

家庭营养食谱

区慧清等著



基生

科学普及出版社

家庭营养食谱

区慧清

科学普及出版社

1959年·北京

本書提要

本書先介紹一般的營養常識，再詳細說明怎樣選擇菜肴，怎樣烹調，把家庭中能够做到的一些營養食譜分類的列舉，并把各種制成品的養料計算出來，這樣可以少花錢而得到營養豐富的食品。在食譜中不但有葷素等菜肴類，也有各種點心的制法，並介紹一些嬰幼兒的營養食品，同時還介紹一些在家療養的慢性病人的飲食療法，可作為家庭主婦計劃營養膳食時的參考。

總號：791

家庭營養食譜

著者：區 慧 清

責任編輯：藍 思 聰

出版者：科學普及出版社

(北京市西便門外黃家廠)

北京市書刊出版業登記證出字第091號

發行者：新華書店

印刷者：北京市印刷一廠

(北京市西便門外大街乙1號)

開本：787×1092 1/32 印張：8

1958年9月第1版 字數：17,700

1959年9月第2次印刷 印數：8,341-13,285

統一書號：14051·79

定 價：8 角

目 次

第一編 食物和营养	1
一、什么叫营养	1
二、什么叫热量	6
三、怎样配制营养食谱	7
四、烹調方法和食物中养料的关系	13
五、食物的保藏方法	17
六、家庭中需要特別照顧的几种人的营养	20
第二編 食物烹調法	32
第三編 食谱及其营养成分	38
一、素菜类(47种)	39
二、半葷类(79种)	60
三、全葷类	96
(1)肉类(61种)	96
(2)蛋类(12种)	128
(3)鷄鴨类(19种)	134
(4)魚类(28种)	144
(5)蝦蟹等类(13种)	159
四、湯类(31种)	166
五、杂类(8种)	192
六、面食点心类(69种)	(張意清 馮玉明編)197
七、主食类(10种)	230
八、嬰兒輔助食品(9种)	236
九、幼兒常用营养食品(14种)	245

第一編 食物和营养

一、什么叫营养

人要維持生命，就必須靠不斷的供給食物。如果所供給的食物質量不足，或挑選食物不恰當，以及烹調方法不好，那麼，人體所需要的養料就會缺少，就會影響健康和少年兒童的生長發育。如果長期缺少某些重要的養料，還可能引起死亡。

這種利用食物里的養料來供給人體的需要，保持人體的健康，促進人體生長發育的東西，就叫做營養。

食物要選擇得當，烹調要得法，才可以保持營養，使精神飽滿，體魄健壯，有充沛的精力來從事勞動和學習。這樣不但可以提高工作和學習的效率，並且還可以抵抗疾病，延遲衰老。所以懂得營養常識，在家庭主婦來說，是很重要的。

可是怎樣才能達到這個目的呢？首先應該知道各種食物含有哪些養料？這些養料對我們有哪些好處？怎樣把這些養料配合起來才能又好吃又省錢，既能提高養料的作用，又能符合家庭的操作條件等等。在以下的章節里，將要討論這些問題。

食物里所含的主要養料有幾種：

(一) 醣 這是存在植物體內的一種重要養料，它又叫做碳水化合物。這種養料只有在動物的肝臟里才含有少量，但在植物里卻含得很多。我們每天吃的主食中重要成分就是它。蔬菜類中的馬鈴薯、甜薯等食物中也很少。醣對我們的

主要功用就是供給我們生命所必需的动力。这种动力在营养上我們叫它“热量”又称“热力”或“热能”。膳食里缺乏了热量，成年人就会逐渐消瘦下去，無法从事劳动，兒童們就不能正常的生長發育。

(二)脂肪 脂肪就是动物和植物里所含的油脂。例如猪油、牛油、花生油、豆油、菜油和芝麻油(北方人叫香油)，都是脂肪。它們除了供給我們丰富的热量外，对于烹調則可增加食物的美味，所以它是烹調上所不可缺少的原料。它还能滋潤人的皮膚，保护人的內臟器官，并且也是多种重要維生素的主要来源。

