



餐 饮 管 理 系 列

火锅制作 与 经营全书

李乐清 · 编著



中国轻工业出版社

餐饮管理系列 · 火锅制作与经营全书



上架建议：厨师专业

ISBN 978-7-5019-6695-0



9 787501 966950 >

定价：22.00 元



餐饮管理系列

火锅制作与经营全书

李乐清 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

火锅制作与经营全书/李乐清编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.7

(现代人·餐饮管理系列)

ISBN 978-7-5019-6695-0

I. 火… II. 李… III. ①菜谱—中国②餐厅—商业经营—基本知识 IV. TS972.129.1 F719.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 165361 号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强 封面设计: 兰文文化
版式设计: 王超男 责任校对: 杨琳 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: 三河市世纪兴源印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 14.625

字数: 450 千字

书号: ISBN 978-7-5019-6695-0/TS·3892 定价: 22.00 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

60865S1X101ZBW

序 言

中国的火锅历史悠久、源远流长，它以多种独特的风味和热烈的气氛，深受全国人的欢迎。火锅作为一种大众的餐饮形式，各地有不同的叫法，北京叫涮锅、广东叫边炉、湖南称为炉子等，都很受青睐。日前，中国火锅已经走出国门，蜚声海内外。近年来，随着文化交流的加强，饮食市场的交融，火锅的发展十分迅猛。火锅的品种繁多、琳琅满目、美不胜收；火锅的魅力使食客心动向往，甚至可以达到痴迷的程度。

火锅千变万化、范围宽广、包罗万象、适应性强，可以满足不同消费者的需要。其味道鲜烫、麻辣、酸甜、醇香，口感脆嫩软糯、爽韧多样，原料可以随意选用、各取所需。从用料上看，有传统的毛肚、黄喉、牛肉、羊肉等，以及鸡、鸭、鱼、龟、贝、蛇、鸟、蛙、鼠等，品种可以千计。制法上，时而复古、时而创新，味道多样、富于变化，更加符合当今人们的饮食观念和饮食潮流。

火锅从品种上看，有涮羊肉、毛肚火锅、酸菜白肉火锅、金银鸭子火锅、奶汤锅子及各种什锦火锅等。从来源上看，有四川火锅、北方火锅、云南火锅、淮扬火锅、素菜火锅、少数民族火锅、宫廷火锅、外国火锅等。从用具上看，有一般火锅、鸳鸯火锅、多味火锅、涮锅、暖锅、冷锅、干锅等。从风味上看，有传统家常风味，寻常可见，适应面广；有创新品种，口感新奇，变化多端；有滋补系列，顺应天地，调养五脏等，均可以使人们一饱口福，强身健体，并带入“围炉聚饮欢呼处，百味消融小釜中”、“添来炉火寒威解，味入丹田暖意生”的美好境界中。

火锅风行各地，反映了盛世出美食的真谛。火锅推陈出新，发展变化，有许多新品种“忽如一夜春风来，千树万树梨花

开”，还有不少改良品种“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同”，创造出“民以食为天”的生机。

火锅的制作，从原料加工、调料味碟、汤卤调配等，十分讲究技术，而火锅店的日常管理、连锁经营、文化包装、品牌培育、市场营销、创造效益等更是学问高深。随着火锅市场的日益火爆、火锅业的不断发展，火锅这一餐饮形式将受到更多投资者的追捧。

如何在市场竞争中立于不败之地，如何经营好火锅店，如何制作出受消费者喜爱的火锅，取得最佳的经济效益，这是所有火锅店经营者及制作者十分关心、急需解决的问题。

李乐清先生的《火锅制作与经营全书》一书，正是为了解决这些问题而开出的一剂良方，值得细细一读。该书涉及面广、内容丰富，包括各类火锅的原料加工、味碟调制、汤卤的制作、配食的使用、开办火锅店进行的市场调查、火锅店经营方式及选择、火锅店的名称标识及招牌设计、火锅店的店堂和厨房布局、火锅店的经营管理、火锅店的市场营销、火锅营养分析及案例等。对于火锅店开办、经营者及广大火锅制作爱好者，是一本不可多得的好书。此类关于火锅制作与经营管理相结合的综合性书籍其价值不可低估。可以说一书在手，开卷有益，收获颇丰。

