精带下，心悸失眠。莲子味道极苦，却有显著的强心作用，能扩张外周血管，降低血压；莲子还有很好的祛心火的功效，可以治疗口舌生疮，并有助于睡眠。



百合

百合又称重迈、中庭，味甘、性平、微苦，归肺、心、肾经；具有养阴润肺、清心安神、润肺止咳的功效；主治阴虚久咳，痰中带血，咽痛失音，虚烦惊悸，失眠多梦，精神恍惚，痲痹。



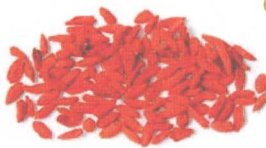
川贝

川贝又称贝母、川贝母，味苦、甘，性微寒，归肺、心经；具有清热化痰、润肺止咳、散结消肿的功效；主治虚劳久咳，肺热燥咳，肺痈吐脓，癆瘵结核，乳痈，疮肿。



枸杞子

枸杞子又称甘杞、贡杞，味甘、性平，归肝、肾、肺经；具有补肾益精、养肝明目、润肺生津、延年益寿之功效；主治肝肾亏虚、腰膝酸软、阳痿遗精、头晕目眩、视物不清、虚劳咳嗽、消渴。



芡实

芡实又称芡实米、鸡头米，性平、味甘，无毒，入脾、肾经；具有固肾涩精、补脾止泄、利湿健中之功效；主治腰膝痠痛、遗精、淋浊、带下、小便不禁、大便泄泻等病症。



核桃

核桃又称核桃仁、山核桃、胡桃仁，味甘、性温，入肾、肺、大肠经；可补肾、固精强腰、温肺定喘、润肠通便；主治肾虚喘嗽、腰痛脚弱、阳痿遗精、小便频数、石淋、大便燥结。



蜜枣

蜜枣是用鲜枣加工而成的一种蜜枣饴，色泽金黄如琥珀，切割的缕纹如金丝，光艳透明，肉厚核小，保留天然枣香。蜜枣味甘、性平，入脾、胃经；有补益脾胃、养心安神、滋养阴血、缓和药性等功效。



无花果

无花果又称天生子、文仙果，味甘、性平，无毒；具有健脾益肺、滋养润肠、利咽消肿的功效；主治消化不良、不思饮食、阴虚咳嗽、干咳无痰、咽喉痛等症。



乌梅

乌梅又称酸梅、干枝梅、梅实、黑梅，味酸、微涩，性平，归肝、脾、肺、胃、大肠经。乌梅含有柠檬酸、苹果酸、琥珀酸、糖类、谷甾醇、维生素C等成分，具有理想的抗菌作用。乌梅是药食同源的制品，是青梅经过加工后的中药材之一。



茯苓

茯苓又称赤茯苓、白茯苓，味甘、淡，性平，归心、脾、肺、肾经；具有利水渗湿，健脾补中，宁心安神的功效；主治小便不利，水肿胀满，痰饮咳嗽，食少脘闷，呕吐，泄泻，心悸不安，失眠健忘，遗精白浊。



薏米

薏米又称薏仁、薏苡仁，味甘、淡，性微寒，归脾、胃、肺经；有健脾利水、利湿除痹、清热排脓、清利湿热之功效；可用于治疗泄泻、筋脉拘挛、屈伸不利、水肿、脚气、肠痈、淋浊、白带等症。



松仁

松仁又称松子、罗松子、海松子、松元，性温、味甘，入肝、肺、大肠经；具有滋阴养液、补益气血、润燥滑肠之功效；主治病后体虚、肌肤失润、肺燥咳嗽、口渴便秘、头昏目眩、自汗、心悸等病症。



南杏仁

南杏仁又称甜杏仁，甜杏仁性味甘、平，无毒，入肺、大肠经。具有润肺养颜、止咳祛痰、润肠通便等功效；主治虚劳咳嗽，肠燥便秘。



北杏仁

北杏仁又称苦杏仁，味苦、辛，性微温，有小毒，入脾、肺二经。具有宣肺止咳、降气平喘、润肠通便、杀虫解毒等功效；主治咳嗽，喘促胸闷，喉痹咽痛，肠燥便秘，虫毒疮疡。



白果

白果又称银杏，性平、味甘、苦、涩，有小毒。白果熟食用以佐膳、煮粥、煲汤或作夏季清凉饮料等。可润肺、定喘、涩精、止带，寒热皆宜。主治哮喘、痰嗽、白带、白浊、遗精、淋病、小便频数等症。



