

现代家庭菜谱

大众 家常菜



1001

DAZHONGJIACHANGCAI

样

• 烹调技法

• 风味特点

• 制作方法

• 原料配制

延边大学出版社

大众家常菜 1001 样

王维 编著



延边大学出版社

责任编辑：金春玉

图书在版编目 (CIP) 数据

现代家庭菜谱 / 王维编著. — 吉林：延边大学出版社，2004.12

ISBN 7-5634-2013-4

I. 现... II. 王... III. 菜谱 IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 139930 号

现代家庭菜谱 大众家常菜 1001 样

王 维 编著

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路 105 号)

北京鸿鹄印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/24 印张 25.5

字数 400 千字 印数：1—5000

2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-2013-4/Z · 181

总定价：39.60 元 (本册定价：19.80 元)



目 录

凉菜类

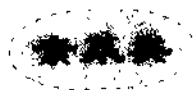
拌黄瓜	1	拌肘花	7	虾仁豆腐	14
糖醋黄瓜	1	凉拌牛肉	8	拌粉皮	14
拌白菜	2	卤肉	8	凉拌芹菜	14
炆辣白菜	2	凉拌猪耳	8	芹菜拌腐竹	15
酸辣白菜	2	五香牛肚	9	炆绿豆芽	15
凉拌莴笋	3	糖醋心里美	9	拌绿豆芽	15
凉拌藕片	3	鸡丝拉皮	9	麻酱粉丝	16
糖拌西红柿	3	凉拌鸡丝	10	蒜拌豆角	16
老虎菜	4	盐水鸭	10	麻酱豆角	16
拌土豆丝	4	肉丝拌菠菜	10	拌豆角	17
拌蜆皮	4	拌兔肉	11	腐竹拌菠菜	17
土豆泥	5	粉丝拌海带丝	11	芝麻菠菜	17
拌卷心菜	5	红油百叶	11	酱油茄子	18
肉丝芹菜	5	拌海带	12	凉拌茄子	18
三色萝卜丝	6	炆腰花	12	拌茭白	18
辣萝卜条	6	卤菠菜	12	炆茭白	19
凉拌苦瓜	6	炆土豆丝	13	糖醋莴笋	19
麻酱拌豇豆	7	小葱拌豆腐	13	酸甜藕片	19
猪肝拌黄瓜	7	香椿拌豆腐	13	拌西瓜皮	20



青椒拌干丝	20
芥末鱼片	20
芥末鸭掌	21
夫妻肺片	21
海米拌莴笋	21
白菜海带丝	22
海米拌菜花	22
海米拌芹菜	22

杏仁拌芥兰	23
香菇西兰花	23
过油茄子	23
腰果西芹	24
芹菜拌干丝	24
酸辣瓜片	24
凉拌冬瓜片	25
柠檬泡藕	25

凉拌莴笋叶	25
白菜豆腐丁	26
松花拌豆腐	26
五香辣萝卜皮	26
虾仁拌黄瓜	27
清拌扁豆	27
拌虾仁	27
葱拌羊肉	28



油焖茄子	29
炒茄丝	29
洋葱炒土豆	30
香辣土豆	30
烧茄子	30
素炒土豆丝	31
酸辣土豆丝	31
炒三丝	31
熘土豆白菜片	32
糖醋白菜	32
醋熘白菜	32
素白菜	33
红辣菜卷	33
家常白菜心	33
扒栗子白菜	34
海米烧白菜	34

素炒芹菜	34
海米炒芹菜	35
蛋白芹菜	35
干炒苦瓜	35
素炒菠菜	36
蛋皮炒菠菜	36
海米炒菠菜	36
醋溜茭白	37
焦溜豆腐	37
干炒豆腐	37
麻酱豆腐	38
烧豆腐	38
鱼香豆腐	38
烩豆腐丸子	39
麻婆豆腐	39
蘑菇炖豆腐	39

黄瓜炒鸡蛋	40
烧黄瓜	40
炆黄瓜	40
酱烧苦瓜	41
奶油丝瓜	41
蚝油烧丝瓜	41
红烧冬瓜	42
素烧冬瓜	42
生煨黄花菜	42
炒空心菜	43
海米油菜	43
海米烧菜花	43
奶油烧菜花	44
炒卷心菜	44
鲜菇菜花	44
素炒豆苗	45