李乐清先生研究火锅20余年，已出版研究火锅的相关书籍十余本，对各种火锅及制作方法、火锅店的经营管理、火锅行业及其发展有比较深入的研究。此书正是他多年孜孜不倦、精心研究火锅的结晶，加上他在工作之余勤奋刻苦，写出此书，更是令人敬佩与赞赏。

悦其人、爱其文，欣而乐作序，以荐之。

邵建华

目 录

第一篇 火锅常识篇

第一章 走近火锅世界	(2)
第一节 火锅及其演变	(2)
第二节 火锅的风味与特点	(6)
第三节 火锅常用器具	(24)
第二章 火锅的制作与加工技术	(30)
第一节 火锅原料的选用与加工	(30)
第二节 火锅的基本香料、调料与味型	(42)
第三节 火锅的汤肉与味碟调配	(62)
第四节 火锅的酒水与配食及其运用	(79)
第三章 火锅的营养与卫生	(108)
第一节 火锅的营养分析	(108)
第二节 火锅的科学食用方法	(111)
第三节 火锅的饮食卫生	(114)

第二篇 火锅菜谱篇

第一章 传统风味火锅	(118)
第一节 传统风味火锅的特点	(118)
第二节 传统风味火锅的代表品种及制作	(118)
第二章 流行风味火锅	(184)
第一节 流行风味火锅的特点	(184)
第二节 流行风味火锅的代表品种及制作	(185)
第三章 药膳滋补火锅	(252)
第一节 药膳滋补火锅的特点	(252)

第二节 药膳滋补火锅的代表品种及制作	(254)
第四章 西式特色火锅	(283)
第一节 西式特色火锅的特点	(283)
第二节 西式特色火锅的代表品种及制作	(283)
第五章 特色精品火锅	(294)
第一节 特色精品火锅的特点	(294)
第二节 特色精品火锅的代表品种及制作	(295)

第三篇 火锅店开创篇

第一章 对火锅市场的调查、分析	(338)
第一节 影响火锅市场的因素分析	(338)
第二节 调查火锅市场的切入点	(342)
第三节 调查火锅市场的方法运用	(345)
第四节 划分火锅市场与定位	(350)
第二章 火锅店的类型与经营形式的选择	(354)
第一节 火锅店的常见类型	(354)
第二节 火锅店的经营形式	(364)
第三章 火锅店的科学选址	(369)
第一节 火锅店选址的原则	(369)
第二节 火锅店的选址	(370)
第四章 火锅店的名称设计	(372)
第一节 火锅店名称的设计原则	(372)
第二节 火锅店的名称设计	(373)
第三节 火锅店的标记设计	(375)
第五章 火锅店店堂与厨房设计	(377)
第一节 火锅店店堂的设计与装修	(377)
第二节 火锅店店堂的服务功能设计	(380)
第三节 火锅店厨房的设计与布局	(383)

第四篇 火锅店经营篇

第一章 火锅店的管理	(388)
第一节 火锅店的人才招聘与培训	(388)
第二节 火锅店服务系统的管理	(392)
第三节 火锅店供应系统的管理	(397)
第四节 火锅制作系统的管理	(405)
第五节 火锅店营业厅(大厅)的管理	(412)
第六节 火锅店酒水的管理	(416)
第七节 火锅店卫生的管理	(418)
第二章 火锅店的经营	(423)
第一节 火锅店的投资与盈利	(423)
第二节 火锅店的成本与定价方法	(430)
第三节 火锅店的投资收益	(443)
第四节 火锅店的经营风险与对策	(447)
第三章 火锅店的营销及其方式	(453)
第一节 火锅店的广告营销	(453)
第二节 火锅店的宣传营销	(455)
第三节 火锅店的形象营销	(457)
第四节 火锅店营销五要素	(458)
第五节 火锅店的文化营销	(459)