燕麦

燕麦就是我国的莜麦，俗称油麦、玉麦，是一种低糖、高营养、高能食品。燕麦性平、味甘，归肝、脾、胃经；具用益肝和胃之功效，用于肝胃不和所致食少、纳差、大便不畅等。



西米

西米又叫西谷米，是一种加工米，形状像珍珠，有小西米，中西米和大西米3种，其主要成分是淀粉，具有温中健脾、美容润肤之功效；治脾胃虚弱，消化不良。



花生

花生又称落花生，性平、味甘，入脾、肺经。具有醒脾和胃、润肺化痰、滋养调气、清咽止咳之功效；主治营养不良，食少体弱，燥咳少痰，咯血，齿衄鼻衄，皮肤紫斑，脚气，产妇乳少等病症。



黑豆

黑豆又称黑大豆、乌豆，性平、味甘，归脾、肾经；具有消肿下气、润肺燥热、活血利水、祛风除痹、补血安神、明目健脾、补肾益阴、解毒的作用；用于水肿胀满、风毒脚气、黄疸浮肿、风痹痉挛、产后风疼、口噤、痈肿疮毒，可解药毒，制风热而止盗汗，乌发黑发以及延年益寿的功能。



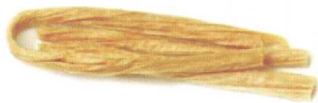
鹌鹑蛋

鹌鹑蛋又称鹌鸟蛋、鹌鹑卵，味甘、性平。有补益气血、强身健脑、丰肌泽肤等功效。鹌鹑蛋对贫血、营养不良、神经衰弱、月经不调、高血压、支气管炎、血管硬化等病人具有调补作用；对有贫血、月经不调的女性，其调补、养颜、美肤功用尤为显著。



腐竹

腐竹又称支竹、甜竹、腐筋，味甘、性平；具有清热润肺、止咳消痰的功效。腐竹是豆制品中的高档食品，该产品营养价值之高，被人们广称为“素中之荤”，备受广大消费者的喜爱。



芝麻

芝麻又称胡麻、脂麻、乌麻、芝麻味甘、性平，入肝、肾、肺、脾经；具有补血明目、祛风润肠、生津通乳、益肝养发、强身体、抗衰老之功效；可用于治疗身体虚弱、头晕耳鸣、高血压、高血脂、咳嗽、身体虚弱、头发早白、贫血萎黄、大便燥结等症。



黑米

黑米味甘、性温；具有益气补血、暖胃健脾、滋补肝肾、缩小便、止咳喘等作用；特别适合脾胃虚弱、体虚乏力、贫血失血、心悸气短、咳嗽喘逆、早泄、滑精、小便频等患者食用。



小米

小米又称粟米、稞子，味甘、咸，性凉，入肾、脾、胃经；具有健脾和胃、补益虚损、和中益肾、除热解毒之功效；主治脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泄泻。



红豆

红豆味甘酸、性平，无毒，入心、小肠、肾、膀胱经；有除热毒、散恶血、消胀满、利小便、通乳的功效；主治痈肿脓血，下腹胀满，小便不利，水肿脚气，烦热，干渴，酒病，痢疾，黄疸，肠痔下血，乳汁不通。



酒糟

酒糟又称甜糟、红糟、酒醅糟，味甘辛、性温；具有开胃消食、活血散瘀、消炎止痛等功效；可治伤折瘀滞疼痛、冻疮、风寒湿痹等症。



鸡蛋

鸡蛋清性微寒而气清，能易经补气，润肺利咽，清热解毒，补充优质蛋白质，护肤，美容，有助于延缓衰老。

鸡蛋黄性温、味甘；有滋阴、宁心安神的作用；治疗阴虚引起的心烦不寐、胃逆呕吐。



雪梨

雪梨是常见的一种水果，味甘微酸、性凉，入肺、胃经；具有生津、润燥、清热、化痰、解酒等功效；用于热病伤阴或阴虚所致的干咳、口渴、便秘等症，也可用于内热所致的烦渴、咳嗽、痰黄等症。



