

汗汗 养生馆

Health Museum

跟我学 煮菜

编著 利盛莉

煮菜既美味，又营养，更健康，还节能

多种食材，花样搭配，营养更均衡。

武火煮沸，文火煮熟，营养不流失。

洗菜切菜，热油加水，煮菜如此简单。

第3季
029

广东省出版集团
广东人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

煮菜跟我学/利盛莉主编. —广州: 广东人民出版社, 2009. 11

(汗牛养生馆·第3季)

ISBN 978-7-218-06452-9

I. 煮… II. 利… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第195766号

出版	广东人民出版社
发行	(广州市大沙头四马路10号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	787毫米×1400毫米 1/24
印张	50
版次	2009年11月第1版
印次	2009年11月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06452-9
定价	80.00元(共10册)

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与出版社(020-83795749)联系调换。

出版社地址: 广州市大沙头四马路10号

电话: (020)83793888 邮政编码: 510102

邮购地址: 广州市广州大桥南金菊路15号星海明珠201室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.gdpph.com>

• 版权所有 翻版必究 •

跟我学

编著 利盛莉

煮菜



汗汗

养生馆

Health Museum

第3季
029

广东省出版集团
广东人民出版社

前言

Preface



古人云：民以食为天。俗话说：开门七件事，柴米油盐酱醋茶。在华夏文明中，饮食自古就有独特的地位。饮食文化的深厚带来烹饪技巧的发展。我国传统的饮食烹饪技巧多种多样，且各有讲究。“煮”是家庭烹饪菜肴的常见手法之一。那么，何为煮呢？将原料或经初步熟处理的半成品放在多量的汤汁或清水中，先用猛火烧开，再转中火或慢火加热，经调味成为一道带汤汁的热菜的方法称为煮。煮制菜肴具有汤菜合一、汤宽汁浓、不经勾芡、口味清爽的特点。而且，煮对食材营养的破坏相对比较小，是一种比较健康的烹饪技法，也是深受大众喜爱的家常烹饪方法。如果你也想煮得一手好菜，赶紧翻开这本书吧。

《煮菜跟我学》一书本着简单、实用、易操作的原则，对煮菜的操作步骤、制作要领、操作特点等煮菜要点作了详尽的介绍，并着重介绍了近八十道菜肴的烹煮用料、煮制步骤，图文结合，简单易懂，参考价值不言而喻；同时，还准备了一些特别的厨房技巧，诸如煮妇秘藏的12条烹饪技巧、如何煮菇更鲜美、水煮肉好吃的秘诀、如何煮好脱骨凤爪、自家煮大闸蟹有妙招、煮鸡蛋的小诀窍等，让你快速入门，轻松晋级为“煮妇”高手，煮出美味与健康，煮出美好生活。

除了《煮菜跟我学》之外，此套丛书还包括《煲汤跟我学》《炒菜跟我学》《烧菜跟我学》《蒸菜跟我学》《炖品跟我学》《点心跟我学》《瘦身粥跟我学》《糖水跟我学》《水果捞跟我学》，共十个分册。从家常的煲汤、做菜，到点心、粥品，再到时尚糖水、水果捞，只要你能想到的，我们都倾情奉上。不管你是厨房新手，还是“远庖厨”的君子，都能轻松入门，快速掌握各项要点，成功晋级为烹饪高手。





目录 Contents

5

新手入厨初学煮

- 6 煮菜课堂大讲解
- 8 健康生活新“煮”张
- 9 煮妇秘藏的12条烹饪技巧
- 10 入厨之调味基础篇
- 14 蔬菜烹调心得
- 16 煮菜要大火烧开、小火慢煮
- 17 如何按菜谱做出美味的菜
- 18 厨房用具禁忌

19

家常煮菜简单做

- 20 家常菜中的科学搭配
- 22 四宝豆腐
- 23 黄瓜煮猪肝
- 24 萝卜丝煮鲫鱼
- 25 萝卜煮肉丸
- 26 冬瓜煮排骨
- 27 泡椒煮鱼腩
- 28 鱼头煮豆腐
- 29 家常大杂烩
- 30 番茄煮黄豆
- 31 青红煮土豆
- 32 如何煮菇更鲜美
- 33 鲜菇煮土鸡
- 34 大白菜的烹饪常识
- 35 冬菇煮白菜

