

绝色菜系

煮出万种风情

米饭的秘诀

百变花样 米饭

无极文化/全程策划 郑伟乾/编著

180道中西风情米饭大集合

188种健康的营养搭配

200张诱人食欲的美食图片

10

重庆出版集团 重庆出版社

·可口·美味·鲜香·诱人
·家常·健康·时尚·营养

煮出万种风情

米饭的秘诀

百变花样 米饭

无极文化/全程策划 郑伟乾/编著

180道中国风味米饭大集合

188种健康的营养搭配

200张诱人食欲的美食图片

100条不外传的私房烹饪秘方

重庆出版集团



重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

百变花样米饭 / 郑伟乾编著. — 重庆: 重庆出版社,

2013.8

ISBN 978-7-229-06778-6

I. ①百… II. ①郑… III. ①大米-食谱 IV.

① TS972.131

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 166608 号

百变花样米饭

BABIAN HUAYANG MIFAN

郑伟乾 编著

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 王 梅 刘思余

策划编辑: 刘秀华

特约编辑: 陈晓乐

责任校对: 杨 婧

美术编辑: 无极文化·刘 玲

封面设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·蒋忠智



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

深圳舜美彩印有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-mail: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 720mm × 1 000mm 1/16 印张: 11

2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

ISBN 978-7-229-06778-6

定价: 26.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

前言

在尝试过花样百出的做菜方法之后，有时候反而觉得无菜可做。这时候何不尝试回归到主食上来呢？其实，米饭绝不仅仅是搭配菜肴的主食角色，只要在米饭中掺一些杂粮或蔬菜，它的营养价值就会提高很多倍，而且会产生一定的食疗作用。

在现代，吃得饱已经不是人们的生活目标。吃得好，吃得健康才是现代人对饮食的基本要求。小小一粒米，种类就如此五花八门。除了我们平时吃的大米饭之外，在米饭的庞大家族中，还有粟米、糯米、糙米、薏米、紫米、香米等。水果、蔬菜、海鲜、鱼、肉、菌菇……随意取几样与米饭搭配，绝妙美味立即完美呈现，风味各异，各有特色。平凡普通的米饭，巧遇各种食材，加以不同的烹饪方法就能摇身一变，成为一道时尚、健康、营养的美食，让你的菜谱不再单调，餐桌上的美食花样百出，给你的舌头酣畅淋漓的味觉享受。

满溢浓香的手抓饭、淡香怡人的蛋炒饭、充满江南风情的竹筒饭、南亚咖喱风浓烈的咖喱饭、百搭百妙的各式盖饭、中西结合的焗饭与海鲜饭……这些不折不扣的喷香米饭，无一不在诱惑着你的味觉神经，瞬间秒杀你那挑剔十足的舌头，让你想起来都胃口大开，吃的时候停不了口。这时候，最困难的事莫过于回想起米饭是何时开始装点自己的生活，成为自己的最爱的。

无论是精心烹饪还是简单调制，《百变花样米饭》都将会是你厨房的好帮手，当中总有一种米饭的味道会成为你的专属和最爱。每当香气四溢的米饭端到亲人好友面前，看着他们幸福喜悦的表情，才发觉，一起分享百变米饭所带来的美食乐趣才是一种莫大的快乐。生活不再是锅碗瓢盆、柴米油盐枯燥无味的协奏曲，而是由美食所编织出来的美好憧憬。让我们做一个创意米饭达人，把米饭做得更好吃。

