

81道儿童年龄段营养食谱

133道儿童功能食谱

105道儿童美味食谱



十分钟学会做 儿童菜

甘智荣 主编

营养健康，促进成长
聪明孩子的首选食谱

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



十分钟 学会做儿童菜

甘智荣 主编



图书在版编目(CIP)数据

十分钟学会做儿童菜/甘智荣主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2014. 12
ISBN 978-7-5388-6958-3

I. ①十… II. ①甘… III. ①儿童—菜谱 IV.
①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第294642号

十分钟学会做儿童菜

SHIFENZHONG XUEHUI ZUO ERTONGCAI

主 编 甘智荣
责任编辑 刘佳琪
策划编辑 黄 佳
封面设计 吴展新
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16
印 张 22
字 数 350千字
版 次 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-6958-3/TS · 561
定 价 29.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

PREFACE 序言



“民以食为天”，可见美食在人们心中的地位。家里的厨房，锅、碗、瓢、盆，饭菜飘香，能勾起人无限暖意，一旦缺失了这些，就总感觉缺少了什么。而事实上，由于现代生活中的忙碌，大多数人无法抽出足够的时间、足够的精力，游走厨房，醉心烹饪，总是在不知不觉间忽视了这种足以营造家庭温暖的方式，自此，制作暖暖的饭菜便成了追忆。

其实，阻碍我们重温家庭温暖的，往往就是自身的懒惰。而事实上，只要稍花一点心思，哪怕只是抽出十分钟时间，也能烹制出一道美味佳肴。

本套丛书的推出，就是为了留住那些匆匆的脚步，只要挤出十分钟来，任何一道美味佳肴都可以任君制作，再也不用担心找不到家的滋味，再也不用忧虑做不好可口的菜肴，在十分钟学会做菜的烹饪领域里，重拾饭菜中的淡淡幸福。

本套丛书共九本，分别是《十分钟学会做家常菜》《十分钟学会做小炒菜》《十分钟学会做营养菜》《十分钟学会做儿童菜》《十分钟学会做粤菜》《十分钟学会做凉拌菜》《十分钟学会做川菜》《十分钟学会做湘菜》《十分钟学会炒饭炒面》，全方位、多角度为读者展现中华美食的博大与多样，贯彻家庭餐桌的始终。

在儿童饮食调配上，要注意品种多样化，特别要注意色、香、味、形丰富多样，经常变换食物的花色品种，可以培养儿童对多种食品的爱好的爱好，避免



因饮食单调而厌食，同时满足儿童生长发育对营养素的正常需求。

《十分钟学会做儿童菜》一书，精选了300多款针对儿童具有营养保健功效的美味菜肴，分为儿童“阶段”营养食谱、儿童功能食谱以及儿童美味食谱三大部分，这些菜肴均介绍了详细的烹饪方法、步骤及功效，让您的孩子既能享受到美味，又增添营养，更加健康快乐地成长。

本套丛书的独特之处在于，我们在讲述每一道经典菜肴的制作过程中，都将做法、口味、相宜、相克、功效完美结合，使读者在掌握烹饪技巧的同时，对食物养生以及食物宜忌也能有进一步的了解。

“才下舌尖，又上心头”，美食往往与人们的怀旧情结联结在一起，这套十分钟学做菜系列图书，能让人在快速学做菜的过程中喜欢上烹饪，爱上在厨房逗留的时光，在一次次鲜香扑鼻中感受家的温暖。

希望通过本套丛书，能让广大读者产生浓厚的烹饪乐趣，并借此学到实用的烹饪技巧，对如何十分钟做一道菜有更多的认识。本套丛书从心出发，诚心奉上精致的美食成果，使烹饪爱好者们满怀信心，相信自己可以亲手做出更多充满爱心的美食，为家庭的餐桌奉上更多亮丽的风景。