(三)蛋白質 蛋白質是組成动物和植物細胞的一种很重要的物質。一般的說，动物性的蛋白質，對我們的好处要多些，但植物里如大豆(又称黃豆)和它的制成品豆腐、豆漿、香干、千張等的营养价值又是在植物性蛋白質中最好的。这些食物若是和少量的肉类或蛋类配合着吃，就更能提高营养价值。动物蛋白質主要来自瘦的肉类(牛、羊、猪、鷄、鴨、魚)和乳类、蛋类等。植物蛋白質除上述豆类是主要的来源外，还有五谷类；在青菜中含量最少。

蛋白質最主要的功用除供給热量外，又是我們身体增生新的細胞和修补被破損的細胞的主要原料，因此，它是生長时期兒童、孕妇乳母和病人所需要的最主要的养料。缺少了它就会使生長迟緩，病后难于恢复健康，厉害的还可以發生营养性的水腫，如手面脚面以及全身都会腫起来。在未解放前常發生的飢荒年头，有的人沒有飯吃，反而全身浮腫，主要原因就是因为缺少蛋白質的緣故。

在配食譜时动植物食品應該混合着吃，可以大大的提高蛋白質的营养价值。从营养观点來說，那怕是用極少量的

蛋、肉类和豆类或其他蔬菜同时吃，也比早晨单独吃一个蛋，午晚饭只吃素菜要好得多。总之，以上三种营养料的共同点就是它們都是供給热量的，換一句話來說，在食物的各种养料中唯一可供給热量的就只有醣、脂肪和蛋白質。

(四)無机鹽 無机鹽也叫做礦物質，这些养料在身体內的含量虽然不多，但它們却是構成肌肉、骨骼、血液等的主要成分。礦物質在体内有好几十种，对身体都各有不同的功用。現在簡單的談談在日常飲食中容易缺乏，可引起严重后果的几种無机鹽：

1.鈣 主要是供給我們制造骨骼和牙齿的重要原料，它也是促成血液凝固的主要物質之一。缺少了它，到一定程度就会引起一系列的症狀，尤其是幼兒和孕婦。幼兒可造成發育停頓，以致形成佝僂病(就是俗稱羅圈腿，雞胸，孕婦則不但本身容易得骨質軟化症，還可使胎兒有先天不足的軟骨症，或是生下來就成畸形，俗稱怪胎)。

含鈣最丰富的食物是动物食品中的乳类，它所含的鈣最容易被身体利用。医药公司出售的骨粉的鈣質也能很好的被身体吸收。其次如青蝦、蝦米皮等都是物美价廉含鈣較多的食品。

至于植物性食品，則以青菜类最为丰富，不过有些青菜里含鈣同时又含有草酸，这种物質與鈣化合之后，成了另外一种东西，就不能为身体所应用了。所以在配膳时查食物成分表就要注意。

2.鉄 它是体内構成紅血球的主要成分，缺少它就可得貧血病，也就是俗話說的血亏。这种症狀女子比男子多些，因为妇女在經期、怀孕、分娩等的時間需要鉄量較多的緣故。

含鉄丰富的食物中以动物的肝和其他內臟如腎(俗稱腰

子)、心、舌以及瘦肉內最多，但猪血和鷄血里的鉄質并不能被身体利用，所以吃血不一定能补血，这在配食譜时也要注意。植物性食品中，綠色蔬菜和帶紅黃色的如胡蘿卜、西紅柿等食物含鉄量也不少。

3. 碘 它是組成体内甲状腺素的主要成分。膳食中長期缺少它就容易得甲状腺腫大症，俗称“大脖子”，尤其在兒童的發身期(約十四、五岁)和孕妇需要量增大时，更要注意。这种碘質多在海产的动植物里，如海蝦、海魚、海帶和紫菜等。主要是得这种病的人多半在吃不到海鹽或缺少海产食物的高原地区(如我国的云貴山区地帶这种病較多)，因此这种病也是一种地方病。

(五)維生素 这也是食物里所含的一种养料，俗称“維他命”。这种养料的种类很多，有些不易缺乏的，这里就不提了。維生素在食物的含量極少，身体对它們的需要量也極有限，可是如果配膳不得法，缺少了它們，就不能保証身体健康。这对發育期的兒童，更要受到重大的影响。