- 36 素煮荷包蛋
- 37 开洋煮魔芋
- 38 黄豆煮蘑菇
- 39 海带煮瘦肉
- 40 泡菜煮草鱼
- 41 花生煮猪蹄
- 42 酸菜煮猪血
- 43 浓汁煮苋菜
- 44 双色煮虾仁
- 45 菠菜煮鱼片
- 46 芥菜煮鱼腩
- 47 苦瓜木耳鱼丸煲
- 48 白灼烹法有讲究
- 49 白灼菜心
- 50 四大窍门教你挑好鱼
- 51 西湖醋鱼
- 52 杂锦海鲜煲
- 53 芙蓉玉米粒
- 54 油菜扒冬菇
- 55 香菇青菜汤
- 56 珊瑚嫩藕片
- 57 毛血旺
- 58 韭菜猪红汤
- 59 紫苏田螺
- 60 鸡汤西洋菜

61 巧手煮意花样变

62 大厨教你做水煮肉

64 腊味煮香芋

65 牛油煮鲜虾

66 节瓜煮土鸡

67 金菇煮肥牛

68 双菇鹌鹑蛋

69 鱼丸煮咸鸡

70 如何煮好脱骨凤爪

72 高汤什菇

73 上海青煮双丸

74 苦瓜煮黄豆

75 口味龙虾仔

76 山药煮鱼片

77 马蹄煮猪肚

78 玉珠金南

79 茄子煮花甲

80 花蟹煮银丝

81 自家煮大闸蟹有妙招

82 香蘑煮脊骨

83 栗子煮白菜

84 鱼丸烩苦菜

85 番茄煮冬瓜片

86 素杂烩

87 银丝菜胆

88 银雪西兰花

89 米豆腐煮鸡杂

90 鸡蓉萝卜丝

91 口味鸭

92 玉珠煮莲藕

93 火腿煮鱼蛋

94 奶汤煮鱼头

95 滑菇煮玉球

96 雪耳菇煮鸡蛋

97 煮鸡蛋的小诀窍

98 三味汤

99 三菜煮豆腐

100 丝瓜煮海菇

101 红牛菌鱼丸

102 虾干玉丝豆腐

103 豆腐煮肉丸

104 西湖嫩豆腐

105 玉丝煮鱼片

106 鹅肠煮菜心

107 金汤浸金针菇

108 盐水浸濑尿虾

109 紫菜牛肉羹

110 金沙西洋菜

111 鲮鱼汁香芋芥菜

112 南瓜煮黄沙蚬

113 食品标签识别原则

114 常用食物的冷冻与解冻法

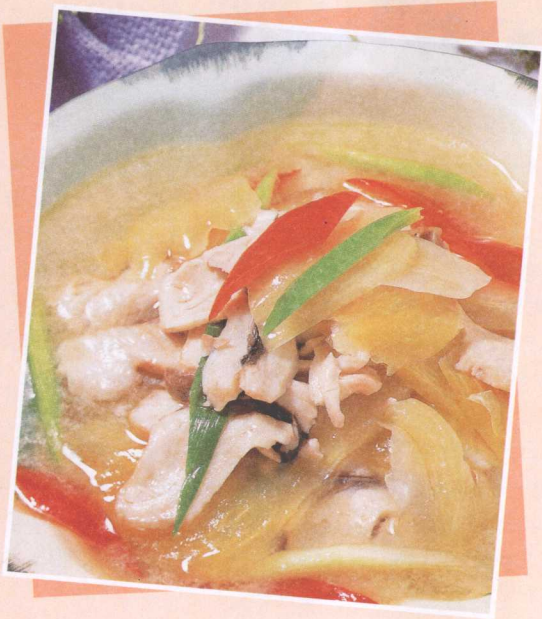
116 厨房安全的十个法则

117 菜板消毒法大全

118 烹饪鸡肉4大误区

119 3个细节助你健康吃海鲜





新手入厨初学煮 >>>



煮菜课堂

大

讲

解

将原料或经初步熟处理的半成品放在多量的汤汁或清水中，先用猛火烧开，再转中火或慢火加热，经调味成为一道带汤汁的热菜的方法称为煮。煮制菜肴具有汤菜合一、汤宽汁浓、不经勾芡、口味清爽的特点。采用煮的方法，有的是为了煮制菜肴，有的是为了提取鲜汤。由于菜肴原料经过中、小火的煮制，汤汁都有一定的浓度，或乳白，或清醇；原料或软嫩，或酥烂，如“大煮干丝”（江苏菜）、“奶汤鲫鱼”（山东菜）、“水煮牛肉”（四川菜）等。煮法适用于多种原料。