CONTENTS 目录



PART 1 了解这些知识，美味儿童菜简单做

儿童菜离不开的营养元素	002	1~3岁幼儿饮食安排要点	013
蛋白质	002	4~6岁学龄前儿童饮食指南	014
碳水化合物	002	7~12岁学龄期儿童膳食安排	016
脂肪	003	儿童健康饮食指南	018
卵磷脂	003	多吃新鲜蔬菜和水果	018
维生素A和胡萝卜素	004	食物种类多样化，合理搭配	018
维生素D	004	常吃蛋类、肉类	019
B族维生素	005	营养供给量充足，促进身高发育	019
钙	005	不挑食、不偏食，培养良好的饮食	
铁	006	习惯	020
锌	006	三餐合理分配，早餐一定吃好	020
儿童四季饮食要点	007	儿童饮食有禁忌	021
儿童春季饮食要点	007	忌食过咸食物	021
儿童夏季饮食要点	008	忌食含味精多的食物	021
儿童秋季饮食要点	009	忌食含过氧化脂质的食物	022
儿童冬季饮食要点	010	忌食含铅食物	022
优选儿童阶段饮食	011	忌食含铝食物	022
0~1岁婴儿营养及配餐	011		

CONTENTS 目录



PART 2 儿童“阶段”营养食谱，为成长加油

0~1岁婴儿营养食谱.....024	土豆稀饭.....046
燕麦南瓜泥.....024	菌菇稀饭.....047
肉末南瓜土豆泥.....025	茄子稀饭.....048
肉酱花菜泥.....026	白萝卜稀粥.....049
肉糜粥.....027	西红柿稀粥.....050
鸡肝糊.....028	嫩豆腐稀饭.....051
蛋黄糊.....029	哈密瓜南瓜稀粥.....052
虾仁豆腐泥.....030	豆腐黄油稀饭.....053
芋头玉米泥.....031	鲷鱼稀饭.....054
胡萝卜豆腐泥.....032	甜南瓜稀粥.....055
山药杏仁糊.....033	三文鱼泥.....056
菠菜牛奶碎米粥.....034	鲜鱼豆腐稀饭.....057
菠菜米糊.....035	蛋黄银丝面.....058
包菜稀糊.....036	菠菜肉末面.....059
板栗糊.....037	草莓豆浆.....060
土豆豌豆泥.....038	果仁豆浆.....061
白菜焖面糊.....039	西瓜黄桃苹果汁.....062
苹果胡萝卜泥.....040	莲藕柠檬苹果汁.....063
苹果红薯泥.....041	4~6岁学龄前儿童营养食谱.....064
上海青汁.....042	豌豆糊.....064
葡萄苹果汁.....043	花生核桃糊.....065
1~3岁幼儿营养食谱.....044	香蕉牛奶糊.....066
鸡肉口蘑稀饭.....044	玉米奶露.....067
虾仁蔬菜稀饭.....045	奶香口蘑烧花菜.....068



水煮猪肝.....	069
豌豆炒牛肉粒.....	070
肉末包菜.....	071
白菜梗拌胡萝卜丝.....	072
奶香玉米烙.....	073
牛奶薄饼.....	074
洋葱土豆饼.....	075
核桃杏仁豆浆.....	076
苹果蔬菜沙拉.....	077
紫甘蓝雪梨玉米沙拉.....	078
核桃黑芝麻酸奶.....	079
果味酸奶.....	080
橘子酸奶.....	081
橘柚汁.....	082
芹菜苹果汁.....	083
7~12岁学龄期儿童营养食谱.....	084
三文鱼蒸饭.....	084
生蚝蒸饭.....	085
菠菜银耳粥.....	086

双米银耳粥.....	087
菠菜洋葱牛奶羹汁.....	088
猕猴桃银耳羹.....	089
木耳鸡蛋西兰花.....	090
茭白炒鸡蛋.....	091
核桃枸杞肉丁.....	092
茄汁莲藕炒鸡丁.....	093
茄汁鸡肉丸.....	094
紫苏烧鲤鱼.....	095
桂圆炒虾球.....	096
虾仁四季豆.....	097
白灵菇炒鸡丁.....	098
山楂玉米粒.....	099
糖醋菠萝藕丁.....	100
莴笋烧板栗.....	101
糙米豆浆.....	102
莲子花生豆浆.....	103
黑豆芝麻花生豆浆.....	104

