

总主编 陈超等

JIANGKANG MEISHI YIDIANTONG

健康

美食一点通

丛书

中 高 考

刘格 王浩 编著

膳食ABC

中国中医药出版社

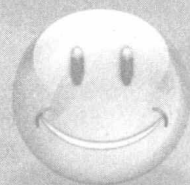


健康美食一点通丛书

总主编 陈超等

中高考膳食 ABC

刘 格 王 浩 编著



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中高考膳食 ABC/刘格, 王浩编著. —北京: 中国中医药出版社, 2009. 2
(健康美食一点通丛书)

ISBN 978 - 7 - 80231 - 533 - 4

I. 中… II. ①刘…②王… III. 中学生 - 食品营养 IV. R153. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 年 175247 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京鑫正大印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/24 印张 8.75 字数 164 千字
2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 533 - 4

*

定价 22.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

《健康美食一点通丛书》编委会

策 划 戴皓宁 徐雯洁

主 编 陈 超 祖 丹 徐雯洁

副主编 陈 峰 陈 韵

编 委 (以姓氏笔画为序)

于丽丽 王 浩 孔祥昕

刘 格 刘海全 辛 意

武 冰 高 芳

前 言

生命在于运动，生命在于营养。一个人，如果想要拥有强健的身体，就必须摄入充足的营养以供身体所需。而如何吃的科学健康呢？少了不足，多了便“矫枉过正”，只摄入一种或几种而忽视其他更会引起身体营养的不平衡。

为了指导人们科学合理地安排饮食，有关专家编撰了这套健康美食一点通丛书；针对不同人群，如高血压、高脂血症、肥胖症、痛风症及孕产妇、婴幼儿等，根据他们各自不同的身体状况和对饮食营养的特殊需求，介绍了什么可以吃，什么不可以吃，怎么吃更合理、更营养，怎么吃更有利于身体的健康和疾病的痊愈等内容，从而使我们在日常生活中，做到平衡膳食，吃得科学，不仅从饮食中吃出美味，更要从饮食中吃出健康。

《健康美食一点通丛书》编委会

2008年3月



目 录

中高考饮食知识	1
考生膳食基本原则——兼顾平衡,注重多样化	3
考生饮食十四字秘诀	4
科学早餐的要点	7
早餐吃些什么好	8
盲目服用保健品不可取	8
食谱的编制原则	9
临考安排膳食的小技巧	9
考试三天膳食安排小技巧	10
“考生菜谱”三大误区	11
考前饮食“三忌”	12
考试准备期间饮食“三需”	13
考前适宜的食物	14



考生不宜的食物	16
饮料和水果的选用	17
几种重要的微量元素	17
不可为了节省时间狼吞虎咽	19
饮水的重要性	19
用饮食化解压力的方法	20
煮豆浆需要注意的问题	21
如何根据季节变化安排饮食	21
喝汤有利于健康的原因	22
需要小心食用的水果	22

中高考饮食问答

25

学生临考前吃不下饭怎么办?	27
考前失眠、健忘,饮食上有什么好办法?	28
孩子总感觉眼睛疲劳视力下降怎么办?	28
边吃饭边看书对健康有益吗?	29
哪些食品对缓解情绪有作用?	30
考生熬夜吃什么最适宜呢?	31
怎样给孩子熬好米粥?	31
牛奶可以加糖同煮吗?	32
鸡蛋怎么吃合理?	32
中高考期间考生该喝什么?	33



补脑食品有哪些?	34
含糖饮料有助提高成绩吗?	36
考前48小时,应该怎样吃?	37
倦怠性疲劳怎么办?	37
备考期间一日餐谱	39
餐谱一	41
蜇皮拌白菜	41
蒜拌空心菜	42
土豆炖牛肉	42
炒木耳菜	43
绿豆冬瓜汤	43
香椿凉面	43
餐谱二	44
凉瓜牛肉	44
清蒸海鱼	45
西红柿豆腐	45
冬菇蒸滑鸡	46
冬瓜苡米汤	46
什锦蔬菜汤	47
餐谱三	48
萝卜丸子	48
白菜油豆腐	49



海带肉丝汤	49
餐谱四	50
香椿豆腐	50
糖醋带鱼	50
清蒸豆腐羹	51
菠萝炒鸭片	52
什锦炒蛋	52
糯米烧卖	53
餐谱五	54
西芹虾仁	54
猪肝肉片汤	54
餐谱六	55
菜花香菇	55
鲜蘑烩豆腐	56
餐谱七	56
糖醋黄瓜片	57
什锦蛋丁	57
三丝春卷	58
银芽火鸭丝	58
水煮鱼肉片	59
餐谱八	60
香菇小白菜	60