◆煮的操作步骤：

原料与汤水同时下锅（有些原料先经煎、炸等初步处理，也有的是炆锅后下料）→旺火烧开，小火加热至一定时间→调味→出锅装碗。

1. 原料煮前加工：方法有炸、泡油、飞水、滚煨、煎等。
2. 放进汤汁内煮制，猛火烧开，再转中火或慢火加热，调味。
3. 煮好后，转放入备好的器具内。

◆煮的操作要领：

1. 要正确掌握火候。煮菜的火功直接关系到菜肴的质量。要求汤清的就不能用旺火或中火；要求汤浓的就不应该用小火或微火；原料老韧的要用小火或微火慢煮，原料鲜嫩的就该用中火或旺火。煮菜的质感和汤汁的质量，主要由火候决定。

2. 要讲究原料的选择。煮菜以强调原料本味为主，经过一定时间的加热，令原料呈现的风味物质析于汤汁中，汤、菜并美。有时甚至汤鲜重于菜。因此，原料的选择首先必须强调新鲜，含膻腥味少。其次是要选含蛋白质丰富

的原料。煮菜以老韧的动物性原料为主，凡含有血腥异味的原料，在正式煮制前都必须经过焯水、过油等初步熟处理。不同质地的原料配菜时，应借助初步熟处理，使各种原料同步达到质感要求。

3. 要正确添汤加料。为了增强汤汁的鲜醇度，许多原料在煮制前要以鲜汤辅佐。但有些原料为求突出本味，则排斥添加鲜汤，比如鱼汤、鸡汤的煮制，都强调用清水。加汤一次准，是煮菜的一大关键，不要待煮至一定浓度后再添加水或汤汁，以免影响菜肴风味。为强调原味，煮菜的调味一般都比较轻，最多以单纯的盐、味精、酱油作为调味或少量的糖、盐、味精混合调味，口味为单纯的鲜咸味。除非为突出某一菜品或调料的特色，如“水煮牛肉”的麻辣味等，其他调味均比较清淡。一些加热时间长、质地老的原料在烹调时还应注意，咸味调料稍迟添加，过早加入会影响原料达到酥烂的速度和程度。

◆煮的操作特点

1. 根据原料特性正确选用加工方法及火候。
2. 汤剂量不宜过多。
3. 一般不勾芡，或只用稀芡。



◆煮的操作实例——锅仔鲈鱼腩

原料：鲈鱼腩，味菜，青红辣椒，香芹。

调料：姜片，精盐，味精，白糖，鱼露，绍酒，生抽，胡椒粒，麻油，淀粉，食用油。

制法：

1. 味菜飞水，减少咸味。
2. 鲈鱼腩斩件，拌盐和淀粉，泡油至三成熟后，沥去油。
3. 原锅下姜片、香芹、辣椒件爆香。
4. 略滚后转放到锅仔内，配炉上桌，边滚边食。

健康生活新“煮”张

现代社会生活观念的改变，引起了现代人饮食生活习惯的变化。外食人口增加，饮食精致化、西化，食品加工业发达等，让现代人产生了许多不同于以往的营养问题。诸如饮食不均衡、油脂摄取量过高、肉类食品摄取过多、纤维素不足、甜食摄取过高、暴饮暴食等，也导致了体重过重和一些文明病如高血压、糖尿病、痛风等的产生。所以，为了健康，现代生活需要新“煮”张。

健康新“煮”张有四招

1. 营养均衡最重要，食物选择常变化。
2. 蔬菜每天吃半斤，五谷加入白米饭。
3. 为了健康少油脂，适量肉类好习惯。
4. 自然新鲜享美味，盐量调味都减半。



摄取均衡的营养，纤维素的建议量为每日20克以上，油脂不超过全部热量的30%(约每日不超过60~70克)，钙质建议量成人每日1000毫克。另外，运用一些烹调小技巧，即可煮出低油、低糖、低盐、高纤、高钙的健康饮食。

少油少盐的饮食，是一个世界性的潮流趋势，也符合现代社会的健康饮食标准。健康的食煮法当然是首推水煮。很多营养减肥餐单都要求食物用水煮，尽可能少用调味料。这样尽量避免了因为食物而带来的脂肪积聚。西方人的饮食较中国人的健康，主要是因其烹调方法较为健康。一些中式菜式，每款材料都先用油炸过，然后再一起炒，加上大量芡汁，油分过多，其实是不太健康的。