对身体健康有密切关系的維生素有下列几种：

1. 維生素甲和胡蘿卜素 在动物食品里的称为維生素甲，在植物里的称为胡蘿卜素。它們的关系是：胡蘿卜素是維生素甲的前身，当动物吃进植物性食品之后，其中的胡蘿卜素可在动物的肝中轉變成維生素甲，所以它們的关系是非常密切的，功用也相同。因此就可以合起来談。

維生素甲主要是預防干眼病和夜盲症(即黃昏时看不清东西的症狀)和增高机体对疾病的抵抗力。动物食品中以肝、蛋黃、乳类和魚肝油等含量最多；植物食品中則以綠叶蔬菜和紅黃色的菜类及瓜果类最为丰富。

2. 硫胺素 它主要的功用是預防脚气病，維持心臟的正

常功能和促进乳汁的分泌以及增进食欲等。含量丰富的食品，在动物食品中以瘦猪肉、肝、蛋黄中较多，但主要的是含在植物中的粗粮、豆类和新鮮蔬菜里的量最多。

3.核黄素 它的功用主要是促进兒童的生長和發育。長期缺少它最显著的是嘴角發炎、舌头和眼球發炎、發紅、怕强光，常見的兩個嘴角湿白疼痛，俗称“長口瘡”，主要是由于缺乏核黄素所引起的。

4.尼克酸 有的書上叫烟碱素或烟碱酸，它主要是保証皮膚和神經健康。缺乏它容易引起癩皮症，患者皮膚發炎及出現小紅点，常被陽光照射的部分更厉害；还能引起消化不良、腹瀉等現象。

5.抗坏血酸 又称維生素丙，它主要功用是保持骨骼、牙齿、血管及肌肉的健康。長期缺少它易得坏血病，引起皮下和腹腔出血，口腔粘膜出血，关节疼痛等症狀。

抗坏血酸含量丰富的食物主要是新鮮的蔬菜和水果以及正在發芽的豆类等。貴州所产的刺梨和各地所产的酸棗中含量非常丰富，每人每天只要吃几枚就足够身体一天的需要量了。

以上所談的礦物質和維生素中，除了維生素甲是溶于脂肪里之外，其余的絕大多數都是溶于水的，那就是說它們經過烹調处理之后一部分要留在湯汁里。有些是怕高温和干燥的，如抗坏血酸；有的怕曝露在空气中的，如維生素甲；有的怕在碱水里的，如硫胺素和核黄素以及抗坏血酸等。有的用銅鍋炒菜、煮湯等，也可以破坏大量的抗坏血酸。因此，我們在烹調处理上应当加以注意。

二、什么叫热量

我們在室內升了火爐就会暖和起来，这些暖气是从煤炭里發出来的，叫做煤炭的热量。煤炭越多，爐火發出的热量也就越大。食物的热量也就是这个道理，因为食物里所含的养料中有特为供給我們身体所需的热量，我們身体得到了这些食物里的养料，使体温在正常健康的时候总保持在 37°C 左右，呼出的气体中也含有热量，冬天一呼气立刻就可看出許多白色的水蒸汽。这些热量就是前段里所說的五种养料中的醣、蛋白質和脂肪三者所供給的。所以它們又被称为是产热的养料。

維持人类生命的原料是我們吃进去的食物。这些食物到达体内之后，經過一种化学作用，其中所含的蛋白質、脂肪、醣，便發出热量，来供給我們体内和体外的各种活动的动力。一架机器如果缺少了燃料，便不能开动，人体离开了食物，就不能生存了。热量对于人体的功用是：

1. 維持体内的各种活动 血液的循环、心臟的跳动、胃腸的消化、排泄等等作用的进行，都需要食物供給的热量来維持。

2. 体外活动的进行 走路、打扫房屋、耕地、洗衣、做飯以及靜坐看書写字等，劳动的方式虽然不同，但都需要食物来供給热量。不过劳动的强度不同，所需要的热量却不一定相同。做的工作越是費力气，所需要的热量也就越多。

3. 維持体温。

4. 促进兒童的成長和發育。

热量的單位一般称卡或称仟卡。比如量布用尺，买肉用秤，都是用来計算的單位。

究竟每人每日需要多少热量呢？前面說過，热量的需要多少是与劳动程度有極大的关系；有时在某些特殊情况下其需要量也就加大。热量不足，会造成消瘦和虛弱。至于哪些人需要多少，請看下节的附表。

