

家常美味888系列

新编风味小吃

888道

犀文图书 编著



中国纺织出版社

家常美味888系列

新编风味小吃



888

道

 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

新编风味小吃888道 / 犀文图书编著. —北京 : 中国纺织出版社, 2011. 11
(家常美味888系列)

ISBN 978-7-5064-7792-5

I. ①新… II. ①犀… III. ①风味小吃—中国 IV.
①TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第163271号

责任编辑: 阮慧宁 韩婧 责任印制: 刘强

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年11月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 9

字数: 258千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

PREFACE

小吃是一种在口味上具有特定风格的食品的总称，全世界各地都有着种类繁多的风味小吃。小吃就地取材，能够突出反映某地的物质及社会生活风貌，是能体现一个地区特色的不可或缺的代表。它们特色鲜明、风味独特，品尝异地风味的小吃，不仅能够解馋，最重要的是可以借此了解当地风情。

随着经济的发展，人们生活水平提高的同时，压力也逐渐增大，开始厌倦正餐而青睐小吃，小吃不断把人类饮食文化精致化，很多符合大众口味的小吃店，食客已经排如长龙。当提起南京时，人们自然会联想到夫子庙的小吃；而提起上海，城隍庙小吃更是不得不提。现在全国各地几乎都有一条热闹的小吃街。热爱美食的您想不想不出门就能够享受到这些美食呢？不妨自己动手，制作精致又美味的小吃，实惠又健康。

本书专门介绍了我国风味独特的各地小吃，详细讲授了西南、西北、华南、华中、华北、华东、东北七大地区的几百种名小吃的用料配比、操作步骤及诀窍，内容丰富，科学实用，技法可靠，操作方便，让您一书在手，就能够尝尽天下风味小吃。



目 录

CONTENTS

小吃常用原料 8

关于面粉 9

小吃的成型手法 10

小吃的烹调方法与相关术语 11

华东小吃 13

华东小吃概述 14

千层酥皮的制作 15

淮扬汤包 16
韭菜盒子

三色木瓜 17
海鲜葱饼

炒干丝 18
脆皮香芋球
迷你小南瓜

三河米饺 19
椰香腰果
西红柿饼

鸳鸯松酥卷 20
土笋冻
武大郎香酥饼

老醋花生仁 21
红豆糕
荠菜麻球

珍珠香芋球 22
百粒腰果炸绣球
脆皮香蕉卷

苔菜松子酥 23
咖喱肉酥角
千层栗子酥

冰镇响螺 24
奶黄雪蛤酥

秘制奶黄酥 25
奶黄美人腰

糍饭糕 26
牛肉锅贴

醉鸡 27
安徽毛豆腐

周村烧饼 28
宁波炒年糕
糖藕

椒盐腰果酥 29
温州鱼饼
黑米饺

南翔小笼包 30
七宝爽糕
水晶糕

状元豆 31
木瓜酥
胶东大虾面

泉州粽子 32
熏鱼

扬州锅面 33
酸汤猫耳朵

阳春面 34
黄桥烧饼

腐皮肉筒 35
寿桃

上海虾米葱油面 36
山东煎饼
鲜果锅巴

杞子红枣糕 37
蟹粉包
蟹黄酥饼

灌汤虾球 38
银耳西米羹
胶东大包

紫薯塔 39
五色汤包
水果酒酿小汤圆

生煎包 40
蟹黄大汤包



黄金馒头 徽州饼	41
绿茶佛饼 擂沙汤圆 果仁玉米烙	42
茴香豆 奶油五香豆 上海粢饭糕	43
花生芝麻糖 豆沙绿豆糕 凤眼饺	44
苏州卤汁豆腐干 芝麻煎堆 芹菜锅贴	45
椰香糯米糍 炸春卷	46
桃酥 眉毛酥	47
千层苹果酥 榴莲酥 腰果酥	48

华南小吃 49

华南小吃概述	50
糯米皮和包子皮的制作	51
粉饺 萝卜饼 虾饺皇	52
潮州韭菜饼 果汁心太软 云吞面	53
奶黄包 广式叉烧酥 酥香杏仁球	54

蜂糕 黑糯米烧卖 客家福满船	55
客家腐皮卷 佛山盲公饼	56
咸水角 油煎酥饼	57
蒸肠粉 干炒牛河 鲜虾拉肠	58
海湾流沙包 香软芋头糕 潮州手捶牛肉丸	59
南乳蛋散 南乳花生 阳江炒米饼	60
雷州田艾饼 炸云吞 干蒸牛肉丸	61
老婆饼 虎皮凤爪	62
传统崩砂 腊味萝卜糕	63
炒牛奶 杨梅干 鱼肉烧卖	64