蒜苗炒鸡蛋	45	家常黄豆芽	50	鲜菇菜花	55
韭菜炒鸡蛋	45	素炒三丝	50	素炒卷心菜	55
炆玉兰片	46	素炒豆芽菜	51	多味藕	56
炒藕丝	46	炒西红柿	51	芙蓉菜花	56
糖醋藕片	46	酸辣豆腐	51	炒西瓜皮	56
溜炒白萝卜	47	炒青菜	52	菠菜炒粉丝	57
香菇菜心	47	炒茭白	52	炒葱头	57
炒茼蒿	47	海米西红柿	52	炒豆芽	57
冬菇炒茼蒿	48	炒青椒	53	干烧四季豆	58
清炒木耳菜	48	炒四季豆	53	油焖茄子	58
炒番茄	48	干煸四季豆	53	西芹烧腐竹	58
炒莴笋	49	冬笋炒香菇	54	夏果炒西芹	59
鱼香莴笋丝	49	香菇西兰花	54	鸡蛋炒黄花菜	59
炒鲜蘑菇	49	大蒜烧平菇	54	韭黄炒三丝	59
炒鲜黄花菜	50	冬菇扒茼蒿	55	红焖洋葱	60

肉 类

鱼香肉丝	61	芝麻肉丁	64	烧牛尾	67
宫保肉丁	61	黄酒焖肉	65	红烧狮子头	68
京酱肉丝	62	板栗红烧肉	65	烧双蓉丸子	68
桂花肉丝	62	酱爆肉丝	65	烧肚块	68
蒜苗炒肉丝	62	红糟炸肉	66	糖醋排骨	69
腐乳肉	63	叉烧肉	66	烧羊肚	69
红烧肉	63	抓炸丸子	66	红烧排骨	69
干炸肉片	63	脆炸肉丸	67	烧肥肠	70
回锅肉	64	炸烹肉段	67	菊花肉丝	70



苦瓜夹肉	71	清炸腰花	81	焖牛肉片	92
爆炒腰花	71	清炸脊排	82	榨菜肉丝	92
酱瓜肉丝	71	干菜焖肉	82	焖羊肉片	93
红烧酥肉	72	钩吊香肉	83	锅烧羊肉	93
山药炒肉片	72	清烩肉皮	83	滑溜羊肝丝	94
炒猪肝	73	白云猪手	84	红扒羊肉	94
炸猪肝	73	扒肘子	84	肉片炒油菜	94
菜花炒猪肝	73	红焖肘子	85	炒牛肚丝	95
冰糖肘子	74	金橘蒸大肠	85	爆羊三样	95
苦瓜肥肠	74	五香羊肉	86	脆皮牛肉片	96
尖椒溜肥肠	74	葱爆羊肉	86	合页白菜	96
红枣焖羊肉	75	粉蒸排骨	86	红椒腊牛肉	97
辣味肥肠	75	腐乳蒸肥肠	87	清炒肉丝	97
番茄肉片	75	炸响铃	87	红炒牛肉	97
五香卤大肠	76	麻辣羊肉	87	苦瓜炒牛肉	98
葱烧大肠	76	椒盐排骨	88	羊肉烩酸菜	98
蒜苗炒香肠	76	金钱牛排	88	洋葱炒牛肉	99
木须肉	77	藕炖排骨	88	菠菜肉丝	99
爆炒肉片	77	酸菜炖羊肚	89	肉片烧水萝卜	99
木耳肉片	78	萝卜炖牛腩	89	酱爆肉丁	100
生仁肉丁	78	清蒸牛肉条	89	肉片烧茄子	100
黄瓜肉片	79	清蒸盘丝羊肉	90	韭黄炒肉丝	101
豉汁排骨	79	红薯蒸牛肉	90	海带炒肉丝	101
清蒸猪脑	79	辣味烧牛肉	90	肉片焖蒜薹	101
滑炒里脊	80	胡萝卜炒肉丝	91	青椒炒肉丁	102
抓炒里脊	80	烧桃仁牛肉	91	青椒炒肉丝	102
烩炒肉丝	81	西红柿焖羊肉	91	蒜薹炒肉丝	103
生爆煎肉	81	豆瓣焖羊肉	92	清炖羊肉	103