PART 3 营养有重点，儿童功能食谱不可少

儿童补锌促生长食谱.....	106
炖鱼泥.....	106
五香鲛鱼.....	107
虾菇油菜心.....	108

莴笋炒蛤蜊.....	109
猪肝炒花菜.....	110
韭黄炒牡蛎.....	111
金针菇拌黄瓜.....	112

CONTENTS 目录



丝瓜虾皮猪肝汤 113

西红柿黄鱼蛤蜊汤 114

白菜粉丝牡蛎汤 115

花生银耳牛奶 116

花生豆浆 117

儿童补铁防病食谱 118

香菇芹菜小米粥 118

鸡蛋瘦肉粥 119

猪肝瘦肉泥 120

青菜猪肝末 121

胡萝卜炒鸡肝 122

泥鳅烧香芋 123

木耳烩豆腐 124

紫菜凉拌白菜心 125

凉拌嫩芹菜 126

牛奶黑芝麻糊 127

香蕉猕猴桃汁 128

西瓜西红柿汁 129

儿童补钙增高食谱 130

清蒸排骨饭 130

酸甜西红柿焖排骨 131

鸡肉蒸豆腐 132

糖醋鲤鱼 133

茼蒿炒豆腐 134

虾皮炒冬瓜 135

南瓜炒虾米 136

大良炒牛奶 137

牛奶鲫鱼汤 138

黄豆豆浆 139

柠檬苹果莴笋汁 140

草莓牛奶羹 141

儿童健脑益智食谱 142

煎生蚝鸡蛋饼 142

菠萝蒸饭 143

小米黄豆粥 144

茼蒿排骨粥 145

鱼泥西红柿豆腐 146

胡萝卜炒蛋 147

蓝莓山药泥 148

山药木耳炒核桃仁 149

香煎三文鱼 150

黄花菜健脑汤 151

鲜菇西红柿汤 152

红枣花生豆浆 153

儿童增强记忆食谱 154

糙米燕麦饭 154

肉松软米饭 155

小米南瓜粥 156

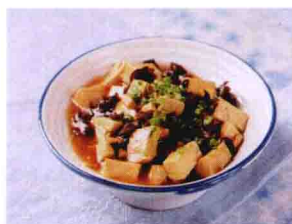
果仁燕麦粥 157

鳕鱼蒸鸡蛋 158



肉末炒木耳	159	浇汁莲藕	182
玉子虾仁	160	板栗枸杞炒鸡翅	183
鱿鱼丸子	161	清蒸莲藕丸子	184
豆腐蒸鹌鹑蛋	162	醋熘土豆丝	185
蛤蜊蒸蛋	163	桔梗牛肚汤	186
西红柿煮口蘑	164	胡萝卜西红柿汤	187
草莓酸奶昔	165	西红柿葡萄紫甘蓝汁	188
儿童提高免疫力食谱	166	香蕉葡萄汁	189
火腿青豆焖饭	166	儿童清肝明目食谱	190
鸡肉布丁饭	167	猪肝杂菜面	190
鲜鱿鱼炒金针菇	168	南瓜西红柿面疙瘩	191
山楂猪排	169	洋葱西红柿通心粉	192
大蒜烧鳊段	170	核桃枸杞粥	193
冬瓜烧香菇	171	虾泥萝卜	194
洋葱丝瓜炒虾球	172	鸡肉拌南瓜	195
胡萝卜炒口蘑	173	山楂蒸鸡肝	196
三鲜豆腐	174	玉米粒炒杏鲍菇	197
山楂糕拌梨丝	175	肉末胡萝卜炒青豆	198
西芹丝瓜胡萝卜汤	176	菠萝蜜炒鸭片	199
风味杏仁豆浆	177	杞枣双豆豆浆	200
儿童开胃消食食谱	178	枸杞黑芝麻豆浆	201
芝麻猪肝山楂粥	178	儿童帮助睡眠食谱	202
小米山药粥	179	枣泥小米粥	202
山药鸡丁米糊	180	鸡汤小米粥	203
荷兰豆炒香菇	181	蔬菜玉米麦片粥	204