水晶虾饺 紫菜鱼卷 和味牛腩	65
虾仁烧麦 爽口马蹄糕 顺德龙耳	66
芝麻糊 花生杏仁露 花生核桃糊	67
罗汉果糖水 姜撞奶 窝蛋奶	68
客家茶果 红豆冰 笑口枣	69
龟苓膏 双皮奶 杨枝甘露	70
丝袜奶茶 牛奶凉粉 糖醋猪脚蛋	71
皮蛋瘦肉粥 芦根竹蔗粥 艇仔粥	72
状元及第粥 滑蛋牛肉粥 柴鱼花生粥	73





鲩鱼片香菱粥
皮蛋猪肝粥

74

广式月饼
鸡仔饼

75

蜜汁叉烧包
萝卜丝酥饼
鱼包饺

76

盐焗凤爪
杏仁饼
紫菜蛋卷

77

腊肠糯米卷
肉松蛋卷
光酥饼

78

酸笋焗田螺
炭烧生蚝
豉汁烤带子

79

果仁猪油糕
肉松芝麻酥

80

华中小吃

81

华中小吃概述

82

荷叶糯米鸡
秭归粽子

83

葵花糍粑
刺猬包
香麻南瓜果

84

香蕉甜薄饼
刺猬酥
豆沙甜饼

85

武汉热干面
酒酿圆子
姜糖

86

绿豆沙
香软南瓜饼
冰糖湘莲

87

华北小吃

88

华北小吃概述

89

饺子

90

小窝头
狗不理包子

92

宫廷土豆饼
白菜水晶饺

93

莜面蒸饺
筋肉牛肉面

94

炸酱面
京味打卤面

95

京式千层糕
香酥牛肉饼

96

糖耳朵
酸豆角肉饺

97

螺丝转
京东肉饼

98

豆汁
糖火烧

99

炒肝
门钉肉饼

100

蜜三刀
卤煮火烧

101

芸豆糕
驴打滚

102

冰糖葫芦
莲子八宝粥

103

炒疙瘩
焦圈

104

西北小吃

105

西北小吃概述

106

面条的文化

107

千层饼
肘花卷饼
黄金饼

108

芝麻香芋合
糯米饼
果脯煎软糕

109

蜂窝粟米烙
葱油饼

110

葱花鸡蛋饼
青海酿皮

111

羊肉泡馍
甜烤饅

112





酸汤面
臊子面 113

油泼面
清汤牛肉面 114

香葱油面
血肠 115

棉花环
玉米粥
杂粮发糕 116

龙须糖
双色花卷
烤馍 117

烤包子
油炸西红柿
炒羊杂 118

西南小吃 119

西南小吃概述 120

小笼粉蒸牛肉片
贵阳丝娃娃 121

川北凉粉
绿豆凉粉 122

香辣鸭舌
糕粑稀饭 123

雷家豆腐圆子
鱼翅黄金糕 124

龙眼酥
重庆酸辣粉 125

赖汤圆
佛手酥
银耳果羹 126

风味土豆饼
重庆小汤圆
凉拌海蜇丝 127

担担面
龙抄手
麻辣花生 128

乡村黄粑
野菜煎饼
红油抄手 129

泡椒凤爪
香辣馄饨
四川水豆豉 130

陈麻婆豆腐
竹叶糕
肥肠粉 131



珍珠圆子
酸辣汤 132

肠旺面
红油肚丝 133

八宝瓢梨
四川辣子水饺 134

鸡丝凉面
甜水面 135

钵钵鸡
宜宾燃面 136

东北小吃 137

东北小吃概述 138

延吉凉面
大列巴 139

三色凉面
香煎鸡丝饼 140

发糕
手抓饼 141

果味甘薯
吉祥杂粮包 142

油炸糕
蔬菜圆子 143

打糕
黏豆包 144



小吃常用原料

1.富强粉（中筋粉）：麦麸含量多于特制粉，其色泽洁白，面筋质超过25%，适宜制作各种包子、点心等。

2.标准粉：麦麸含量多于富强粉，色泽稍黄，面筋质超过24%，稍粗糙，适宜制作大众点心，如烧饼、烙饼等。