玻璃肉	103	四喜丸子	106	清炖牛肉	109
海带烧肉	104	锅塌肉片	107	炖牛蹄筋	109
香酥丸子	104	茭白肉丝	107	陈皮牛肉	109
走油四喜肉	105	黄花菜炒肉丝	107	苹果牛肉片	110
走油肘子	105	扒大肠	108	香酥牛肉	110
扒扒肉	106	胡萝卜烧羊肉	108		

水产海鲜类

芙蓉鱼片	111	软炸鱼块	120	怪味鳝鱼	128
醋椒鲤鱼	112	葱烧鲫鱼	120	三色虾仁	128
酱汁黄鱼	112	豉汁蒸鲢鱼	120	怪味螺蛳	129
干煎黄鱼	113	酱汁青鱼	121	粉皮麻辣鱼	129
香辣鲫鱼	113	豆豉焖酥鱼	121	酸菜鱼	130
红豆焖鲤鱼	113	锅贴鱼	122	姜葱鲈鱼	130
炒鱼片	114	红烧鳊鱼	122	酒煎鲤鱼	130
红烧鲤鱼	114	豆腐烧鲫鱼	123	姜汁桂花鱼	131
火焰醉虾	114	干烧平鱼	123	清蒸草鱼	131
葱烧松酥鱼	115	盐水大蟹	123	三丝炒墨鱼	131
黄烧带鱼	115	酸辣鱼片	124	炸珍珠虾	132
软烧鲤鱼	116	红焖鱼头	124	炸烹螃蟹	132
糖醋黄鱼	116	鲢鱼两吃	125	百合海参	133
家常鱼	117	酸甜黄鱼	125	清蒸甲鱼	133
芙蓉鲤鱼	117	酸辣鲑鱼	126	银鱼炒花生	134
干烧鱼	118	干炸带鱼	126	氽鱼丸	134
茄汁鱼	118	爆炒鳝鱼片	127	油淋全鱼	135
煎蒸鲤鱼	119	鱼腐丸子	127	萝卜炖鱼	135
干炸鱼片	119	芙蓉银鱼	128	葡萄鱼	135



白蒸鱼头	136	白水虾	139	红烧海参	143
清蒸活鱼	136	油爆虾	140	葱爆海参	143
西芹墨鱼片	136	椒盐炸虾	140	余三鲜片	144
烧鱿鱼	137	炸凤尾虾	140	芫爆鱼花	144
炒虾仁	137	宫爆鲜贝	141	炸鱿鱼串	144
油爆海螺	138	滑烹虾片	141	糖醋大虾	145
鱼香虾仁	138	煎烹虾段	142	清烹虾仁	145
盐水河虾	139	香醉活蟹	142	炸海蟹	145
花椒小龙虾	139	烧海参虾片	143	清炒虾仁	146

家禽、野味类

生炒鸡丁	147	银湖鸡脯	153	烫嫩鸭掌	159
水煮鸡片	148	盐水煮鸡胗	153	鱼香湖鸭	159
红焖鸡块	148	奶油鸡丸	154	淮杞炖乌鸡	160
辣味鸡丁	149	鸡糜丸子	154	酱汁卤乳鸽	160
红烧凤爪	149	家常鹅肉	154	焦熘鹌鹑	160
白切鸡	149	葱扒嫩鸡	155	焗嫩鹌鹑	161
家常童子鸡	150	奶油煎鸭	155	红焖麻雀	161
酱香嫩鸡	150	宫爆野鸡	156	芋头炖鹅	162
软炸鸡丁	150	生煎鸭脯	156	红焖整鹅	162
清烹鸡条	151	黄酒煨鸭块	157	芙蓉兔片	163
酱焖鸡腿	151	炒烧鸭肉	157	铁扒鹌鹑	163
红烧鸡翅	151	葱爆鸭心	157	芫爆兔条	164
辣焖生鸡	152	葱扒肥鸭	158	蒜烧野兔	164
焦熘鸡条	152	熟爆鸭丝	158	盐酥鸭	165
清炸鸡块	152	熘鸭肝	159	酥填鸭	165



五香烧鸭	166	五香兔肉	168	烤 鹅	170
红烧鹌	166	家常鸡块	168	桃仁鸡丁	170
八宝全鸡	167	怪味鸡块	169		
油淋香酥鸽	167	黄焖狗肉	169		