近两百款最馋人的百变花样米饭，献给钟爱米饭的你，最天然的养生之道，最均衡的饮食方式，让你吃出健康和美丽！



83



122



134



161

目 录

第一章 魅力无穷的百变米食

籼米	8
粳米	9
糯米	10
糙米	10
红米	11
黑米	12
紫米	13
薏米	14
煮出香糯弹牙好米饭	15
米饭的健康吃法	16

第二章 垂涎欲滴的黄金炒饭

炒出好饭有技巧	18
鲜美爽口的鲍汁海鲜炒饭	20
咸辣可口的剁椒炒饭	21
香喷喷的蛋炒饭	22
诱人食欲的腊味炒饭	23

鲜美爽口的青蟹八宝饭	24
回味无穷的烧牛舌配炒饭	25
色泽诱人的三鲜炒饭	26
色明味美的宝藤炒饭	27
味鲜诱人的薄壳米芥蓝炒饭	28
香味浓郁的麻辣牛肉炒饭	29
光鲜亮丽的扬州炒饭	30
色泽鲜明的农家菜炒饭	31
酸甜可口的菠萝海鲜炒饭	32
颗粒分明的蟹子炒饭	33
搭配巧妙的六合炒饭	34
咸鲜鲜明的咸肉菜饭	35
营养健康的红米炒饭	36
咸鲜飘香的培根炒饭	37
简单快捷的特色鹅肝炒饭	38
香软弹牙的虾仁炒饭	39
色味俱全的什锦炒饭	40
粒粒分明的咸蛋菜粒炒饭	41
五颜六色的鳗鱼炒饭	42
香飘四溢的风味炒饭	43
风味十足的四川炒饭	44
鲜味十足的鲜贝蛋白炒饭	45
食材多多的秘制海鲜炒饭	46

第③章 香气四溢的盖浇饭

盖浇饭的前世今生·····	48
香味浓郁的咖喱盖浇饭·····	49
酸酸甜甜的番茄肉片饭·····	50
最具魔力的甜辣鱿鱼饭·····	51
香滑适口的蘑菇盖浇饭·····	52
清鲜嫩滑的海鲜烩饭·····	53
油而不腻的五花肉盖饭·····	54
咸辣适口的回锅肉盖饭·····	55
巧搭素食的什锦菌菇饭·····	56
香酥味美的香鸡排套餐饭·····	57
辣得过瘾的辣子鸡盖浇饭·····	58
颇具人气的瑶柱盖浇饭·····	59
汁亮味美的番茄牛肉盖饭·····	60
酥软入味的猪脚盖饭·····	61
深红诱惑的香油金枪鱼盖饭·····	62

营养丰富的红烧鸡腿饭·····	70
酱红油亮的梅菜扣肉饭·····	71
鲜香味美的鲜鱿虾干煲仔饭·····	72
超级美味的排骨凤爪煲仔饭·····	73
豉香味美的鲮鱼煲仔饭·····	74
咸香四溢的腊肠排骨煲仔饭·····	75
百里挑一的咸鱼腩煲仔饭·····	76
香飘满屋的香菇焖鸡煲仔饭·····	77
清香宜人的梅菜肉饼煲仔饭·····	78
肉质鲜嫩的豆豉排骨煲仔饭·····	79
香嫩鲜美的黄鳝煲仔饭·····	80
简单快捷的南瓜煲仔饭·····	81
酱香味浓的香菇鸡饭·····	82
醇香扑鼻的香菇牛肉木桶饭·····	83
农家风味的油豆腐肉末饭·····	84

第④章 香浓好味的煲仔饭

砂锅，煲仔饭的必备武器·····	64
从火候开始煲饭·····	65
做煲仔饭的5大步骤·····	66
咸甜适中的腊味煲仔饭·····	67
软烂醇香的牛筋煲仔饭·····	68
色泽艳丽的黄豆焖鸡煲仔饭·····	69

第⑤章 软滑香绵的滋味粥

熬粥有技巧·····	86
喝粥好处多·····	87
香浓美味的皮蛋瘦肉粥·····	88
清新可口的胡萝卜银鱼粥·····	89
美味咸香的红枣鱼片粥·····	90
简约香甜的小米粥·····	91
鲜美可口的鲜虾牡蛎粥·····	92
口感软糯的冬菇木耳粥·····	93

独具特色的上海菜泡饭·····	94
暖胃贴心的生滚海鲜粥·····	95
口感细腻的鸡肝胡萝卜粥·····	96
味道香甜的双米银耳粥·····	97
细腻温润的香菇鸡粒粥·····	98
清新淡雅的蔬菜什菌粥·····	99
浓郁果香的五彩麦片粥·····	100
健康营养的糙米黑芝麻粥·····	101
软烂鲜美的砂锅海鲜粥·····	102
营养美味的水果养颜粥·····	103
金黄诱人的南瓜拌饭·····	104
令人垂涎的鸡肝芝麻粥·····	105
质软香甜的八宝粥·····	106