3.江米（糯米）：硬度低，黏性大，涨性小，色泽乳白不透明，但熟后有透明感。因其香糯黏滑，常被用以制成粽子、元宵等。

4.绵白糖：味甜，颜色洁白有光泽，质地绵软、细腻，结晶颗粒细小。它不仅是一种甜味原料，同时也具有改善面团品质的功效。

5.饴糖：俗称糖稀和麦芽糖，半透明浅黄色液体，主要成分是麦芽糖。主要作用是使面团在烘烤时易着色，形成良好的色泽。

6.食用油：多种植物油精炼而成，呈淡黄色，澄清、透明、无气味、口感好，加热后不起沫、不冒烟，常用于油炸食品。

7.猪油（大油）：从猪肥膘中提炼出来，液体时透明清澈，固体时呈白色的软膏状，有光泽无杂质，口味良好，含脂肪99%，适合做各种点心和明酥类糕点。

8.麻酱：即芝麻酱，黄褐色，质地细腻，味美，具有芝麻固有浓郁香气，一般做调味品，也是部分面点的馅心配料。

9.豆沙馅：以红豆和白砂糖为原料制成。甜糯细软，适合做部分面点（豆沙包等）的馅心配料。

10.膨松剂：面点加工中的主要添加剂。受热分解产生气体，使面团起发，从而使制品蓬松、柔软或酥脆。常用的有酵母、老肥、小苏打、泡打粉等。



关于面粉

面粉

面粉由小麦制成。小麦粒主要由麦麸、胚乳、麦胚三部分组成（胚乳与麦麸之间还有糊粉层粘连），磨粉工艺会将麦麸、胚乳、麦胚分离，而胚乳磨细后便成为日常所见的面粉。面粉加工是物理分离过程，期间不会改变小麦胚乳的化学成分和面团流变学特性。

自发面粉

自发面粉是指预先掺入了一定比例的盐和泡打粉的面粉。它省去了调入盐和泡打粉的步骤，更方便家庭使用。不过需要注意的是，自发面粉在储存一定时间后，泡打粉的效用会慢慢衰减。另外，自发面粉本身的含盐量不好掌握，因此也不适合用来制作口感要求较高的高级面点。

全麦粉

全麦粉是指整粒麦子（包括麦麸）碾磨而成的面粉。由于麸皮含量极多，全麦面粉做出来的体积会较小，筋性不够，口感也较粗。不过全麦粉富含B族维生素，营养价值很高。经常食用全麦粉会加重消化系统的负担，因此制作全麦面包时可以调入一定比例的高筋面粉来改善口感。

面包粉

面包粉是指添加了麦芽、维生素、谷蛋白等物质的高筋面粉。面包粉的蛋白质含量更高（可以达到14%~15%），因此做出来的面包也更大、口感更好。

蛋糕粉

蛋糕粉是指经过氯气处理的低筋面粉，蛋糕粉的酸价较低，因此做出的蛋糕松软，口感好。另外，国外还有一种派粉，它的筋度比蛋糕粉稍高，适宜制作水果派等糕点。

小吃的成型手法

成型是中式面点制作工艺中的一项重要基本功，各种不同的成型方法有不同的操作技巧。常见的成型手法有以下几种：

一、搓、切、卷、包、捏

- 1.搓：就是根据品种的不同要求，将面坯揉搓成规定形状的过程，可分为搓分和搓形两种。
- 2.切：就是用刀具将制成的整块主坯分割成符合成品或半成品的形态、规格的方法。
- 3.卷：一般是将制好的坯料经加馅、抹油或直接根据品种要求，卷成圆柱、如意等形状，并形成间隔层次，然后制成半成品或成品的过程。
- 4.包：就是将各种不同的馅料或原料通过操作与坯料合为一体，成为半成品或成品的方法。
- 5.捏：就是将包入或不包入馅心的坯料经双手指法技巧，按照设计的品种形态要求进行造型的方法。