狮子头	60
紫菜黄瓜汤	61
餐谱九	62
木耳拌圆椒	62
蛋炒饭	62
胡萝卜肉排	63
腊肉荷兰豆	64
清蒸带鱼	64
醋熘卷心菜	65
餐谱十	65
咸蛋蒸肉饼	66
鱼香苦瓜	66
炒小白菜	67
番茄牛肉汤	67
餐谱十一	68
五香花生米	68
木耳炒肉丝	69
土豆炒肉丝	69
青豆炒三丝	70
红枣姜汁核桃粥	70
餐谱十二	71
青椒牛柳	71



香干胡萝卜	72
香菇油菜	72
餐谱十三	73
豆腐丝拌白菜丝	73
凉拌笋丝	73
豆腐烧鱼	74
虾仁炒油菜	74
清炒肉丝	75
焖扁豆	75
餐谱十四	76
凉拌苦瓜	76
凉拌素鸡	77
熘肝尖	77
清炒莴笋丝	78
油焖香菇	78
牛肉丸子余冬瓜	79
砂锅鱼头	79
餐谱十五	80
千层糕	80
皮蛋瘦肉粥	81
腰果鸡丁	81
清炒番茄西兰花	82



临考膳食方案	83
早餐	85
银耳莲子羹	85
苹果粥	86
海鲜粥	86
南瓜粥	87
西红柿起司沙拉	87
草莓绿豆粥	88
青瓜虾球	88
扬州蛋炒饭	89
豆沙包	90
猪肝粥	90
萝卜饼	91
加餐	92
午餐	93
拌莴笋	93
西芹炒肚条	94
百合丝瓜炒鸡片	94
鸡肉火腿炒百合	95
茄汁土豆烧牛肉	95
雪鱼汤	96
鲑鱼拌豆腐	96



茄汁黄花鱼	97
干蒸黄鱼	98
粉蒸回鱼	98
鲑鱼沙拉	99
老友炒面	99
炸酱面	100
清心蔬菜面	101
延吉冷面	101
土豆猪肉饭	103
五谷饭	103
下午茶	104
酸奶果冻	105
双皮奶	105
绿豆沙	106
香芒冻奶酪	106
烩水果	107
挪威水果布丁	108
晚餐	108
瑶柱炒冬瓜	109
旱蒸南瓜	109
嫩豇豆汤	110
羊肝菠菜汤	111



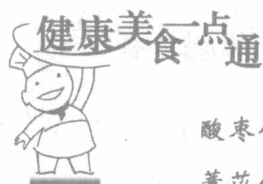
蚌肉羹	111
鸡茸菜花	111
西红柿炒西兰花	112
晚间餐	112
破酥包子	113
山东包子	113
绿茶蛋糕	114
奶油小蛋糕	114
龙眼莲子羹	115
应考膳食方案	117
推荐三天应考餐谱一	120
拌金针菇	121
泥鳅炖豆腐	121
清蒸鳊鱼	122
清蒸干菜虾	122
冬菇扒菜胆	122
酸梅蒸排骨	123
盐水菜心	123
西芹炒肉丁	124
炒西生菜	124
四季豆炒肉片	125
清炒小南瓜	125



木瓜雪耳羹	125
云耳蒸鸡	126
鸡蛋瓜片	127
胡萝卜玉米猪骨汤	127
豆腐鱼头汤	127
节瓜炖排骨	128
猪肝萝卜汤	128
西洋菜蜜枣煲瘦肉	129
咸鸭蛋蚝豉粥	129
推荐应考三天食谱二	129
香脆三丝	130
拌藕片	130
豆腐干拌海带丝	131
肉末炒芦笋	132
尖椒土豆丝	132
清蒸鲈鱼	133
醋烹豆芽菜	133
肉片炒菜花	133
蘑菇烧豆腐	134
萝卜丝鲫鱼汤	134
豌豆炒虾仁	135
山药爆元椒	136



多味黄瓜	136
红烧划水	137
推荐应考三天食谱三	138
拌菠菜	139
黄瓜拌粉皮	139
盐水虾	140
肉丝炒洋葱	140
带骨盐水鸭	140
韭菜炒墨鱼丝	141
酱鸡翅	142
肉片焖扁豆	142
药膳调养	143
粥类	145
菊花粥	145
百合绿豆粥	146
鲤鱼脑髓粥	146
百合粉粥	147
健脑核桃粥	147
薯蓣粥	147
核桃豆粥	148
龙眼莲子粥	148
蜜汁薏米莲子	149



酸枣仁粥	149
薏苡仁粥	150
姜枣龙眼蜜膏	150
银耳粥	151
饮品甜品类	151
百合雪梨饮	151
五汁饮	152
玄参莲枣饮	152
牛奶蛋黄饮	153
银耳甜汤	153
西瓜番茄汁	154
核桃桂圆芝麻汤	154
菊花枣仁桂圆汤	154
桑椹蜂蜜汤	155
蜜饯姜枣龙眼	155
花旗参冻	156
桑椹芝麻糊	156
汤羹类	157
补脑宁神羹	157
青箱子鱼片汤	157
百合鲫鱼汤	158
白菊黄豆汤	159