第六章 活色生香的异国米饭

异国米饭 万种风情·····	108
美观美味的日式蛋包饭·····	110
色彩艳丽的五彩爽口寿司·····	111
口感爽脆的韩国泡菜炒饭·····	112
咸鲜飘香的培根炒饭·····	113
美味可口的石锅拌饭·····	114
原汁原味的石锅卤肉饭·····	115
汁浓味厚的五花肉拌饭·····	116
鲜美爽口的辣八爪鱼拌饭·····	117
品味独特的印尼炒饭·····	118
咸鲜油亮的泰式炒饭·····	120

养眼营养的泰米焗青蟹·····	121
色香味全的菠萝鸡肉饭·····	122
香而不腻的西班牙海鲜饭·····	123
鲜嫩味美的意大利焗猪排饭·····	124



第七章 健康营养的五谷杂粮饭

香味弥漫的火腿竹筒饭·····	126
清爽不腻的水果黑米饭·····	127
软糯嫩滑的米肠·····	128
清香怡人的血糯南瓜盅·····	129
香甜软糯的果味糯米·····	130
流光溢彩的水晶八宝饭·····	131
细腻绵软的糯米蒸南瓜·····	132
金黄糯香的风味小米喳·····	133
质软咸香的肉松糯米饭·····	134
油润酥糯的荷香糯米东坡肉·····	135
荷香四溢的竹筒糯米肉·····	136
色味诱人的酱油糯米蟹·····	137
糯而不腻的酸甜黑沙小汤圆·····	138
鲜嫩香脆的咸鱼鸡粒糯米饭·····	139
软糯香浓的黑米金字塔·····	140

第八章 欢乐米点

酥香味透的鲜果锅巴·····	142
香脆爽口的紫米锅巴卷·····	143
香糯软滑的笑脸豆沙糯米团·····	144
别有风味的糍饭糕·····	145
糯软黏柔的打糕·····	146
清香淡雅的粽子·····	147
风味绝佳的椰香紫米糍·····	148
独具创意的客家福满船·····	149
绵软美味的糯米大枣·····	150
鲜嫩多汁的糯米排骨·····	151
甜糯适口的蜜汁糯米藕·····	152
绵软香甜的芝麻黑米糕·····	153
醇美椰香的紫米烧麦·····	154
清香细嫩的珍珠丸子·····	155
鲜味四溢的糯米鸡·····	156
糯香可口的粽香糯米骨·····	157
酥脆软糯的糯米鸭·····	158

第九章 宝宝最爱的饭团

造型可爱的熊猫饭团·····	160
美味可口的圣诞老人饭团·····	161
甜咸适中的肉松娃娃饭团·····	162
自然纯粹的红薯饭团·····	163
营养全面的彩色饭团·····	164
清淡爽口的火腿饭团·····	165
淡雅营养的芝麻饭团·····	166
美观营养的番茄饭卷·····	167
简单可爱的hello kitty·····	168
色泽鲜艳的小兔爱心便当·····	169
卡通漂亮的青蛙饭团·····	170
创意无限的铅笔饭团·····	171
爱不释口的泡温泉小狗·····	172
卡通可爱的猪头便当·····	173
后记·····	174





第 一 章

魅力无穷的百变米食

中国米文化飘香数千载，
源远流长。

放眼中国人的米食世界，
着实令人惊叹。

一粒小小的大米，
其实大有学问。

有的入口绵软，有的筋道耐嚼。
有的干爽成粒，有的黏软香糯。

有黑白黄紫多种颜色，
营养成分也各不相同。

平凡的米粒，变化无穷。

粳米



粳米是我国出产最多的一种稻米，以广东、湖南、四川等省为主要产区。米灰白色，半透明，黏性小，但胀性较大，出饭率高。

粳米系用粳型非糯性稻谷制成的米。米粒呈细长形或长椭圆形，长者长度在7毫米以上，蒸煮后出饭率高，黏性较小，米质较脆，加工时易破碎，横断面呈扁圆形，颜色以白色透明的较多，也有半透明和不透明的。根据稻谷收获季节，分为早粳米和晚粳米。早粳米米粒宽厚而较短，呈粉白色，腹白大，粉质多，质地脆弱易碎，黏性小于晚粳米，质量较差。晚粳米米粒细长而稍扁平，组织细密，一般是透明或半透明，腹白较小，硬质粒多，油性较大，质量较好。