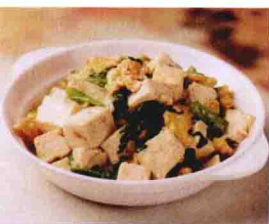
CONTENTS 目录



百合猪心粥	205	茼蒿黑木耳炒肉	222
蜜汁红枣山药百合	206	黑木耳红枣豆浆	223
拔丝莲子	207	花生黑米黑豆浆	224
紫薯百合银耳汤	208	葡萄干酸豆浆	225
百合香蕉饮	209	儿童应考食谱	226
牛奶西米露	210	菠菜蛋黄粥	226
橙子南瓜羹	211	苹果梨香蕉粥	227
葵花子豆浆	212	鸡丁炒鲜贝	228
柑橘香蕉蜂蜜汁	213	虾仁西兰花	229
儿童健齿固齿食谱	214	黄豆芽炒莴笋	230
葡萄干炒饭	214	板栗焖香菇	231
百合黑米粥	215	肉末炒青菜	232
山药乌鸡粥	216	炒黄花菜	233
牛奶面包粥	217	茶树菇核桃仁小炒肉	234
脱脂奶什蔬粥	218	黄瓜炒土豆丝	235
洋葱炒豆腐皮	219	菠菜鱼丸汤	236
蒜蓉西芹	220	核桃燕麦豆浆	237
胡萝卜炒香菇片	221	酸奶草莓	238

PART 4 儿童美味食谱，分类吃出健康

儿童美味菜品	240	西芹炒肉丝	244
萝卜炖牛肉	240	鲜菇蒸虾盏	245
西红柿土豆炖牛肉	241	核桃枸杞炒虾仁	246
西红柿烧牛肉	242	清炒时蔬鲜虾	247
芦笋鲜蘑菇炒肉丝	243	猕猴桃炒虾球	248



豉椒墨鱼.....	249	芒果香蕉蔬菜沙拉.....	275
山药蒸鲫鱼.....	250	儿童健康主食	276
香煎银鳕鱼.....	251	肉羹饭.....	276
菠萝炒鱼片.....	252	五彩果醋蛋饭.....	277
菠菜拌鱼肉.....	253	豆干肉丁软饭.....	278
酱烧鲳鱼.....	254	雪菜虾仁炒饭.....	279
野山椒末蒸秋刀鱼.....	255	鲜蔬牛肉饭.....	280
铁板扒鳊鱼.....	256	什锦煨饭.....	281
小白菜炒黄豆芽.....	257	菠萝炒饭.....	282
腰果葱油白菜心.....	258	薏米山药饭.....	283
醋熘白菜片.....	259	燕麦二米饭.....	284
核桃仁芹菜炒香干.....	260	薏米山药饭.....	285
腐竹烩菠菜.....	261	菠菜小银鱼面.....	286
蒜蓉芥蓝片.....	262	西红柿鸡蛋打卤面.....	287
芥蓝炒冬瓜片.....	263	土鸡高汤面.....	288
韭菜银芽炒木耳.....	264	海鲜面.....	289
炝拌包菜.....	265	排骨汤面.....	290
蒜蓉油麦菜.....	266	肉末洋葱面.....	291
豌豆苗炒豆皮丝.....	267	泡菜肉末拌面.....	292
白菜炖豆腐.....	268	鱼丸挂面.....	293
蘑菇竹笋豆腐.....	269	茼蒿清汤面.....	294
菠菜拌魔芋.....	270	酸菜肉末打卤面.....	295
紫甘蓝拌茭白.....	271	儿童营养汤粥	296
紫甘蓝拌粉丝.....	272	青菜肉末汤.....	296
雪梨拌莲藕.....	273	西红柿面包鸡蛋汤.....	297
蜜汁苦瓜.....	274	西蓝花浓汤.....	298

