









æŒ‰ï¼šæ·¤æ¡^äºå±žé~äºï¼Œä,Žä,Šæ¡^ç>,æ~ï¼Œæœ‰è™šç•«ä,Šç,Žè€³ä€,æ~ä»¥å½“å½’å...é,,æ±¤æ»*é~é™ç•«ï¼Œä*ºèj”æ·¤æ±—ä€,ä½•ä»¥ç”Yç™½èŠ•ä€•ç”~è‰é...,ç”åŒ—é~ä»¥æ»*æ±—æºï¼Œç.....é¾™ç‰œjæ”¶æ•æ·¤æ±—ä€,æ±—ä,ºå¿fä¹æ¶ï¼Œæ•...ä½•å...¥éºå†~ä€•èŽ²å•å¿fä€•ä,¹ä•æ,å¿fç•«ä€,äºŒè~Šè™šç•«æ~ï¼ŒäŽ»é»,æ~ï¼ŒäŠ æž£çš@ä€•äº”å‘³æ»*èj*¥è,  
¾é~ï¼Œäº”è,,•ä¹é~ç²¾çš†æ 1äºŽè,¾ä¹Ýä€,  
ç—æ±—ï¼“3ï¼‰  
ç”ï¼Œ27ä²•ä€,è...ç—ï¼Œå†~æ~¥å·£èŠ,ç»•å,ç—æ±—ï¼Œè,,±å½±ä€,  
é»,,èŠä30g èŒ~è“15g è¥¿å...šä•15g æµ@å°•éº10g éº»é»,æ 10g äº”å‘310g å·’æ~Ýå¤©10g  
è,%oè•è“%o15g ç”è‰6g Ä—5å‰,*

äºŒè~Š ç—æ±—å¥½è½~  
ä,Šæ~1åŠ ç†Ýåœ°30g Ä—7å‰,  
ä,%oè~Š æ±—æ·¤ï¼Œä‰•æ~ä•@äºä€,  
æŒ‰ï¼šå½æ~ï¼Œæ—ç•«è€Œæ—å‡ºè€...ï¼Œä»¥èj”æº”å,•åºï¼Œé~³è™šå•çÝ¥ä¹Ýä€  
•ä€,ä€ŠåŒ»åŽÝä€*è~*:  
ä€œå•«æº”èµ—ä,ç,!é~ä,-çœÝé~³,ä»¥åœ—å‡ºä,-ä€•ä,Šç,,!,æ•...å•«æº”å‡ºäºŽä,ç,,!ä€•.ä€ŠåŒ»å®—é  
‡ºé‰ä€,ä,-é~ä€œä•«èjŒè,,%oåœ—,æ•...å‡ºäºŽé~³ä¹Ý,ç,,!é~ä€•«æº”å‡ºäºä»¥æµ•èjŒè€...çš†æœ~ä  
1Žè,¾ä,-ä...åœ@ä¹ä,çœ”ä€•,ä•-è§•è,¾æ~é€šè,ç•«æº”è€Œä•,æ±—ä,-”å½€ä•,ä»Žè€Œä®žçŽ°å~  
æ±—æ¶²çš,,è°fèŠ,ä½œç””ä€,è...°é...,ç—ï¼Œå†~æ~¥å·£èŠ,ç»•å,ç—æ±—ï¼Œè,¾è™šè€Œå•«èj  
”ä,•åºä¹Ýä€,æ~ä”è~ä»¥ä·’æ~Ýå¤©ä€•è,%oè•è“%oæ,ç,!,æ•%é~³ï¼Œé»,èŠä€•å...šä•,ä€•èŒ~è(“å•¥è,,%ç)Š  
æ~”ï¼Œä,-æ”è¶³ï¼Œä•«é~³ç”ÝåŒ—æœ‰æº”ï¼Œä•«åœ—è‡ºäºä€,ç»•æ”å€œé~³åœ”åœ—ï¼Œé~ä¹  
ä½¿ä¹Ýï¼Œé~åœ”å...ï¼Œé~³ä1,ç,!,æ•%é~³ä€,æµ@å°•éºä€•éº»é»,æ 1ä€•  
äº”å‘3é...,æ”¶æ•æ±—ï¼Œä...”æ~ä•æœ~å•Œæ²”ï¼ŒäºŒè~Šè~å¥½è½~ï¼Œå†•å...¥ç†Ýåœ°ç  
Šè,¾ç²³/4ï¼Œä€œæ±—è€...ï¼Œç²¾æ”ä¹Ýä€•ä€,