营养价值

粳米是提供B族维生素的主要来源，是预防脚气病、消除口腔炎症的重要食疗资源；米粥具有补脾、和胃、清肺功效；米汤有益气、养阴、润燥的功能，能刺激胃液的分泌，有助于消化，并对脂肪的吸收有促进作用，是补充营养素的基础。

每 100 克粳米的营养成分

能量	347	千卡	蛋白质	7.9	克
脂肪	0.6	克	碳水化合物	77.5	克
膳食纤维	0.8	克	硫胺素	0.09	毫克
核黄素	0.04	毫克	烟酸	1.4	毫克
维生素 E	0.54	毫克	钙	12	毫克
磷	112	毫克	钾	109	毫克
钠	1.7	毫克	镁	28	毫克
铁	1.6	毫克	锌	1.47	毫克
硒	1.99	微克	铜	0.29	毫克
锰	1.27	毫克			

食疗作用

有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效。



粳米



粳米是我国南方人民的主食，含有大量碳水化合物，约占 79%，是热量的主要来源。粳米，是粳稻的种仁，又称大米，呈半透明卵圆形或椭圆形，出米率高，米粒膨胀性小，但黏性大。粳米一般呈椭圆形颗粒状，较圆胖，半透明，表面光亮，腹白度较小。

营养价值

粳米含有人体必需的淀粉、蛋白质、脂肪、维生素 B₁、烟酸、维生素 C 及钙、铁等营养成分，可以提供人体所需的营养、热量。粳米具有健脾胃、补中气、养阴生津、除烦止渴、固肠止泻等作用，可用于脾胃虚弱、烦渴、营养不良、病后体弱等病症，但糖尿病患者应注意不宜多食。

制作指导

1. 粳米做成粥更易于消化吸收，但制作米粥时千万不要放碱，因为米是人体维生素 B₁ 的重要来源，碱能破坏米中的维生素 B₁，会导致 B₁ 缺乏，出现“脚气病”。
2. 制作米饭时一定要“蒸”，不要“捞”，因为捞饭会损失掉大量维生素。

食疗作用

粳米性平、味甘，归脾、胃经，具有补中益气、平和五脏、止烦渴、止泄、壮筋骨、通血脉、益精强志之功，主治泻痢、胃气不足、口干渴、呕吐、诸虚百损等。



糯米



糯米 米是糯稻脱壳的米，是家常经常食用的粮食之一。米质呈蜡白色不透明或透明状，因其香糯黏滑，常被用以制成年糕、元宵等风味小吃，深受人们喜爱。

营养价值

糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮食品。

食疗作用

糯米有补中益气、健脾养胃、止虚汗之功效，对食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用，有利于治疗脾胃虚寒、消渴多尿、气虚自汗等。

制作指导

1. 糯米适合制造黏性小吃，如做粽子、酒酿、汤圆、米饭等各式甜品的主要原料，糯米也是酿造醪糟（甜米酒）的主要原料。
2. 糯米食品宜加热后食用。
3. 宜煮稀薄粥服食，不仅营养滋补，且极易消化吸收，养胃气。

糙米



糙米 米是稻米经过加工后所产的一种米。去壳后仍保留着一些外层组织，如皮层、糊粉层和胚芽，由于口感较粗，质地紧密，煮起来也比较费时，但糙米的营养价值比精米高。

营养价值

糙米的蛋白质含量虽然不多，但是蛋白质质量较好，主要是米精蛋白、氨基酸的组成比较完全，人体容易消化吸收。

食疗作用

糙米中含有人体必需的微量元素和维生素，中医认为糙米味甘、性温，健脾养胃、补中益气、调和五脏、镇静神经、促进消化吸收。糙米含有的大量纤维素，能够吸取肠内的毒素，再把它们排泄到体外。糙米还能提高人体免疫功能，促进血液循环，降低血糖，有预防心血管疾病、贫血症、便秘、肠癌等功效。