煮妇秘藏的 12 条烹饪技巧

1. 羊肉去膻味：将萝卜块和羊肉一起下锅，半小时后取出萝卜块；放几块橘子皮更佳；每公斤羊肉放绿豆 5 克，煮沸 10 分钟后，将水和绿豆一起倒出；放半包山楂片；将两三个带壳的核桃洗净打孔放入；1 公斤羊肉加咖喱粉 10 克；1 公斤羊肉加剖开的甘蔗 200 克；1 公斤水烧开，加羊肉 1 公斤、醋 50 克，煮沸后捞出，再重新加水加调料。

2. 煮牛肉：为了使牛肉炖得快、炖得烂，加一小撮茶叶（约为泡一壶茶的量，用纱布包好）同煮，肉很快就烂且味道鲜美。

3. 煮骨头汤时加一小匙醋，可使骨头中的磷、钙溶解于汤中，并可保存汤中的维生素。

4. 煮牛肉和其他韧、硬肉类以及野味禽类时，加点醋可使其软化。

5. 煮肉汤或排骨汤时，放入几块新鲜橘皮，不仅味道鲜美，还可

减少油腻感。

6. 煮咸肉：用十几个钻有小孔的核桃同煮，可消除臭味。

7. 将绿豆在铁锅中炒 10 分钟再煮能很快煮烂，但注意不要炒焦。

8. 煮海带时加几滴醋易烂，放点菠菜也行。

9. 煮火腿之前，在火腿皮上涂些白糖，容易煮烂，味道更鲜美。

10. 煮面条时加一小汤匙食油，面条不会粘连，并可防止面汤起泡沫、溢出锅外；在锅中加少许食盐，煮出的面条不易烂糊。

11. 用开水煮新笋容易熟，且松脆可口；要使笋煮后不缩小，可加几片薄荷叶或盐。

12. 煮猪肚时，千万不能先放盐，应等煮熟后吃时再放盐，否则猪肚会缩得像牛筋一样硬；猪肚煮熟后，切成长块，放在碗内加一些鲜汤再蒸一会儿，猪肚便会加厚一倍。

入厨之调味基础篇

●醋

不像咸味和甜味可以单独构成一种美味，酸味不适宜独行。但酸味的最大特点在于它能与各种味道交融组合，“左右逢源”。食醋味酸而醇厚，液香而柔和，是烹饪中不可少的调味品。

醋的烹饪作用：

1. 可以调和菜肴的滋味，增加菜肴的香气，提高菜肴的营养价值。
2. 能够调节和刺激食欲，促进消化和吸收。
3. 在原料加工中，可防止某些果蔬类“锈色”的发生，如煮藕等容易变色的蔬菜时放点醋，就可以避免出现上述情况。
4. 在炖肉时加醋，可以使肉类食品更易熟。

食而有道：

陈醋：山西老陈醋是北方最著名的食醋，是以高粱为主要原料加工而成的食醋。

特色：色泽黑紫，液体清亮，酸香浓郁，醇厚不涩，特别适合烹制凉拌菜，可以增加菜肴的鲜香。

米醋：米醋是以优质大米为原料，酿造而成的食醋。

特色：酸味纯正，香味柔和，适合炒制菜肴或者烹调海鱼时使用。

白醋：是一种无色透明的食醋，分为酿造白醋和化学合成白醋，合成白醋有醋的酸味，但没有醋的香味，建议烹调时使用酿造白醋。



特色：适合烹制本色菜肴和浅色菜肴。

● 酱油

酱油是一种色、香、味俱佳而又营养丰富的调味料，在炒、煎、蒸、煮或凉拌时，按照需要加入适量的酱油，就会使菜肴色泽诱人，香气扑鼻，味道鲜美。这是因为，酱油中氨基酸的含量多达17种，此外，还含有各种B族维生素和安全无毒的棕红色素。