CONTENTS 目录



玉米浓汤.....	299	香蕉鸡蛋饼.....	324
生蚝豆腐汤.....	300	鲜鱼奶酪煎饼.....	325
滋补明目汤.....	301	小米香豆蛋饼.....	326
白玉金银汤.....	302	胡萝卜大麦粉蛋饼.....	327
香菇丝瓜汤.....	303	芹菜叶蛋饼.....	328
川贝鲫鱼汤.....	304	黄鱼鸡蛋饼.....	329
青萝卜陈皮鸭汤.....	305	泡菜海鲜饼.....	330
牛肉海带碎米粥.....	306	金枪鱼土豆饼.....	331
糙米牛肉粥.....	307	儿童快手美味.....	332
银耳鸡肝粥.....	308	金枪鱼三明治.....	332
梨藕粥.....	309	菠菜月牙饼.....	333
核桃木耳粥.....	310	蒸鸡蛋糕.....	334
鱼肉海苔粥.....	311	核桃豆浆.....	335
上海青鱼肉粥.....	312	猕猴桃西蓝花青苹果汁.....	336
果味麦片粥.....	313	芹菜胡萝卜苹果汁.....	337
黑芝麻核桃粥.....	314	包菜苹果蜂蜜汁.....	338
薏米白果粥.....	315	黄瓜水果沙拉.....	339
儿童美味小零食.....	316	蜜柚苹果猕猴桃沙拉.....	340
核桃南瓜子酥.....	316		
吉利香蕉虾枣.....	317		
虾仁土豆泥.....	318		
冰糖蒸香蕉.....	319		
金珠葡萄.....	320		
猪肝米丸子.....	321		
培根苹果卷.....	322		
美味红薯丸.....	323		



PART

1

了解这些知识， 美味儿童菜简单做

很多家长对于怎样做出色香味俱全而又营养丰富的儿童菜总是觉得无从下手，不知道自己的孩子到底缺什么营养，需要多吃哪些食物，以及在一日三餐的搭配、做菜的过程中需要注意哪些事情。

的确，这是一个比较复杂的问题。首先，我们要清楚哪些营养元素对孩子来说是必需的，哪些是要控制的，这样才能选择合适的食材，做出有营养的儿童菜。另外，孩子年龄段不同、所处季节不同，其饮食也有不同的要求。家长在烹饪的过程中，也有很多需要注意的地方。所以，本章的内容就是为这些困惑的家长答疑解惑，快来看看吧！





儿童菜离不开的营养素

孩子的健康成长是每个爸爸妈妈的愿望，儿童饮食，首要就是“健康”，健康的饮食，当然离不开各类营养元素，这里我们来讲一讲这些儿童菜必不可少的营养元素吧。

• 蛋白质 •

蛋白质由多种氨基酸组成，它是构成细胞组织的主要成分，是儿童生长发育所必要的物质。学龄前儿童正处于生长发育的关键时期，蛋白质的供给特别重要。需要每天供给足量的蛋白质，一般需45~55克。对学龄前儿童来说，其热量每日需要量约为6700千焦（1600千卡），蛋白质的供热量最好能达到每日837千焦（200千卡）。除了保证膳食中有足够的蛋白质数量以外，还应尽量使膳食蛋白质的必需氨基酸含量和比例适合儿童的需要，即还要注意孩子饮食中蛋白质的质量。这就要求膳食中，动物性蛋白质和大豆类蛋白质的量要占蛋白质总摄入量的1/2，可从鲜奶、鸡蛋、肉、鱼、大豆制品等食物中摄取。其余所需的蛋白质可由谷类食物提供，如大米、小米、糯米、玉米等。

• 碳水化合物 •

碳水化合物又称作糖类，是供给机体热能的关键营养素，也是体内一些重要物质的重要组成成分；它还参与帮助脂肪完成氧化，防止蛋白质损失；神经组织只能依靠碳水化合物提供能量，碳水化合物对维持神经系统的功能活动有特殊作用。膳食中碳水化合物摄入不足可导致热能摄入不足，体内蛋白质合成减少，机体生长发育迟缓，体重减轻；如果碳水化合物摄入过多，导致热能摄入过多，则造成脂肪积聚过多进而肥胖。许

多食物含碳水化合物，如粮谷类、薯类、杂豆类（除大豆外的其他豆类）等，这些食物还含有蛋白质、无机盐、B族维生素及膳食纤维等。因此，在安排儿童膳食时，应注意选用谷类、薯类和杂豆类食品。这样，既能提供碳水化合物，又能补充其他营养素。4~6岁学龄前儿童每日膳食中碳水化合物所提供的热能应占总热能的50%~60%。同时，适量摄入碳水化合物，可促进胃肠蠕动，防止幼儿便秘。但是蔗糖等纯糖摄取后被迅速吸收，易以脂肪的形式储存，进而引起肥胖、龋齿和行为问题。因此，学龄前儿童不宜过多摄入纯糖，一般以每日10克为限。