二、擀、叠、摊、抻、拧

- 1.擀：就是运用各种面杖工具将坯料制成不同形态的工艺手法。
- 2.叠：常与折连用，就是将经过擀制的坯料，经折叠手法制成半成品形态的一种手法。
- 3.摊：就是将较稀软的或糊状的生坯放入经加热的铁锅内，经锅把热传给生坯，通过旋转使坯料形成圆形成品或半成品的过程。
- 4.抻：又叫抻拉法，将调制好的生坯，双手不断上下抖动，经过反复扣合、抻拉，把大块的生坯拉成粗细均匀、富有韧性的条、丝状的手法。
- 5.拧：就是使坯剂或坯条形成绳的形态的成型手法，多与搓、切等手法结合使用。

三、按、剪、削、拨、滚

- 1.按：就是用手掌或手指按压坯形的手法，常作为辅助手法使用，配合包、印模等成型工艺。
- 2.剪：就是用剪刀将坯料修饰成半成品或成品，常配合包、捏等手法，可使形象更加逼真。
- 3.削：俗称削面，就是将生坯用特殊刀具将其制成面条或面片的方法。
- 4.拨：是将调和成糊状的生坯，用筷子顺盆沿拨下，流出条状的面浆，形成似小鱼般的面条。
- 5.滚：即滚粘，是利用坯剂沾水后的黏性，粘上粉料或其他调料的方法。

四、挤、钳、镶、形模

- 1.挤：即挤注，就是通过手指挤压盛有面坯的布袋，使坯料均匀地从袋嘴流出到烤盘（或其他容器），形成成品或半成品形态的一种方法。
- 2.钳：即钳花，是运用小工具整塑半成品的的方法，依靠钳花工具形成变化，可形成多种形态，常与包等手法配合使用。
- 3.镶：即镶嵌，在主坯原料表面露出其他原料以美化成品的成型方法。
- 4.形模：就是利用各种特制形成的模具使坯料形成图貌美观的成品或半成品的的方法。

小吃的烹调方法与相关术语

我国各地的小吃历史悠久，品种繁多，用料讲究，制作精细，具有鲜明的地方特色，风味浓厚。长期以来，风味小吃深受我国各地人民的欢迎和喜爱，也被世界各国人民所珍视和赞赏。

小吃是中国烹饪的重要组成部分，常是早点、夜宵的主角，也可以是席间的点缀。它们以量少、精制而有别于正餐或主食，也以量少、价钱便宜而区别于大菜，常被称作经济小吃。

在我国很常见的节令小吃品种有：春节的饺子、年糕，元宵节的汤圆，立春的春饼，清明节的青团，端午节的粽子，中秋节的月饼，十二月初八的腊八粥等。

小吃的用料广博，技法多变，品种多样。饮食行业中，对所有的品种进行分类的方法有两种，一种是按制作的花色来分类的，可分为包卷类、饼饵类、面茶类、饺角类、糕团类、糜粥类、杂食类等，另一种是按制作的方法来分类的，如面制炸品、面制烙品、面制烤品、面制蒸品、其他面制品等。在其他面制品中又可分糯米制品、豆类制品、杂粮制品、肉类制品、其他食品、蜜饯和小食品等。

随着时代的发展，人们的生活水平不断提高，对吃的要求也在不断变化，从吃饱到吃好，从买着吃到自己动手做着吃，许多烹调方法都进入了千万家庭。要制作出可口的小吃，必须先了解一些简要的烹调方法：

1. 蒸：蒸是利用蒸汽使原料成熟的方法，是小吃制作过程中一种重要的

方法。蒸法一般要求火大，水多，时间短，成品富含水分，比较滋润或暄软，极少有燥结和焦糊等情况，口感好，因其不在汤水中长时间加热，营养成分保存也较好。

2.煮：煮是在原料中加多量汤或清水，用大火烧沸转中小火加热而成的方法。煮法既用于制作菜肴，也用于提取鲜汤，又用于点心、面食的熟制，是应用最广泛的烹调方法之一。煮法常用生的原料或半成品，一般可分为白煮和汤煮。