三、怎样配制营养食譜

营养食譜就是应用科学原理，适当地調配各种食物，並經過烹調加工，得到既經濟而且养料很丰富的膳食。

(一)每日营养素需要量和計算單位

要想配制营养食譜，首先应该明了营养物質每人每日的需要量，並且要明了各种养料所采用的單位是什么，然后才会使用各种食物成分表，配制适当的营养食譜。

現在將营养物質每人每日的需要量列表如下（見第八頁）。

1. 一般食物重量的單位 普通为計算方便，可以采用世界通用的“克”为計算單位；为了符合我国的生活習慣，可以用市秤为單位。1市斤是500克，旧定1市斤为16兩，所以1兩是31.25克，現在已改为1市斤为10兩，所以1兩是旧的1兩6錢，也就是50克了。但本書还是以1市斤作16兩計算的，如在已經改用1市斤作10兩的地区，可自行折算（參閱38頁）。

食物成分表中的食物重量都是指去了根、莖、皮等不能吃的部分以后的淨重的，也就是表中所列的“食部”，否則就列为“市品”。这点在使用成分表时要注意。

2. 各种养料的計算單位

养料中的蛋白質、脂肪、糖的重量單位是“克”。

礦物質中的鈣、磷、鉄等，因为在食物中含量很少，若以

1. 每日膳食中营养要素需要量

类别	劳动情况	热量 (千卡)	蛋白质 (克)	钙 (克)	铁 (毫克)	维生素A (国际单位)	维生素A (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏血酸 (毫克)
成年男子体	轻体力劳动	2,600	80	0.60	12	3,300	4	1.5	1.5	15	75
	中等体力劳动	3,000	80	0.60	12	3,300	4	1.8	1.5	18	75
	重体力劳动	3,500	80	0.60	12	3,300	4	2.1	1.5	21	75
	极重体力劳动	4,200	80	0.60	12	3,300	4	2.5	1.5	25	75
成年女子体	轻体力劳动	2,300	80	0.60	12	3,300	4	1.4	1.5	14	70
	中等体力劳动	2,800	80	0.60	12	3,300	4	1.7	1.5	17	70
	重体力劳动	3,500	80	0.60	12	3,300	4	2.1	1.5	21	70
	孕乳	加 400 加 1,000	90 100	1.5 2.0	15 15	6,600 8,300	8 10	加0.2 加0.6	2.0 2.5	加2 加6	100 150
少年54公斤 少年42公斤	16—19岁 13—16岁	3,000 2,600	100 80	1.4 1.4	15 15	3,300 3,300	4 4	1.8 1.6	2.5 2.0	18 16	100 90
	16—19岁 13—16岁	2,700 2,500	90 80	1.3 1.3	15 15	3,300 3,300	4 4	1.6 1.5	2.2 2.0	16 15	80 80
兒 童 (不分性别)	10—13岁	2,300	70	1.2	12	3,300	4	1.4	1.8	14	75
	7—10岁	2,000	60	1.0	10	3,300	4	1.2	1.5	12	60
	4—7岁	1,600	50	1.0	8	3,300	4	0.9	1.2	9	50
	2—4岁	1,300	40	1.0	7	3,300	4	0.8	0.9	8	35
	1—2岁 1岁以下	1,100 100/每公斤 15.5/每公斤	40 100/每公斤 15.5/每公斤	1.0 1.0	7 6	3,300 1,500	4 2	0.7 0.4	0.9 0.6	7 4	35 30

(录自前中央卫生研究院营养系编著的“食物成分表”第120页, 1955年12月, 商务印书馆出版)

“克”为計算單位，就有許多不必要的小数点，因此就把这些养料的單位改用“毫克”(1克等于1,000毫克)。

3. 維生素的單位 除了維生素甲用国际單位为單位外，前述各种維生素的重量也通以“毫克”为計算的單位。

(二)食物發熱量的計算

食物所含的养料中能够發出热量来的只有蛋白質、脂肪和醣三种。每克純蛋白質可供热量4卡或4仟卡；每克純醣也可供給热量4仟卡；每克純脂肪可供給9仟卡。

例如某食物里含有蛋白質19克，脂肪10克，醣11克。那么这种食物就可以供給：

$$19 \times 4 + 10 \times 9 + 11 \times 4 = 210 \text{ 仟卡}$$

$$\text{或} (19 + 11) \times 4 + 10 \times 9 = 210 \text{ 仟卡}$$

所以只要食物中含有上述三种养料的任何一种或二种就可以算出供給我們的热量来。

(三)配制营养食譜的目的

在一个好的膳食里，不但要有充足的热量，还要包含足够的各种养料，才能保証每个人身体的健康。可是怎样保証从膳食上符合这种要求呢？那就需要有合理配膳的知識才成。有計劃的膳食單——或称为“营养食譜”就必須要達到以下三个主要的目的：