脂肪

脂肪主要供给机体热能，帮助脂溶性维生素吸收，构成人体各脏器、组织的细胞膜。储存在体内的脂肪还能防止体热散失及保护内脏不受损害。体内脂肪由食物内脂肪供给或由摄入的碳水化合物和蛋白质转化而来。学龄前儿童正处在生长发育期，需要的热能相对高于成人。膳食中供给足量的脂肪，可缩小食物的体积，减轻胃肠负担。如果以蛋白质和碳水化合物代替脂肪提供热能，都将过分增加胃肠负担，甚至导致消化功能紊乱。膳食中脂肪缺乏，儿童往往体重不增、食欲差、易感染、皮肤干燥，甚至出现脂溶性维生素缺乏病；但热能摄入过多，特别是饱和脂肪酸摄入过多，体内脂肪储存



就要增加，就会造成肥胖，日后患动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病等疾病的危险性就会增加。脂肪的主要来源是动物脂肪和植物油。植物油必需脂肪酸含量高，熔点低，常温下不凝固，容易消化吸收。动物脂肪以饱和脂肪酸为主，含胆固醇较高。4~6岁学龄前儿童每日膳食中脂肪提供的热量摄入量应占总热量的30%~35%。这一数量的脂肪不仅提供所需的必需脂肪酸，而且有利于脂溶性维生素的吸收。在学龄前儿童的膳食中供给的脂肪要适量，因为摄入过量的脂肪会增加脂肪储存，引起肥胖。

卵磷脂

卵磷脂是构成脑神经组织、脑脊髓的主要成分，在大脑神经元中的含量占五分之一之多，被世界卫生组织列为每天应补充的营养素之一。卵磷脂在体内经过代谢后，会

释放一种叫乙酰胆碱的物质，它是脑神经细胞之间传递信息的物质，少了它，大脑传递信息会受到障碍。最需要补充卵磷脂的人群包括老年人、上班族和儿童。对于儿童来说，经常补充卵磷脂，有健脑益智、促进大脑发育的作用。当胎儿还在母体中的时候，孕妇就应该补充足够的卵磷脂了。美国食品和药物管理局（FDA）规定，在婴儿奶粉中必须添加卵磷脂。因为婴幼儿时期是大脑形成、发育的最关键时期，卵磷脂可以促进大脑神经系统与脑容积的增长、发育，这个时期缺乏卵磷脂，会影响大脑发育及智力发育，使孩子的学习能力下降。



卵磷脂在体内多与蛋白质结合，以脂蛋白的形式存在，如果能摄取足够种类的食物，一般不用担心卵磷脂缺乏。卵磷脂含量最丰富的食物是大豆、蛋黄和动物肝脏，此外在鱼头、芝麻、蘑菇、山药、黑木耳、谷类、小鱼、花生、核桃、玉米油、葵花籽油中也有一定的含量。

• 维生素A和胡萝卜素 •

维生素A主要存在于动物和鱼类的肝脏、脂肪、乳汁及蛋黄内。有色蔬菜和水果，如胡萝卜、菠菜、杏、柿子等含胡萝卜素较多，胡萝卜素在人体内可转化成维生素A。维生素A是一种相对稳定的化合物，耐热、耐酸、耐碱，不溶于水，在油脂内稳定，故受一般烹饪过程的影响较小。维生素A能促进儿童的生长发育，保护上皮组织，防止眼结膜、口腔、鼻咽及呼吸道的干燥损害，有间接增加抵抗呼吸道感染的能力。还可维持正常视力，防止夜盲症的发生。维生素A供给量为每日500~700微克，可多选肝、肾、鱼肝油、奶类与蛋黄类食物。但不宜过多服用维生素A制剂，会造成体内积蓄，导致中毒。

• 维生素D •

维生素D主要存在于动物肝脏、蛋黄等食物中。人体每天需要10微克，鱼肝油、蛋黄、动物肝脏中含量较高，同时无机盐中的钙、磷、铁及碘、锌、铜等微量元素均应摄入足够，以保证骨骼和肌肉的发育。植物中的麦角固醇及人体皮肤、脂肪组织中的7-脱氢胆固醇通过阳光下的紫外线作用，可形成维生素D。维生素D的主要生理功能为调节钙、磷代谢，帮助钙的吸收，促进钙沉着于新骨形成部位。儿童如果缺乏维生素D，容