制作指导

糙米口感较粗，质地紧密，煮起来也比较费时，煮前可以将它淘洗后用冷水浸泡过夜，然后连浸泡水一起投入高压锅，煮半小时以上。



红米



红米稻没有早稻，只有中稻或一季晚稻，所以亩产量不高。由于它是山泉水滋润，生长期较长，因此其米质非常好，营养价值也高。但在旧社会，由于山区的稻谷加工条件差，基本上靠杵舂米，加上红米稻的稻皮坚韧，加工出来的大米都较粗糙，食用时很难吞咽，所以被富人视为次等粮，只有贫苦农民食用。现在，随着机器加工的普及，与当年已大不相同，经过精细加工的红米，已制成了红米粥、红米酒等系列产品。

营养价值

红米其米色粉红，有糯性，米粒特长，有香气，含有丰富的淀粉与植物蛋白质，可补充消耗的体力及维持身体正常体温。它富含众多的营养素，其中以铁质最为丰富，故有补血及预防贫血的功效。而其内含丰富的磷和维生素A群、维生素B群，则能改善营养不良、夜盲症和脚气病等症，还能有效缓解疲劳、精神不振和失眠等症状。其所含的泛酸、维生素E、谷胱甘肽胺酸等物质，则有抑制致癌物质的作用，尤其对预防结肠癌的作用更是明显。

食疗作用

红米性温、味甘，可活血消食，健脾暖胃，温中益气。

明代李时珍在《本草纲目》中评价它说：“此乃人窥造化之巧者也”，“奇药也”。在许多古代中药典集中也载有红米具有化痰、消食等功效，用于治疗食积饱胀、产后恶露不净和跌打损伤等症。

选购和清洗

挑选红米时，以外观饱满、完整、带有光泽、无虫蛀、无破碎现象为佳。

红米装于盆内，加适量清水，淘洗2~3次，去杂质即可。

制作指导

1. 可做饭、粥，也可做汤羹，还可加工成风味小吃，用红米酿成的红米酒就备受女性青睐，因为它呈现红葡萄酒一样的红色，味道柔和、喝过后余味良好。
2. 红米不易煮熟，无论是煮粥还是煮饭，最好提前用清水浸泡一夜。
3. 红米饭应该趁热食用，以免凉后有略硬的现象；肠胃功能不佳者，不宜多食。

黑米



黑米，称黑贡米，因被历代皇帝所享用，故以黑贡米久负盛名。黑米外表油亮，清香可口，有很好的滋补作用，被誉为“补血米”、“长寿米”。黑米比普通大米更具营养，有“黑珍珠”、“世界米中之王”的美誉。黑米是一种药食兼用的大米，米质佳，口味好。黑米食用价值高，除煮粥外，还可以制作各种营养食品和用来酿酒。



营养价值

黑米营养丰富，含有蛋白质、脂肪、B族维生素、钙、磷、铁、锌等物质，营养价值高于普通稻米。它能明显提高人体血色素和血红蛋白的含量，有利于心血管系统的保健，有利于儿童骨骼和大脑的发育，并可促进产妇、病后体虚者的康复，所以它是一种理想的营养保健食品。但消化功能较弱的幼儿和老弱病人不宜食用。

食疗作用

黑米的药用价值比较高，在《本草纲目》中记载：有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血的功效。用它入药，对头昏、贫血、白发、眼疾等疗效甚佳。黑米具有滋阴补肾、健脾暖肝、补益脾胃、益气活血、养肝明目等疗效。经常食用黑米，有利于防治头昏、目眩、贫血、白发、眼疾、腰膝酸软、肺燥咳嗽、大便秘结、小便不利、肾虚水肿、食欲不振、脾胃虚弱等症。