食而有道：

北方酱油：是用黄豆、麦、麸皮酿造的液体调味品。

颜色：红褐色偏黑。

味道：有独特的酱香味道，口感介于老抽和生抽之间。

黏稠度：介于老抽酱油和生抽酱油之间。

用途：可以用来给食品着色，红烧或酱爆等菜肴用得比较多。北方人口味较重，较多用酱油烹制菜肴。

生抽：抽酱油是酱油中的一个品种，以大豆、面粉为主要原料，人工接入种曲，经天然露晒，发酵而成。

颜色：呈比较淡的红褐色。

味道：一般烹调均可使用，吃

起来味道较咸，较鲜美。

黏稠度：体态清澈透明。

用途：生抽用来调味，因颜色淡，用来炒菜或者做凉拌菜的时候较多，且在南方的烹调中运用得更多一些。

老抽：老抽酱油是在生抽酱油的基础上，把榨制的酱油再晒制2~3个月，经沉淀过滤即为老抽酱油。其产品风味比生抽酱油更加浓郁。

颜色：老抽加入了焦糖，颜色很深，呈棕褐色，有光泽。

味道：吃到嘴里后有种鲜美微甜的感觉。

黏稠度：老抽酱油比生抽酱油要更黏稠一些。

用途：一般用来给食品着色用，比如做红烧等肉类菜肴需要上色时使用比较好，普遍用于南方。

特别提醒：酱油可以分为酿造酱油、配制酱油和化学酱油三类。这三类酱油有本质上的区别，制作方法不同，口味也不同。不论是从色、香、味还是营养价值来讲，这三种酱油依次排列为：酿造酱油、配制酱油、化学酱油。这就是为什么同样用酱油调味，有的人做出的菜色泽和口感都好，而有的就差一些。

●糖

糖在烹调中不仅可以增味，且有去腥、解腻、提鲜之功效。与咸味相对比，甜味呈现出一种阴柔、婉约之美。菜肴调味中的甜味是一个神秘的角色，如果调配得当、放置有度，自然会丰富味型。

食而有道：

白砂糖：把甘蔗或者甜菜压榨后的汁经过处理，再蒸发浓缩、结晶分泌及干燥后得到的洁白晶型砂糖，称为白砂糖。

外观：干燥松散、洁白、有光泽。

用途：通常被作为烹制菜肴时的佐料，或者作为饮料的甜味剂，如加在咖啡、牛奶中等。

●料酒

料酒以黄酒为原料，再加入花椒、大料、桂皮、丁香、砂仁、姜等多种香料酿制而成。料酒可以增加食物的香味，去腥解腻，还含有人体所必需的8种氨基酸。

食而有道：

1. 去除鱼、虾、肉的腥膻味。造成鱼、虾、肉腥膻味的是一种胺类物质，而胺类物质能溶解于料酒中的酒精，在加热时一起随酒精发酵，达到去腥的目的。

2. 增加食物的香味。因为料酒中的氨基酸在烹调时能与食盐结合，生成氨基酸钠盐，使鱼或肉更加鲜美。另外，它还能和糖相结合形成一种诱人的香气。

3. 延长保鲜时间。用料酒腌渍鸡、鱼，它能够迅速渗透到鸡、鱼的内部，可以延长保鲜时间，有利于咸、甜各种味道充分渗入菜肴中。

4. 保持叶绿素。最让人不可思议的是，做绿叶蔬菜时，加少量料酒，还能很好地保持叶绿素。

料酒与黄酒的区别：黄酒是一种饮料酒，而料酒则是在黄酒基础上酿制出来的调味料。与黄酒相比，炒菜时放料酒不仅味道好，而且价格还比较便宜。

●盐

咸味是七滋八味中最基础的味道，盐素有“百味之王”之说，给人一种阳刚之气。在菜肴中加入盐，不仅有增鲜味、解腻的功效，同时还有杀菌防腐的作用。

食而有道：

精盐：经过加工而成的颗粒细小、洁白无杂质的盐，是日常烹调菜肴时重要的调味料。

粗盐：即天然的大粒海盐，所

含的杂质越少，海盐的颗粒越晶莹剔透。海盐一般用来腌渍咸菜、肉类等食品，可以增添咸鲜的味道和延长食品保存期限。

● 胡椒

胡椒是具有强烈芳香和刺激性辣味的香辛料。胡椒既是一种常用的调味品，也具有一定药性，可以起到食疗的作用。

食而有道：

黑胡椒：黑胡椒比白胡椒味道更为浓郁，兼有除腥臭、防腐和抗氧化作用。芳香气味易在粉状时挥发出来，故以整粒干燥密闭储藏为宜，并于食用前碾成粉。黑胡椒可用于炖肉，烹制野味和火锅。应用于烹调菜肴上，使之达到香中带辣、美味醒胃的效果。黑椒入肴应注意两个关键：