1. 利用上述的营养常識，計劃一个平衡膳食來保証身体的健康。所称平衡膳食，就是膳食中所含的养料的質和量都适合身体的需要；有充足的热量來維持体内外的活动，有充足的生理价值較高的蛋白質來修补机体組織，要有丰富的無机鹽、維生素和水來調節生理作用和維持生理程序的正常

进行。

2. 用最经济的办法获得最丰富的养料。

3. 使烹调得法，尽量减少营养素的损失，并有良好的色、香、味，增进食欲。

(四)怎样计划营养食谱

1. 量入为出 这不仅要定出伙食费多少做为定食谱时的依据，还要以最低的代价挽回最高的养料。同时必须注意市场上不同季节的供应情形。

2. 家庭营养食谱中每个成员需要的养料的算法 在家庭成员中先把年龄接近的人划成一组，例如成年组和幼儿组，然后按那组用饭人的年龄、职务和劳动程度定出每个人应有的各种养料的含量，最后把每个人的营养需要量加起来就算是这一组的标准供给总量。小孩也应另划为一组，方法也可照上述办法。因为事实上一个家庭伙食也是个小小的集体伙食团的性质，每个人都来一分，事实上是办不到的。如果有特殊需要照顾的人如后面所讲的孕妇、乳母以及幼儿或病人等，那就要在基本伙食外另加营养。这样，就可以把家庭营养食谱中养料供给量定出来了。

3. 怎样使用食物成分表 现在可以买到的食物成分表，一般都是以100克食物的食部为标准量的，最近一、二年出版的成分表中有的附上以市两为标准的，用起来就更方便了。但是为什么还保留用100克呢？因为用少量食物的时候用“两”来算就感到不大方便，同时这是一种国际公用的重量，这也是仍保留100克的另一原因。用两为标准的这里就不多叙，明白了用100克的计算之后，这就更容易了。

例如在成分表中查出100克蝦米皮中含钙是2,000毫克，

如果在膳食中需要蝦米皮 5 克，那麼在這 5 克的蝦米皮里含多少鈣呢？因在 100 克中含鈣 2,000 毫克；一克蝦米皮則含：

$2,000 \div 100 = 20$ 毫克，那麼 5 克的蝦米皮中就含 $5 \times 20 = 100$ 毫克的鈣。所以 5 克蝦米皮的含鈣量是： $(2,000 \div 100) \times 5 = 100$ 毫克。

其他營養素的含量，也可以用同一的方法計算出來。

4. 怎樣制定家庭集體用的基本膳食單 一個家庭在一天之中應該包括多少主食、多少副食，現在舉例說明如下：

某家庭成員三人，丈夫是一個普通的機關幹部，妻子是具有高小程度的家庭婦女，女兒上初中，那麼怎樣定這個家庭集體的“營養食單”呢？首先是查營養成分需要量表，其次計算每日集體伙食主要內容及其食物重量。

舉例如下表（見 12 頁）：

然後按此表里所列的食物種類和數量，制定全家一天膳食中應包括的食物及其數量，如：

主食類：米面共計 2 斤 11 兩 7 錢（用粗糧更好），白薯（市品）1 斤。

瘦肉類：半斤（可用干黃豆 4 兩代替，或其他干豆類如綠豆、紅小豆等 6—8 兩代替亦可，其中所含蛋白質量約相等。）

蛋 類：1 個。

豆 類：南豆腐半斤（約 1 塊），或其他干豆類 2 兩亦可代用。

新鮮蔬菜類：2 斤半。

烹調用油：1 兩 4 錢，另有醬油 2 兩。

如果有條件個別照顧的，在計劃營養食單時亦同此法，這裡就不重複了。此外定出集體的 household 基本食譜之後，不需要每天來計算就可以利用食物的互換法得到近似的養料。茲