白煮又称水煮、清煮，是把原料直接放入清水中煮熟的方法，常用于煮制面点食品。如面条、饺子、馄饨、元宵等。

汤煮，是以鸡汤、白汤或清汤等煮制原料的方法。如鸡汤馄饨、鱼汤熨面等。

3.煨：煨是将原料加多量汤水后用大火烧沸，再用中火或小火长时间加热至酥烂而成的方法。

4.炸：炸是以多量食油用大火加热原料至成熟的方法，成品具有酥、脆、松、香的特点。

5.烧：烧是将经过初步熟处理的原料加适量汤或水用大火烧沸，再以中、小火烧透入味，最后用大火收汁而成的方法。一些风味小吃的制作常用此法。

6.煎：煎是将原料平铺锅底，用少量油，加热至原料表面呈金黄色而成的方法。原料生熟均可，需加工成扁平形再进行煎制。如油煎饼，一般要求先煎一面再煎另一面，油以不淹没原料为准，采用晃锅或拨动的方法使原料受

热均匀，色泽一致。

7.炒：炒是以少油大火快速翻搅小型原料至成熟的方法，适用于各类原料，因其成熟快，故原料要求体积小，用刀将原料切成薄、细、小的丝、片、丁、条、末，以利于均匀受热成熟与入味。炒制时油量要少，锅先烧热，大火热油，放入原料，翻炒迅速，制成的成品汁少，口感或鲜嫩或滑脆或干香，在面食小吃中有炒面、炒面片等。

为了指导读者更快地学会制作小吃的技艺，现介绍有关专业术语：

和面：将面粉或其他粉类原料依照面点制品的要求，按一定比例加水、油、蛋等调和成团的过程称和面。和面质量直接影响成品品质以及制作能否顺利进行。

搓条：将面团搓成表面光洁、粗细一致的圆柱形长条的过程称搓条。条的粗细应根据成品需要而定。如馒头、大包的条要粗一些，饺子、小包的条要细一些。

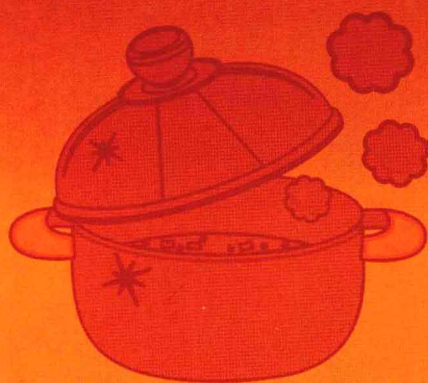
下剂：将搓成的条根据面点制品的规格分割成大小一致剂子的过程称下剂。

制皮：将剂子制成面皮的过程称制皮。剂皮制成后可便于包馅成型。

饧：饧的字意，一种解释为糖稀；另一种解释为面剂子、软面团，饮食行业常用的是后一种意思，是行业专业术语。揉好的面团劲很大，通过静置可使面团松劲变软。

华东小吃

H¹UADON G XIAOCH¹I



华东小吃概述

华东地区位于我国的东南部，在行政上有“七省一市”包括：山东省、江苏省、安徽省、浙江省、江西省、福建省、台湾省和上海市。

华东人崇尚美食，注重养生，饮食风格以清淡精致为主要特点。华东地区的美食已形成完整的体系，各省都有其著名代表性美食。华东地区有全国首屈一指的众多食街，其中以上海城隍庙、南京夫子庙、苏州观前街、无锡崇安寺、杭州西湖、安庆迎江寺、九江船码头、台湾士林夜市等。各省市小吃因受不同人文思想和自然环境的影响，各自有特色所在，各种风味组成了现在丰富多样的华东小吃。