蛋菜类

炒鸡蛋	171	糖醋鸡蛋饺	175	奶汁熘荷包蛋	180
熘黄菜	171	虾皮炒鸡蛋	176	蛋炒黄花菜	181
酥黄菜	172	青椒炒蛋	176	鸡蛋炒笋丝	181
锅贴鸡蛋	172	茭白炒蛋	176	醉鸡蛋	181
蛋白鸡丝	172	银耳鹌蛋	177	蛋 松	182
蛋夹里脊肉	173	鸡蛋炒木耳	177	滑炒松花蛋	182
煎蛋饼	173	干炸白果	177	草帽鸽蛋	183
熘黄蛋	173	果酱蛋卷	178	酱鸡蛋	183
木犀香椿	174	栗烧蛋块	178	软炸鸽蛋	183
西红柿炒蛋	174	多味蛋羹	178	熏 蛋	184
茄汁鸡蛋	174	鸳鸯鸡蛋	179	甜酸炸蛋	184
三色炒蛋	175	虾仁鸡蛋羹	179	虾仁蛋卷	184
煎焖黄菜	175	虎皮蛋	180		

甜菜类

拔丝苹果	185	拔丝山药	186	雪花梨片	188
拔丝香蕉	185	蜜汁桃	187	清蒸山药段	188
糖熘山药	186	冰糖肘子	187	拔丝西红柿	188
蜜汁红薯	186	冰糖莲子	187	蜜汁脆枣	189



蜜汁糖藕	189	拔丝莲藕	191	甜菜羹	193
蜜炙板栗	189	琥珀桃仁	191	香蕉锅炸	193
拔丝丸子	190	糖熘苹果	192	挂霜丸子	194
拔丝土豆丸子	190	八宝银耳	192	水晶桃	194
琥珀花生	190	红粉佳仁	192	京汁梨	194
琥珀冬瓜	191	冰糖银耳	193		

砂锅、火锅类

砂锅豆腐	195	海味火锅	199	奶汤火锅	203
砂锅奶汤羊脊	195	羊肉火锅	199	双圆火锅	204
砂锅三鲜	196	家常火锅	200	猪肉火锅	204
砂锅什锦	196	鱼片火锅	200	肥肠火锅	205
砂锅白肉	196	猪排火锅	200	大虾火锅	205
砂锅鱼头	197	三鲜火锅	201	毛肚火锅	206
四喜火锅	197	辣味火锅	201	银鱼火锅	206
砂锅猪蹄	198	菊花火锅	202	砂锅鸡块	207
砂锅白菜	198	豆腐火锅	202	菠菜火锅	207
牛肉火锅	198	萝卜火锅	203	青菜火锅	208

汤类

榨菜鸡蛋汤	209	黄瓜木耳汤	211	冬瓜汤	212
番茄鸡蛋汤	209	菠菜汤	211	豆腐菠菜汤	213
紫菜黄瓜汤	210	虾片汤	211	酸辣汤	213
紫菜汤	210	海米冬瓜汤	212	虾米紫菜萝卜汤	213
冰糖银耳汤	210	雪菜冬瓜汤	212	荔枝红枣汤	214