制作指导

1. 黑米可以做成粥、点心、汤圆、粽子等。
2. 因为黑米不易煮烂，应先浸泡一夜再煮。
3. 在做粥时，黑米必须熬煮至烂熟方可食用，如不煮烂很难被胃酸和消化酶分解消化，容易引起消化不良与急性肠胃炎。



紫米

紫米是水稻中的一种，因碾出的米粒细长呈紫色，故名紫米。全国仅有湖南、陕西汉中、四川、贵州、云南有少量栽培，是较珍贵的水稻品种。它与普通大米的区别是它的种皮有一薄层紫色物质。紫米煮饭，味极香，而且又糯，民间用其作为补品，有紫糯米或“药谷”之称。由于紫米有种种优点而且产量不高，所以更显得珍贵。

紫米不但香软可口，而且富含各种有益的矿物质，弥足珍贵。

营养价值

每千克紫米含铁 16.72 毫克，比一般精米高 248.3%；每千克紫米含钙 138.55 毫克，比一般精米高 116.5%；每千克紫米含锌 23.63 毫克，比一般精米高 81.8%；每千克紫米含硒 0.08 毫克，比一般精米高 17.8%。

食疗作用

紫米的药用价值比较高，《本草纲目》记载：紫米有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血等作用。紫米中的膳食纤维含量十分丰富，能够降低血液中胆固醇的含量，有助预防冠状动脉硬化引起的心脏病。

制作指导

1. 煮饭：紫米很难煮，建议先浸泡 1~2 小时。与白米拼配蒸或煮，按 1 : 3 的比例掺和（即四分之一的紫米与四分之三的白米），用高压锅煮饭 30 分钟，香气扑鼻，口感极佳。
2. 煮粥：与糯米按 2 : 1 的比例掺和（即三分之二的紫米和三分之一的糯米），加入适量水，用高压锅熬粥 30 分钟，清香怡人，黏稠爽口，亦可根据个人喜好加入适量黑豆、花生、红枣等，风味甚佳。
3. 可以炖排骨，还可做粽子、米粉粿、点心、汤圆、面包、紫米酒等。
4. 紫米的紫色易溶于水，可用冷水轻轻淘洗，不用揉搓。

紫米和黑米的区别

实际紫米就是黑糯米，而黑米却是黑大米。这两者都是稻米中的珍品，它是近年国际流行的“健康食品”之一。减肥建议还是吃黑米，紫米由于是糯米，所以不适合立志减肥的人吃。

薏米



薏米又名薏苡仁、苡米、苡仁、薏仁、薏珠子、草珠珠、回回米、米仁、六谷子。

营养价值

薏米中含有多种维生素和矿物质，有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用，可作为病中或病后体弱患者的补益食品，其中所含的维生素E，可以保持人体皮肤光泽细腻，消除粉刺、色斑，改善肤色。另外，经常食用薏米食品对慢性肠炎、消化不良等症也有效果。此外，薏米能增强肾功能，并有清热利尿作用，对浮肿病人也有疗效。



食疗作用

薏米味甘、淡，性微寒，入脾、胃、肺经，对脾虚腹泻、肌肉酸重、关节疼痛等症有治疗和预防作用。经常食用薏米食品对慢性肠炎、消化不良等症也有效果。正常健康人常食薏米食品，既可化湿利尿，又使身体轻捷，还可减少患癌的概率。薏米对于美容的功效也十分显著，它能够使皮肤光滑，减少皱纹，消除色素斑点，对面面粉刺及皮肤粗糙有明显疗效，故而各大护肤品都少不了添加薏米萃取物。薏米微寒而不伤胃，益脾而不滋腻，孕妇、小便多者、津液不足、滑精者不宜大量食用。

制作指导

1. 薏米用做粮食吃，煮粥、做汤均可。夏秋季和冬瓜煮汤，既可佐餐食用，又能清暑利湿。
2. 将鲜奶煮沸，加入薏仁粉适量，搅拌均匀后食用。常食可保持皮肤光泽细腻，消除粉刺、雀斑、老年斑、妊娠斑、蝴蝶斑。
3. 薏仁较难煮熟，在煮之前需以温水浸泡2~3小时，让它充分吸收水分，在吸收了水分后再与其他米类一起煮就很容易熟了。