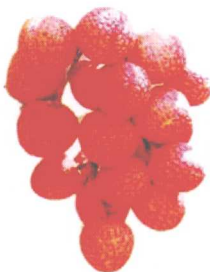
杨梅

杨梅又称龙睛、朱红、水杨梅，是我国特产水果之一，素有“初啖一颗值千金”之美誉。杨梅果实色泽鲜艳，汁液多，甜酸适口，营养价值高，具有生津止渴、涩肠止泻、和胃止呕、消食利尿的功效。



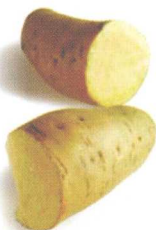
荔枝

荔枝又称丹荔、丽枝、香果，味甘、性温，入心、脾、肝经；果肉具有补脾益肝、理气补血、温中止痛、补心安神的功效；核具有理气、散结、止痛的功效；可止呃逆，止腹泻，是顽固性呃逆及五更泻者的食疗佳品，同时有补脑健身，开胃益脾，促进食欲之功效。



番薯

番薯又称地瓜、甘薯，味甘、性平、微凉，入脾、胃、大肠经；含有丰富的糖、蛋白质、纤维素和多种维生素，其中β-胡萝卜素、维生素E和维生素C尤多。具有补脾益胃、和血补中、生津止渴、通利大便、益气生津、润肺滑肠等功效。



淮山

淮山又称山药，味甘、性平，入肺、脾、肾经；具有健脾补肺、益胃补肾、固肾益精、聪耳明目、助五脏、强筋骨、长志安神、延年益寿的功效；主治脾胃虚弱、倦怠无力、食欲不振、久泄久痢、肺气虚燥、痰喘咳嗽、肾气亏耗、遗精早泄、带下白浊等病症。



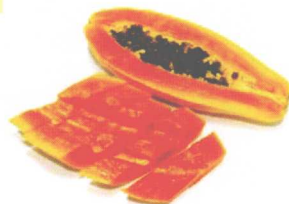
南瓜

南瓜又称麦瓜、番瓜、倭瓜、金瓜，味甘、性温，入脾、胃经；具有补中益气、消炎止痛、解毒杀虫、降糖止渴的功效；主治久病气虚、脾胃虚弱、气短倦怠、便溏、糖尿病、蛔虫等病症。



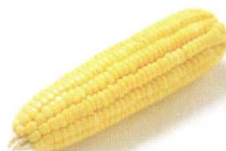
木瓜

木瓜又称乳瓜、番木瓜、文冠果，富含17种以上氨基酸、维生素C、钙、铁等，还含有木瓜蛋白酶、番木瓜碱等。木瓜性温、味甘酸，入肝、脾经；具有消食、清热、驱虫、祛风的功效；主治胃痛，消化不良，肺热干咳，乳汁不通，湿疹，寄生虫病，手脚痉挛疼痛等病症。



玉米

玉米又称苞谷、珍珠米、苞米，性平、味甘、淡，归脾、胃经。玉米中含有丰富的纤维素、维生素E、黄体素、玉米黄质等营养成分，具有益肺宁心、健脾开胃、延缓衰老、利水通淋、增强人的脑力和记忆力等功效；对于防癌，降胆固醇，健脑有一定功效。



椰子

椰子又称胥椰、胥余、越子头，味甘、性平，入胃、脾、大肠经；椰子肉具有补虚强壮，益气祛风，消疳杀虫的功效，久食能令人面部润泽，益人气力及耐受饥饿；椰子具有滋补、清暑解渴的功效，主治暑热类渴，津液不足之口渴。



栗子

栗子又称板栗、大栗，味甘、性温，入脾、胃、肾经。栗子不仅含有大量淀粉，而且含有蛋白质、维生素等多种招牌营养素，素有“干果之王”的美称，具有养胃健脾、补肾强筋、活血止血之功效；主治脾胃虚弱、反胃、泄泻、体虚腰腿酸软、吐血、衄血、便血、金疮、折伤肿痛、瘰疬肿毒。



莲藕

莲藕又称连菜、藕，微甜而脆，十分爽口，可生食也可做菜，而且药用价值相当高，是老幼妇孺、体弱多病者上好的食品和滋补佳珍。生藕具有清热、生津、凉血、散瘀、补脾、开胃、止泻的功效；熟藕具有益胃健脾、养血补益、生肌、止泻的功效。