萝卜丝蛋汤	214	冬笋肉丝汤	223	香菇鸡汤	233
芥菜咸蛋汤	214	丝瓜瘦肉汤	224	鲫鱼汤	233
黄花紫菜汤	215	肉片余黄瓜汤	224	鱼丸清汤	233
紫菜黄瓜汤	215	酸辣牛肉汤	224	豆腐鱼头汤	234
豆腐冬笋汤	215	雪菜肉丝汤	225	酸菜鲫鱼汤	234
木樨汤	216	木耳肉片汤	225	鲤鱼汤	234
家常豆腐汤	216	紫菜肉片汤	225	当归鲤鱼汤	235
一品豆腐汤	216	肉丝绿豆芽汤	226	鱼头汤	235
平菇蛋汤	217	肉丝酸菜粉汤	226	鱼片豆腐汤	235
豆腐海参汤	217	肉片榨菜汤	226	大枣鳖甲汤	236
家常鸡蛋汤	217	排骨萝卜汤	227	海鲜汤	236
豆腐海带汤	218	排骨汤	227	香芋肥肠煲	236
珍珠豆腐汤	218	排骨冬瓜汤	227	冬瓜鱿鱼汤	237
酸辣豆腐汤	218	排骨豆芽汤	228	尖椒茄子煲	237
雪里蕻豆腐汤	219	排骨清汤	228	银耳莲子羹	237
玻璃白菜汤	219	白菜丸子汤	228	玉兰豆腐煲	238
三鲜鸡蛋汤	219	余丸子汤	229	青蟹粉煲	238
银耳杏仁汤	220	丸子汤	229	薄荷莲子羹	239
冰糖银耳汤	220	牛肉汤	229	冰糖银耳羹	239
百合绿豆汤	220	白萝卜肉片汤	230	核桃羹	239
三丝汤	221	萝卜牛肉汤	230	芙蓉玉米羹	240
冬菇苋菜汤	221	牛肉鸡蛋汤	230	栗子羹	240
小白菜粉丝汤	221	笋片羊肉汤	231	鲜虾冬瓜羹	240
南瓜汤	222	羊肉萝卜汤	231	海米鸡蛋羹	241
酸菜豆腐汤	222	羊肉冬瓜汤	231	肉丁蛋羹	241
菠菜肉末汤	222	鸡 汤	232	豆腐肉羹	241
韭菜虾皮鸡蛋汤	223	紫菜鸡丝汤	232	豆腐虾羹	242
紫菜肉片汤	223	金针鸡丝汤	232	莲子鸭羹	242



韭黄豆腐汤	242	香菇豆腐羹	243	木耳红枣汤	244
豆腐菜羹	243	芥菜豆腐羹	244		
翡翠羹	243	羊肉丸子汤	244		

保健类

辣椒塞肉	245	蘑菇炖鸡	252	香菇西兰花	259
卷心菜炒肉片	245	桂圆童子鸡	252	香菇烧菜花	259
金针炒肉片	246	番茄煮牛肉	253	鲜菇炒丝瓜	260
雪里蕻炒猪肝	246	辣椒炒鸡肉	253	糖醋白菜	260
藕片炒肉片	246	桃仁鸡肉	253	苦瓜炒胡萝卜	260
水芹炒肉丝	247	泥鳅炖豆腐	254	芹菜炒香菇	261
莲子猪肚	247	芹菜炒鸡蛋	254	油炒茄子	261
西瓜皮炒肉丝	247	韭菜炒羊肝	254	煎豆腐	261
苦瓜炒肉片	248	香菇蒸带鱼	255	蘑菇烧豆腐	262
萝卜烧肉片	248	香菇鱼片	255	凉拌苦瓜片	262
素三鲜	248	虾仁炒韭菜	255	葱白拌双耳	262
菠菜炒猪肝	249	韭菜炒菠菜	256	姜汁菠菜	263
香菇炒腰花	249	虾仔炒菠菜	256	茄泥拌蒜	263
番茄炒猪肝片	249	虾皮炒黄瓜	256	鲜马齿苋凉菜	263
大蒜炒肚片	250	青椒炒薯丝	257	生菜拌鸭掌	264
胡萝卜炒猪肝	250	京葱炒火腿片	257	虾米拌黄瓜	264
清炖牛肉	250	炒青菜	257	莲子肚片汤	264
辣椒炒牛肉	251	桃仁炒韭菜	258	番茄肝膏汤	265
银耳炖肉	251	荸荠炒蘑菇片	258	豆苗猪肚汤	265
栗子炖鸡	251	草菇火腿扒芥菜	258	香菜肘子汤	265
柚子炖鸡	252	黄瓜炒黄花菜	259	胡萝卜猪肝汤	266



猪肝菠菜汤	266	菠菜鸡蛋汤	268	炖燕窝银耳	271
南瓜牛肉汤	266	芥菜生姜汤	269	什锦砂锅	271
香莱牛肉汤	267	山药莲子汤	269	人参银耳汤	271
菠菜鸡金汤	267	大白菜汤	269	枸杞番茄鱼片	272
菠菜鱼片汤	267	姜葱红糖水	270	青椒炒绿豆芽	272
鲫鱼豆腐汤	268	冰糖山药汤	270		
苦瓜豆腐汤	268	平菇炒鸡丝	270		