第一篇

火锅常识篇

火锅知识

火锅的起源与历史

火锅的起源可以追溯到古代的“鼎”和“鬲”。这些古代的烹饪器具，最初是用来煮肉的。随着时间的推移，人们开始在这些器具中加入各种调料和香料，使得火锅的味道更加丰富。火锅的历史可以追溯到古代的“鼎”和“鬲”。这些古代的烹饪器具，最初是用来煮肉的。随着时间的推移，人们开始在这些器具中加入各种调料和香料，使得火锅的味道更加丰富。火锅的历史可以追溯到古代的“鼎”和“鬲”。这些古代的烹饪器具，最初是用来煮肉的。随着时间的推移，人们开始在这些器具中加入各种调料和香料，使得火锅的味道更加丰富。

火锅的起源可以追溯到古代的“鼎”和“鬲”。这些古代的烹饪器具，最初是用来煮肉的。随着时间的推移，人们开始在这些器具中加入各种调料和香料，使得火锅的味道更加丰富。火锅的历史可以追溯到古代的“鼎”和“鬲”。这些古代的烹饪器具，最初是用来煮肉的。随着时间的推移，人们开始在这些器具中加入各种调料和香料，使得火锅的味道更加丰富。火锅的历史可以追溯到古代的“鼎”和“鬲”。这些古代的烹饪器具，最初是用来煮肉的。随着时间的推移，人们开始在这些器具中加入各种调料和香料，使得火锅的味道更加丰富。

第一章

走近火锅世界

第一节 火锅及其演变

火锅，对于中国人来说是十分熟悉的，不少人为之追逐神往，乐此不疲。但火锅是什么，却有一番学问与讲究。其含义需要深入地探究。火锅，从字面上讲，应该是一词多义，可以指食品，又可以指一种炊具，还可以说是一种烹调方法。许多烹饪辞典的解释都大同小异，通常的解释是，“火锅，又称暖锅，是随锅带火上桌，由食者自烫自食的一种炊、餐结合的器皿”。由此而派生出来，它又代指食品，如毛肚火锅、海味火锅、山珍火锅、小肥羊火锅等；又可以代指传统的烹调方法，如吃火锅、烫火锅等。

从我国传统的菜肴品种看，火锅菜肴同涮锅、砂锅等的关系十分密切，其渊源可以说是一脉相承。早在唐代就有“涮锅”出现，而清代，宫廷中曾经摆过 1500 多个火锅宴会，是我国餐饮史上的一项壮举。相比较，砂锅菜比较古老，它一般能够较好地保持菜肴的色、香、味，是一种多汤菜肴，主料酥烂、滑嫩，汤汁鲜美。涮锅菜肴是容器中的汤被烧开，先加入“锅底”（如山珍海味），然后将切成片的主料（如牛羊肉）放入涮片刻，蘸调料食用，非常接近火锅。而火锅是将汤汁熬好，一般只用一种原料（或不用料）做汤的“锅底”，大部分原料加工好，码入盘中，自行烫食，蘸味碟食用。这几种菜肴的共同点是，有火、有汤，荤素原料一起烫或涮食。可见，火锅是长期烹饪实践的产物，是砂锅菜及涮锅菜发展的必然，是中国菜肴的重要组成部分，有众多的品种，不仅在中国享有盛名，在世界上也有一定的

声誉。

火锅作为传统的饮食形式，起源于民间，历史悠久。今天的火锅，虽然其容器、制作和调味等经过了上千年的演变，但是其共同点没有变，即用火烧锅，用水（汤）导热，煮（涮）食物。这种烹调方法实际上早在商周时期就出现了，可以算是火锅的初始形态。《韩诗外传》中记载，古代祭祀或者庆典要“击钟列鼎”而食，即众人围在鼎的四周，将牛羊肉放进鼎中煮熟分食，这就是火锅的萌芽。《中国陶瓷史》中介绍的一种“樵斗”是放在火盆之中，以炭火温食，可以说是暖锅的原型，在东汉的墓葬中已经有出土。北齐的《魏书》中记载，“铸铜为器，大口宽腹，名曰铜羹，既薄且轻，易于熟食。”是类似火锅的器具。在三国时期，出现了更接近于火锅的炊具“五熟釜”，锅中分成五格，可以调和五种味道，类似于现在的多味火锅。1984年，在内蒙古昭乌达盟熬汉旗出土了一幅墓葬壁画，画中绘有三个契丹人席地而坐，围着一个火锅，有一个人在涮羊肉。画上还有桌，桌上放着两个盘子，还有酒杯、酒瓶、羊肉块等，描绘的是我国辽代人涮羊肉火锅的情景。