1. 与肉食同煮的时间不宜太长，因黑椒含胡椒辣碱、胡椒脂碱、挥发油和脂肪油，火候太久会使辣味和香味挥发掉。

2. 掌握调味浓度，可使香辣味更加浓郁，使辣和香充分发挥。

白胡椒：将成熟的胡椒剥皮后干制而成，味道比黑胡椒更为辛辣，是烹煮鱼、红烧菜肴的理想调味料。平时吃凉拌菜，也可加点白胡椒，可以提味、驱寒。

● 鸡精

鸡精是一种以新鲜鸡肉、鸡骨、鲜鸡蛋为基料，通过蒸煮、减压、提汁后，配以盐、糖、香辛料等物质复合而成的调味料，其味道比较综合、协调，有逼真的鸡肉味道，可以为菜肴增添鲜香味。

食而有道：

鸡精适用于菜肴烹调的所有方法，烧菜、煮汤、蘸料等等皆可使用。

特别提醒：因为鸡精中含有盐，所以烹调时如果加了鸡精，则应相对减少盐的用量。



蔬菜烹调心得

银芽如何炒避免“标水”？

把银芽放入锅中炒至干身，离火后加入熟油及盐即可上碟。依此方法炒出的银芽既爽脆，又油润。相反，如将银芽直接放入油锅中炒，一加盐便会大量“标水”。



如何烹调好茄子？

首先要注意茄子的选购，宜选轻身的，入口方觉绵滑。烹煮茄子时宜用充足的油，过油(就是炸)时油温一定要高，高油温过油，油不会渗透到茄子里面；油温过低，茄子就会像海绵吸储大量的油，煮出的茄子全是油，难以入口。另外还有一种方法，就是锅里放少许油，油热后放入茄子，火不要很大，然后不停的煸炒。煸炒的过程中一定不要加水，直到熟透后调味再加少许水。依此方法煮出的茄子入口必定软绵滑溜。

水焯西兰花时为什么要在水里放盐、糖和油？

蔬菜焯水，是近年来炒蔬菜最普遍的一种烹饪方法，最早使用此方法是港台地区，随着交流日益增多逐渐向内地推广应用。

当然，焯水会增加水溶性营养成分的损失，尤其是维生素C的流失，但是可以采用适当的方法，尽量减少营养成分的损失。采用沸水、多水量、短时间焯水处理，可减少营养素的热损耗。因为蔬菜细胞组织中存在氧化酶，它能加速维生素C的氧化作用，尤其是在 $60^{\circ}\text{C} \sim 80^{\circ}\text{C}$ 的水温中，活性最高。而在沸水中，氧化酶遇热不稳定，很快失去活性。同时，沸水中几乎不含氧，因而减少了维生素C因热氧化而造成的损失。

在焯水中加入1%的食盐以及糖，使蔬菜处在生理盐水溶液中，能使

蔬菜内可溶性营养成分扩散到水中的速度减慢。

焯水前尽可能保持蔬菜形态完整,减少受热和触水面积。在原料较多情况下,应分批投料,以保证原料处于较高水温中。

据专家分析,蔬菜经焯水处理后,维生素C的平均保存率为84.7%。在水中加油,主要是使蔬菜离开水之后,防止因高温而蒸发水分,尽量减少水分流失。

焯水还可以使蔬菜颜色更鲜艳,质地更脆嫩,减轻涩、苦、辣味,还可以杀菌消毒。如菠菜、芹菜、油菜通过焯水变得更加翠绿。苦瓜、萝卜等焯水后可减轻苦味以及农药残留危害。扁豆中含有的血球凝集素,通过焯水可以解除。



芥菜胆如何去除苦涩及使其入口爽滑?

用6杯水加一茶匙苏打粉煲滚,放入芥菜胆煮2~3分钟,至菜梗略微软身,捞起用清水漂洗至凉透及去净苏打粉味,然后就可用于炒或其他方法烹制。

冬瓜要煲烂有何速成的秘诀?

将冬瓜煲烂并不如想象中费时,只需将冬瓜放锅中加水煮滚,盖好后熄火再焖10分钟,便可达到烂透的效果。此“煲”之方法也适用于煮西米、意大利粉、通心粉等食物。



鲜芦笋生炒应否先焯水?

鲜芦笋生炒不易熟透,焯水后炒又不爽脆。较好的方法是先将其过油(泡油)再炒,效果必理想。此方法也适用于西芹、芥兰等蔬菜。