附:

一、烹调技法的掌握	273
二、烹任原料及初步加工	277
三、烹任原料的再处理	279
四、烹任原料的搭配	282
五、烹任原料的调味和配色	284
六、烹任火候的掌握	285
七、家常菜肴常用词语注解	288



凉菜类

拌黄瓜

★原料:

鲜黄瓜 250 克,蒜瓣、味精、精盐、香油、醋和酱油各适量。

★做法:

将黄瓜洗净,去头去尾,拍成碎块,放盘中,拌入蒜末、味精、精盐、醋、香油、酱油等即成。

★特点:

味道清香,酸爽利口。

糖醋黄瓜

★原料:

黄瓜 300 克,白糖、醋、精盐、香油各适量。

★做法:

把黄瓜洗净,切去根、尖不要,劈两半,再切两刀成瓣,斜刀切成象眼块,放盆内,加少许盐卤一下,去掉水分后用净白布沾干黄瓜上的水分。

将黄瓜放盆内,放入白糖、醋、香油腌渍 2 时,取出装盘即可。

★特点:

酸甜,脆嫩,翠绿。



拌白菜

材料:

白菜心、香菜、水发海米、蜆皮、菠菜梗、酱油、醋、香油各适量。

做法:

将白菜心洗净,顶刀切成细丝。将蜆皮切成细丝,放开水中烫一下捞出投凉。将菠菜梗烫一下,投凉,切2.5厘米长的段。

将白菜心丝摆在盘内垫底,放上蜆皮丝、菠菜梗、海米,食用时浇上香油、酱油、醋即可。

特点:

口味咸酸、清脆、冬季食用最宜。

炆辣白菜

材料:

大白菜1000克,干红辣椒4个,姜15克,白糖10克,酱油、香油各25克,精盐40克。

做法:

将白菜剥去外帮洗净,直刀切成条片,

加盐拌匀,储渍后捞出,用凉开水冲去盐味并控干,放在盆内。

再将白糖、醋、酱油化开倒在白菜上,把两个辣椒、姜切成丝,撒在白菜上,然后用香油把另两个干辣椒炸成黄色一并倒在盆里,炆后盖10分钟即可。

辣脆爽口,味道鲜美。

酸辣白菜

大白菜750克,细盐15克,白糖200克,白醋50克,干辣椒5个,食油75克,清水200克。

将大白菜去根,剥去老叶,洗净,顺茎切粗丝,放入盆内,拌上细盐,腌透后取出,挤干水分。

炒锅内加清水、白糖,烧至白糖溶化,端锅离火,待冷却后加白醋搅匀,浇入白菜丝内。

炒锅洗净,放食油,烧热后倒在白菜丝上,盖上盖,浸泡1小时后拌匀,即可食用。

酸、辣、甜、脆,清口开胃。



凉拌莴笋

材料:

莴笋 500 克,香油 5 克,精盐 5 克,酱油 25 克,植物油、葱花和味精各适量。

做法:

将莴笋去皮后切成薄片,用精盐拌好渍出水,洗净再用凉开水漂洗捞出挤干,放入盆中散开,撒上葱末。

锅置火上,放入植物油烧热,将葱花炸香后加入酱油、味精和香油调拌均匀,浇入莴笋上拌匀即成。

特点:

清凉爽口,鲜嫩脆香。

凉拌藕片

材料:

藕 500 克,葱花、姜丝、蒜片、酱油、精盐、味精各适量。

做法:

藕洗净,切片,煮熟,控去水分,装入盘中。

在藕片上放上葱花、姜丝、蒜片。

淋入由酱油、精盐、味精调成的汁,拌匀即可。

特点:

爽口,解腻,开胃。

糖拌西红柿

材料:

西红柿 500 克,白糖 100 克。

做法:

将熟透的西红柿洗净,去蒂。

在开水锅里烫一下,剥去皮,滚刀切成梳子背块,然后匀称地摆在盘子里,撒上白糖即成。

也可将洗净的西红柿先用开水烫一下,去蒂把,不剥表皮。从蒂处横切三刀(不可切透),呈莲花瓣形,匀称地摆在盘子里,撒上白糖后上桌即可。

特点:

酸甜鲜美,清淡利口。