山东，古为齐鲁之地，其饮食习惯讲究调味纯正，口味偏于咸鲜，具有鲜、嫩、脆、香等特点。其特色小吃有山东大饼、周村烧饼、金禾水煎包、黄县肉盒等。江苏饮食主要由淮扬（淮安、扬州）、徐海（徐州、连云港）、京宁（镇江、南京）及苏锡（苏州、无锡）四种风味组成，为人们熟知的小吃有南京盐水鸭、太湖银鱼、扬州萝卜酥饼、泰州黄桥烧饼等。安徽有着跨江近海的地理交通优势，为长江下游、淮河两岸的“鱼米之乡”，原料丰富，这使得当地的饮食生活也丰富多样，特色小吃有徽州饼、巢县干丝、虾子面、三河米饺等。浙江小吃品种繁多，发挥了江南食品资源丰盛的优势，以米面为主料，选用配料广泛又精细，其中有蟹黄汤包、绍兴臭豆腐、温州鱼饼、炒年糕等。江西是在继承历代“文人菜”基础上发展而成的乡土味极浓的饮食特色，其小吃主要有清汤泡糕、松糕、木瓜凉粉、冻米糖等。福建小吃是中国著名小吃的一部分，其历史可以追溯到明代以前。福建的沙县小吃，全国各地都有它的身影。福建小吃出名的有土笋冻、米豆腐、糍团、泉州肉粽等。台湾特殊的历史文化背景，造就出丰富多样的饮食文化，其中又以融合中国地方菜系特色的小吃最为著名，其中有关东煮、珍珠奶茶、烤鱿鱼、蚵仔煎等各种小吃。上海因其地理及历史的独特性，饮食构造吸取了各地风味小吃的精华，外国饮食的传入影响，通过新老交替、并存、复合形成了现在的上海美食。富有代表性的小吃有南翔小笼包、阳春面、擂沙圆等。



千层酥皮的制作

材料：面粉500克，猪油300克，白糖30克，鸡蛋1个

做法：

- 1.用200克的面粉和250克的猪油和成油心，放入平盘内抹平(不要太厚)。
- 2.放入冰箱冷藏约半小时(不要太硬)后拿出。
- 3.取300克的面粉和白糖、50克猪油、水、鸡蛋。
- 4.搓成面圆，静放半小时。
- 5.将面圆擀开成两倍于油心大小的皮。
- 6.放上油心，包上。
- 7.用酥棒擀开呈长方形，厚度约5厘米。
- 8.折一个3层。
- 9.放入冰箱半小时后，再开薄，折一个3层。
- 10.再放入冰箱冻半小时。再开薄，折一个4层，用保鲜纸封好放入冰箱冷藏，待用。





淮扬汤包

原料：精面粉300克，净油鸡1000克，带皮蹄膀1000克，鸭掌750克，蟹粉250克，虾8克，熟猪油100克

调料：葱、姜各25克，酱油、盐、味精、胡椒粉、白糖、料酒、原汤各适量

做法：

- 1.将油鸡洗净，蹄膀刮净毛、污垢，洗净；鸭掌脱净黄衣，洗净后同蹄膀、油鸡一起下开水锅焯水，捞起沥净血沫，再放入锅内，加冷水、葱、姜、料酒，用大火煮沸，改用小火煨至鸡、蹄膀八成熟时捞出，剥下蹄膀皮斩碎，放入原汤锅内，继续用大火将汤熬浓后，用筛子滤净汤渣；鸡和蹄膀拆去骨头，肉切成豆粒大小，与虾一起下入汤锅内，略熬一下。
- 2.锅内加猪油烧至微热时，放入蟹粉、葱姜末、盐略炒几下，烹入料酒，待炒透后，倒入汤锅内用大火收一下汤汁，加入盐、酱油、白糖、味精、胡椒粉搅匀，起锅装入盘内，冷却凝结成块后，捏碎即成汤包馅心。
- 3.面粉加入冷水拌和揉成面团，擀至起筋，搓细长条，摘成若干剂子，擀成圆形皮子。
- 4.左手托住皮子，右手用竹刮子将馅刮入皮子中心，再用右手的拇指、食指、中指捏皮子边沿，从右至左捏出28个褶子，包子口修成如鲫鱼嘴状，上笼蒸5分钟，即可。

温馨提示

鸡肉煮至可用筷子叉透为宜。

韭菜盒子

原料：面粉200克，韭菜350克，鸡蛋2个，虾皮适量

调料：食用油、盐、鸡精各适量

做法：

- 1.面粉200克加热水，揉成面团，盖上湿布醒20分钟。
- 2.鸡蛋2个打散，入油锅炒成碎鸡蛋块，韭菜洗净切碎，虾皮洗净沥干，放入炒好的鸡蛋碎块，加盐、鸡精、食用油拌匀。
- 3.将揉好的面团分剂，逐个搓圆按扁擀成圆形，包入韭菜馅，封口。
- 4.用平底锅热油，把做好的韭菜盒子铺入锅内，小火烙至两面金黄即可。

温馨提示

消化不良或肠胃功能较弱的人吃韭菜容易烧心，不宜多吃。