在宋代，火锅有了文字记载与描述。宋朝林洪在其《山家清供》中提到吃火锅一事，称之为“拔霞供”。具体谈到他游武夷山、访师道，在雪地中得一个兔子，无厨师烹调。“师云，山间只用薄批，酒、酱、椒料沃（浸油）之。以风炉安桌上，用水半铫（半吊子），候汤响一杯后（等汤开后），令自夹入汤摆（涮熟），啖（吃）之，乃随意各以汁供（各人随意蘸食）”。从食法上看，很像现在的“涮兔肉火锅”。

直到明清，火锅才真正地兴盛起来，清朝袁枚在《随园食单》中已经有记载。当时除了民间食用火锅外，从规模、设备、场面看，以清皇室的宫廷火锅最为气派。清帝王的冬季食单上写有：野味火锅、羊肉火锅、生肉火锅、菊花火锅等。锅具形状已有双环方形火锅、蛋丸鱼圆火锅、分隔火锅等。清乾隆四十八年

正月初十，乾隆皇帝办了530桌宫廷火锅，其盛况空前，为中国火锅之最，具体详情在《清代档案史料丛编》中有记载。1796年，清嘉庆皇帝登基时曾摆“千叟宴”，所用火锅达1550个，其规模堪称登峰造极，令人惊叹。

我国的地方火锅起源比较复杂，如四川火锅大约起源于清代道光年间，那时四川的筵席上就已经出现了火锅。四川著名作家李劫人在其所著的《风土什志》中说，四川火锅发源于重庆，由宰杀水牛的小贩，将牛内脏用大洋铁盒制作；另一种说法是跑船的船工所创，后来才改革用具，走入餐馆，登上大雅之堂。由于受各地历史、文化、习俗等的影响，火锅的起源各不相同，其内容非常丰富。我国的火锅品种繁多，加上各种不同类型的火锅相互交融，使之成为美味佳肴，也是我国饮食文化的内容之一。

火锅具有的共同特点是，又热又鲜，美味可口，调料上乘，汤肉独特，味道多样，适应性广，原料丰富，技术精湛，吃法讲究，乐在其中，营养丰富，可养身治病，方便随意，丰俭由人，不愧为大众美味之最。

如果说，火锅经过多年的发展变化，从地坝街头到“登堂入室”而作为正餐经营，掀起了火锅业的第一次市场浪潮；如果说，全国各地著名的火锅代表企业掀起了一场影响深远的“文化革命”，从而带动了火锅业的第二次市场浪潮；那么，如今从四川的生抠鹅肠热兴起，火锅的主料又发生了巨大变化，使湖北的河鲜风味锅、广东的粥底滋补火锅、重庆的美蛙生炒锅、盆盆虾锅、泥鳅煨锅等食风乍起，火锅业又进入了第三次市场浪潮。

例如四川的生猛肥鹅肠，为火锅新潮大添彩。当四川成都的彭州九尺生抠鹅肠在冰凉的地泉水中激冷脆变，然后入锅烫食引起火锅迷的关注时，传统的鸭肠火锅作为火锅的“剪彩物”开始在市场上淡化了。生猛鹅肠不仅激发了餐饮之热，也带来了原

料的深度变革。“生猛”二字是一种比较夸张的说法，但是它却取代了传统火锅原料的“碱发”加工，使之逐步推出餐桌，使人们对福尔马林、双氧水等火锅涨发原料对人们健康造成的危害引起公愤与质疑，并予以抛弃。因为美味之后是安全，才是人们火锅消费的心态。在其制作上，从就餐环境的改善到原料加工的改变；从焖稠、重油的汤汁到鲜美清爽的锅底，代表了火锅调理制作的发展变化。在香味上，则以鲜香型、兼香型取胜，成为一定程度的流行火锅口味。