一、家庭成員每日共需營養素的總量表

家庭成員	勞動情況	維生素 素甲 國際 單位	硫胺素 (毫克)	核黃素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	維生素 素丙 (毫克)	蛋白質 (克)	熱 (仟卡)	鈣 (毫克)	鐵 (毫克)
父親	輕體力	3,300	1.5	1.5	15	75	60-80	2,200-2,600	600	12
母親	家庭婦女	3,300	1.4	1.5	14	70	60-80	2,000-2,300	600	12
十三歲女兒	初中學生	3,300	1.5	2.0	15	80	80	2,500	1,300	15
共 計		9,900	4.4	5.0	44	225	200-240	6,700-7,400	2,500	39

(注) 1克=1,000毫克
0.6克=600毫克
1.3克=1,300毫克

二、家庭集體伙食每日膳食主要內容

食物名稱	重 量 (淨量)	維生素 國際 單位	硫胺素 (毫克)	核黃素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	維生素 素丙 (毫克)	蛋白質 (克)	熱 量 (仟卡)	鈣 (毫克)	鐵 (毫克)
大米	1斤半	0	0.9	0.3	14.4	0	62.4	2,610	114	21
標準粉	1斤	167	2.3	0.3	12.5	0	49.5	1,780	190	21
小米	3兩7錢	4,608	0.65	0.1	17.6	0	10.7	398	23	5.2
* 白薯	1斤	0	0.53	0.18	2.2	*132	10.1	559	79	1.8
瘦豬肉	4兩	22,875	0.66	0.15	5.4	0	21.1	417	14	0.5
雞 蛋	1個	504	0.49	2.88	20.2	* 23	23.6	169	16	11.2
蝦 米	1兩	0	0.06	0.11	0.8	—	5.2	58	19	1.0
綠豆	1兩	0	0.04	0.02	0.8	—	12.3	38	625	1.7
青 豆	半斤	8,240	0.30	0.80	6.0	*360	11.8	102	600	3.6
青菜(小白菜)	2斤	3,568	0.16	0.38	1.6	170	4.8	130	860	12.0
蘿卜(生吃)	1兩	0	—	—	—	—	—	62	700	12.8
炒菜用油	2兩	0	0.01	0.08	1.0	0	1.3	43	61	3.2
共 計		39,962	6.1	5.3	81.7	428	223.8	6,749	3,301	95

* 市品
* 熟食，維生素丙含量
減半計算
主食定量：
父親每月30市斤
母親每月26市斤
女兒每月26市斤
共計82市斤
每天平均：2.73市斤
等於2斤11兩7錢
食油定量：
父親每月1市斤
母親每月10市兩
女兒每月1市斤
、共計2斤10兩
每天平均：1兩4錢

列表如下：

雞蛋 2 个 = 瘦肉 2 兩 = 豆腐 4 兩。

干粮 1 兩 = 饅头 1 兩半 = 生面条 1 兩半。

各种青菜的营养成分差不多，可以多換換花樣以增進食欲。

如果主婦沒有時間詳細計算，可以在定出全家膳食营养成分总需要量之后，再去翻本書后面的食譜，选出要吃的菜，把它們所含的养料加起来，若与基本营养要求量符合，就可照單准备。特殊需要照顧的也可用这个方法。本書所列各种制成品中所含的养料已代讀者計算好了，用起来非常方便。

四、烹調方法和食物中养料的关系

烹調方法要合乎科学的道理，才能使食物中的养料充分为人体所吸收，就是食物經過加工之后，不但能够合乎营养的要求，而且还要能达到以下的目的：

1. 引起食欲，增加快感。
 2. 尽量减少食物因为烹調而損失的养料。
 3. 符合用膳者的消化能力。
 4. 清潔衛生，消滅胃腸道的感染机会。
- 要怎样才能达到上述的目的呢？

(一)引起食欲，增加快感

最能引起食欲和快感的是做到食物的色、香、味三样都好。每种食物都有它天然的味道，在烹調时加上佐料更能增加它的鮮味，但有的食物的味道令人不愉快，如魚、蝦等有腥气，我們可利用佐料如酒、醋等去掉腥气。菜肴的色澤的