鹤鹑蛋炖红枣

营养功效

此款糖水具有补益五脏、补益气血、强身健脑、红润肤色之功效。

适合人群

一般人群均可食用；脑血管病人不宜多食。

甜言蜜语

煮鹤鹑蛋时，水内可加入少许精盐同煮，这样可以使蛋壳更加容易剥去；煮时开火不宜太大，以免蛋壳破裂。

制作过程



原料 鹤鹑蛋10枚，红枣50克。

调料 红糖适量。



1. 红枣用清水洗净；鹤鹑蛋用小火煮熟，去壳待用。



2. 取炖盅1个，放入鹤鹑蛋、红枣、红糖，注入适量清水。



3. 将炖盅放入锅内，隔水用中火炖1小时即可。

香甜八宝粥

营养功效

此粥色泽鲜艳、质软香甜、清香诱人、滑而不腻。具有补铁、补血、养气、安神之功效。

适合人群

一般人群均可食用；消化不良者少食。

甜蜜语

八宝粥是指以粳米、糯米或黑糯米为主料，再配上绿豆、赤豆、扁豆、白扁豆、红枣、花生、莲子、桂圆等，共8种原料煮制成的粥。八宝粥营养丰富，几乎包含人体所需的全部营养素。



原料 大米、黑米、腰豆、花生、绿豆、赤小豆各50克，莲子、大枣各10克。

调料 冰糖适量。



制作过程



1. 将八宝料提前半天用冷水泡软，淘洗干净。



2. 锅中加入适量清水，一起放入八宝粥料，用大火煮开后改小火煮30分钟。



3. 加入冰糖煮至糖完全溶化即可。

栗子银耳糖水

营养功效

此款糖水具有养胃健脾、补肾强筋、活血止血、补脑提神、美容嫩肤、延年益寿之功效。

适合人群

一般人群均可食用；脾胃虚弱、消化不良者、患有风湿病的人不宜多食。

甜言蜜语

用刀将板栗切成两瓣，去掉外壳后放入盆里，加上开水浸泡一会儿后用筷子搅拌，板栗皮就会脱去，但应注意浸泡时间不宜过长，以免营养流失过多。

制作过程



原料 板栗200克，银耳50克。

调料 红糖适量。



1. 银耳提前2小时浸泡，洗净撕成小朵；板栗剥去外皮，洗净待用。



2. 锅里加适量的水，先放入板栗煮10分钟，再加入银耳煮40分钟。



3. 加入红糖煮至溶化即可。

芝麻汤丸

此款糖水具有补血明目、祛风润肠、生津通乳、益肝养发、强壮身体、抗衰老之功效。

营养功效

适合人群

一般人群均可食用；患有慢性肠炎、便溏腹泻者忌食。

甜言蜜语

在煮汤丸的过程中，加入适量的冷水，可使煮好的汤丸更加爽口。



原料 芝麻汤丸20粒。

调料 姜10克，冰糖适量。



制作过程



1. 姜去皮，洗净切成丝；汤丸备用。



2. 把姜丝、冰糖和适量清水放入煲内煮开。



3. 加入芝麻汤丸，用中火煮沸，至汤丸全部浮起即可。

冰糖燕窝

营养功效

此款糖水具有养阴润燥、补中益气、补血安神、养颜美容、延缓衰老之功效。

适合人群

一般人群均可食用；肺胃虚寒、湿停痰滞者忌用。

甜言蜜语

燕窝性质平和，功效渗透慢，需坚持服用方有神奇效果。



制作过程



原料 燕窝1瓶。

调料 冰糖适量。



1. 将燕窝打开倒入碗里待用。



2. 锅里加适量的清水，放入冰糖煮开。



3. 倒入燕窝煮10分钟即可。

蛋清炖鲜奶

此款糖水口感滑润，具有易经补气、润肺利咽、清热解毒、护肤美容、延缓衰老之功效。

营养功效

适合人群

一般人群均可食用。

甜言蜜语

时间一定要把握好，如炖的时间过长，会变得很老，口感不佳。



原料 鸡蛋5枚，鲜奶800毫升，炼乳50毫升。

调料 砂糖适量。



制作过程



1. 将鸡蛋打破，取蛋清。



2. 将蛋清、鲜奶、炼乳、砂糖放入碗中，搅拌均匀。



3. 将碗放入锅内隔水炖20分钟即可。