又如，新出现的茶树菇汤火锅以干茶树菇提炼汤香之变，红锅味浓味厚，满室生香，让许多食客叫绝。在调味上依承古法，注重用本味提鲜，不加入香料，以调料、油料合伍增香的原理，使起浓郁鲜香的火锅之味，艳中求雅，香而不俗，让许多食客赞赏。茶树菇提鲜是火锅个性化炒料的方法，但其追求自然鲜美，和润平滑又不失麻辣鲜香，是对传统火锅过于注重麻辣、五香、油香等的变革，对浓稠汤料、特麻特辣进行改良，拨乱反正，是火锅市场中一道新的风景。

风味鱼火锅也已成为当今火锅市场的主角，各种天然无污染的江河之鱼重新唤起了人们的吃鱼热情，许多鱼火锅店精心策划、全力打造，诠释了河鲜叫板海鲜的故事，鱼火锅的魅力再现亮丽。如四川、湖北、湖南各地的许多鱼火锅店，红烧鱼火锅、香水鱼火锅、冷锅鱼火锅等，集鲜麻鲜香、滋润香爽为一体，自成体系、特色明显。加上传统的鱼火锅，组成多元化风格，还有美蛙火锅、香水蛙锅、盆盆虾等，成为水产类火锅的集中地。

过去讲的重庆人在夏季三伏天吃火锅，大呼过瘾，是独特的饮食现象。可现在这种状况，随着火锅的风行一时，在全国也风靡起来。夏季的炎热，挡不住火锅的诱惑，大汗淋漓，大吃刺激，所谓“以热攻热”。研究烹调的人士称之为火锅反季现象。现在的夏季火锅不像过去重庆人吃火锅那样单调了，而广

州、上海等地的鱼翅火锅、鲍鱼火锅，外来的酸辣火锅、奶酪火锅，日本纸火锅等丰富多彩，使人们在夏季吃火锅中感到一丝凉意。

如北京夏季流行的港式火锅，锅底用鸡骨头、鸭骨头熬制而成，分为清汤底和沙茶底两种，不容易使人上火，在燃料上用电磁炉，十分清洁，很受欢迎；广东的清润类火锅，有苦瓜作底的，有粥作底的，还有用矿泉水和海盐吊出的汤汁，为清淡之最，夏季很是适宜。还有在口味上以开胃、增强食欲的酸辣系列开胃火锅，如冬荫功火锅、越式酸子牛肉锅、番茄火锅等大行其道。时尚的冰淇淋火锅最受时尚人士喜爱，将巧克力熬成锅底，用叉子叉上冰淇淋球、苹果块等，往巧克力中一蘸，多么刺激，配上紫菜饼、跳跳豆、小虾饼、脆虾条、南瓜酥、棉花糖等，可以感受到“冰火两重天”的感觉。

在器具和调味上也有发展，以电磁炉为主，清洁卫生，调味上配方多变，如在番茄汤锅中加入金银花、荷花等提取成分，使汤汁有回味甘甜的效果；将酸萝卜、酸菜加工炒制后用于火锅汤卤，开胃诱人，不刺激肠胃，也很有市场。

第二节 火锅的风味与特点

火锅作为中国餐饮的主导品种，历经多年的发展完善，到今天已经不下百余种，可谓是万紫千红、丰富多彩。但是如何正确地分类，一直是火锅从业者和许多研究者没有深入涉及的领域。虽然也引起了不少业内人上的关心和研究，但多年来均没有权威的定论。许多火锅研究者和火锅从业人员对我国火锅的分类只作了一般的分析，结果比较简单，缺乏系统性，各有不同。因为运用不同的标准和方法，其分法也有差别。

（一）中国火锅的分类标准

火锅的种类从来源分，可以分为南方火锅、北方火锅两大

类，南方火锅以重庆火锅、成都火锅为代表，如毛肚火锅、清汤火锅、鸳鸯火锅等；南方火锅还包括广东、湖南、湖北、上海、安徽地区的火锅，代表有甜品火锅、打边炉火锅、山珍火锅、鱼丸火锅等。北方火锅以东北、北京等地区为代表，如涮羊肉火锅、菊花火锅、驴肉火锅等；从其功能、时间顺序、影响力等综合因素分，可以分为传统火锅、药膳火锅、创新火锅。传统火锅以毛肚火锅、家常排骨火锅、肥肠火锅、毛血旺火锅、羊肉火锅等为代表；药膳火锅是具有滋补健身疗效的火锅，代表有白果鸡火锅、砂仁鲫鱼火锅、归芪鸡火锅、二苡鲫鱼火锅等多种；创新火锅是近年来出现的在原料、制法、味碟上突破了传统火锅的新种类，代表有烧烤火锅、冷锅菜肴、甘蔗鱼火锅、粥底火锅、全清油火锅等；此外，还包括宫廷火锅、国外火锅等。

从火锅的烹调方法及特点进行分类，火锅可分为四类。一是汤汁火锅，主要特点是以传统制法为主的火锅，烹调上火锅师先熬制好底料，上桌放下火上烫食原料。如毛肚火锅、鸳鸯火锅、麻辣火锅等。二是冷锅火锅，为近年来出现的一种火锅，兴起时间不久。烹调上由火锅师先将火锅底料及主要原料烧至成熟，端上桌先不点火，将已烧熟的主要原料食用完后，再点火烫食原料。如四川流行的冷锅鱼火锅、烧鸡公火锅、风味兔火锅等，均为“冷火锅”。三是煨锅火锅，也是一种流行广泛的火锅。在制法上，由火锅师先将底料及主菜炒好后，端上桌用小火煨着吃。其特点是汤汁比较少，在吃的过程中一边用锅铲炒，一边食用。如当前比较流行的鸡杂煨锅、煨锅鱼等。四是炒锅火锅，即为“干锅火锅”，在制作上用大量的油将主料一同炒制而成。上桌后不用点火，等吃完主菜后，再加入汤或炒其他菜，如香辣蟹火锅、炒鸡杂火锅、兔头火锅等均是这种火锅。此外，近年还出现了广东粥同火锅结合的粥底火锅，主要以海鲜原料为主，很有特色，具有美味、养身、滋补的效果。

（二）火锅的六种分类

笔者认为以上这些分法均不够全面，综合我国火锅的特点，可按照火锅的品种、用料和调味的不同，结合其烹调方法进行分类，大体可以分为六种，即：涮锅、暖锅、平底火锅、铁板烧、冷锅、干锅。

1. 涮锅

这种火锅均取用各种去骨去皮的鸡、鸭、鱼、虾、肉等净肉为主料，切成薄片，配上各种蔬菜、粉丝、豆腐、粉皮等辅助原料，用高汤煮开后，夹着原料在汤中涮烫，蘸各种调料汁食用。如北京涮羊肉、四川毛肚火锅等。涮锅，一般使用锅和炉连接在一起的火锅，其形状如塔，四周盛汤水，中心用炭火或其他火源，可以保持汤汁连续滚开。这类锅有紫铜质地的，也有黄铜的，而以紫铜质地为上品。此外，也可以选用电（电磁炉）火锅，但是在使用过程中应该严格按照说明书规定的方法操作，以免发生意外事故。涮锅的特点是用料广泛，各种荤素原料均可使用，肉质嫩、鲜味厚、调味多样化、汤烫入味，是四季特别是寒冷季节广大消费者首选的美味佳肴。

2. 暖锅

暖锅又名码锅，是一种带炉膛，将加热与盛器两种功能合二为一的炊具。这种火锅通常有三种制作方法：一是取用各种预先煮熟的肉食，改刀切成相同大小的条块，以白菜和粉丝垫底，上面盖上各种肉片和笋片，加入高汤和调味料，点燃火锅烧开后再煮几分钟即可食用。如什锦火锅、三鲜火锅等；二是将生的肉类原料加工切块后，先炒一下，再进行煎烧至半熟后倒入火锅中，加入其他辅料一起焖熟即可，如划水火锅等；三是取用容易煮熟的肉块放入火锅中，加入辅料及鲜汤直接点火煮熟，如川糟火锅，它是取用腌制的糟青鱼块为原料，用白菜垫底，与鲜汤入锅煮熟。暖锅菜肴多数用紫铜锅炭火（或其他火源）烹调，其次用固体酒精锅，比较卫生方便，但成本较