

临考学生 科学配餐

吴杰 主编



2. 161
0

金盾出版社

内 容 提 要

本书是为了帮助家庭科学合理地安排考生复习、考试期间一日三餐饮食而编写的。书中精选了能满足考生复习、考试期间营养需要的主副食 60 种, 每种一图, 以简洁的文字对其用料配比、制作方法及成品特点等均作了具体介绍, 对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂, 科学实用, 好懂易学, 适合广大考生家庭及大、中专院校配餐人员阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

临考学生科学配餐/吴杰主编;夏玲等编著. —北京:金盾出版社, 2004. 3

ISBN 7-5082-2892-8

I. 临… II. ①吴…②夏… III. 学生-食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 007472 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:3.875 彩页:124 字数:50 千字

2004 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

临考学生科学配餐

主 编	吴 杰				
编 著	夏 玲	吴 曼	吴昊然	郭玉华	
	刘 捷	刘 勇	刘元斌	李 松	
	李永江	宋宝柱	陆春江		
摄 影	吴昊然	吴 杰	赵越超		

前 言

复习、考试、升学是每一个考生及其家长的大事，是一个艰苦、紧张的大脑活动过程。研究证明，在这一用脑高峰阶段，重量不到体重2%的大脑，却要消耗身体20%以上的能量。大脑有思维、判断、分析、记忆、联想等功能，对考生来说，正常发挥这些功能，对复习和临考时思维敏捷、思路清晰至关重要。大脑细胞所有这些功能的物质基础都来自饮食营养。可见，考生复习、考试期间的饮食营养何其重要。繁重的复习任务，过度紧张的心理压力，使不少考生产生了焦急、忧虑、烦躁或过度兴奋等情绪，从而引起失眠，进而抑制大脑的摄食中枢，表现出食欲不振，甚至厌食，这种状态将严重透支考生体内营养储备，影响身体健康，使考生产生疲劳、思维迟钝、情绪不稳、看不进书、复习效果降低，甚至未考先病，这是考生及家长经常遇到的棘手问题。另外，有许多家长认为海鲜、鸡鸭鱼肉最有营养，还有的家长认为食品越精细、越贵，越有营养，不讲究食物合理搭配。这样，不仅会造成消化不良，胃肠功能紊乱，还会影响脑功能的正常发挥，其结果是事倍功半，适得其反。因此，考生科学合理的饮食营养，是提高考生复习效果，保证在考场上良好发挥并取得优异成绩的重要保障。

本书是我们和营养学家一起根据考生复习期和考试时的营养需求，以严谨的科学态度而编写的。目的是协助考生家长和学校领导安排好考生的饮食，使考生体力充沛、精神集中、思维敏捷地投入到复习、考试中去。

考虑到读者购买原料的方便，我们留给您一个自由搭配主副食的空间，可以在本书为您提供的各种早餐、午餐、晚餐佳肴中选择搭配食用。

本书具有广泛的适用性，不仅适合广大考生家庭使用，而且适合有关院校配餐人员使用。

本书菜例由吉利堂美食府制作提供，面点由多滋味饼屋制作提供。

编 者

目 录

桃仁西芹····· (4)	带扣····· (42)	莲枣玉米糍
桃仁炒三素····· (6)	吉利堂酥肉	饭····· (86)
枸杞桃仁爆	炖蘑菇····· (44)	姜汁牛肉饭·· (88)
双花····· (8)	花生肉丁····· (46)	番茄汁饭····· (90)
鱼香腐竹····· (10)	五彩牛肉丁·· (48)	什锦炒饭····· (92)
蒜茸菠菜····· (12)	什锦鸡丝····· (50)	翡翠汤饺····· (94)
西红柿蛋饼·· (14)	什锦炆鸭丁·· (52)	吉利堂水饺·· (96)
韭菜摊蛋····· (16)	兔肉炖木耳·· (54)	鹿肉蒸饺····· (98)
吉利堂香辣	雪里蕻炖鸽	香菇鸡肉包·· (100)
茄盒····· (18)	肉····· (56)	合面花肉包·· (102)
苦瓜酿鱼茸·· (20)	芹叶虾仁····· (58)	吉利堂八宝
豉椒鱼片····· (22)	芹菜炒干贝·· (60)	馒头····· (104)
吉利堂鱼卷·· (24)	黄花绿叶汤·· (62)	黄金炸糕····· (106)
三彩鱿鱼丁·· (26)	菠菜鸡丸汤·· (64)	桃仁奶香蒸
鲫鱼桃仁炖	木耳煲鲫鱼	糕····· (108)
豆腐····· (28)	汤····· (66)	桃仁玉米饼·· (110)
带鱼焖羊肉·· (30)	什锦羊肉羹·· (68)	吉利堂桃仁
百合羊肝蛋	小米红薯粥·· (70)	油饼····· (112)
片····· (32)	薏米莲子粥·· (72)	虾仁烩饼····· (114)
葱头羊肝····· (34)	玉米百合粥·· (74)	鲜鱿山药芝
姜爆猪肝····· (36)	蜜汁黑米粥·· (76)	麻饼····· (116)
芹爆腰条····· (38)	茶汁绿豆粥·· (78)	吉利堂瓜饼·· (118)
海带白菜炖	羊肉薏米饭·· (80)	吉利堂炒面·· (120)
花肉····· (40)	鸡肉糯米饭·· (82)	西红柿炒面
红烧肉炖海	栗子焖饭····· (84)	旗····· (122)

桃 仁 西 芹



功 效

西芹可舒缓焦虑情绪。核桃仁有健脑益智、增强记忆等作用。本菜具有增强记忆，养心安神，减轻学生紧张、焦虑情绪的作用。适合学生晚餐食用。



原 料

核桃仁 100 克，西芹 300 克，葱姜汁 20 克，蚝油 15 克，精盐 3 克，味精 2 克，鸡精 5 克，油 500 克。

制作步骤



西芹斜切成片。核桃仁下入六成热的油中炸酥，倒入漏勺。



锅内加油 20 克，下入西芹片炒至微熟，加入蚝油、葱姜汁、精盐、鸡精炒熟。

下入核桃仁、味精炒匀，出锅装盘即成。



操作提示

西芹要用旺火炒制。

桃 仁 炒 三 素



功 效

西红柿富含番茄红素及多种维生素。核桃仁含多烯不饱和脂肪酸,可营养大脑胶质细胞。本菜具有开胃消食、提高智力、机体免疫力的作用。适合学生三餐食用。



原 料

核桃仁、水发香菇各75克，西红柿150克，西兰花100克，蒜片15克，料酒10克，葱姜汁20克，精盐3克，味精2克，排骨精、淀粉各5克，肉汤40克，油300克。

制作步骤



1 西红柿切成橘瓣块。香菇切成块。西兰花掰成小朵，入沸水锅内焯透捞出。



2 锅内加油烧至六成热，下入核桃仁炸酥，倒入漏勺。锅内加油30克烧热，下入蒜片炝香，下入香菇块、料酒、葱姜汁、肉汤炒开。



3 下入西红柿块、精盐、排骨精炒匀，下入西兰花、核桃仁、味精，用淀粉勾芡，出锅装盘即成。

操作提示

焯制西兰花时间不宜过长。炸制核桃仁时火不可过大。

枸杞桃仁爆双花



功 效

猪腰子含有人体所需的矿物质铁、锌及维生素B₂等。用它与具有健脑益智作用的核桃仁同烹，使本菜具有利肝益胃，使头脑保持清晰、思维敏捷、精力旺盛的作用。适合学生早餐、午餐食用。



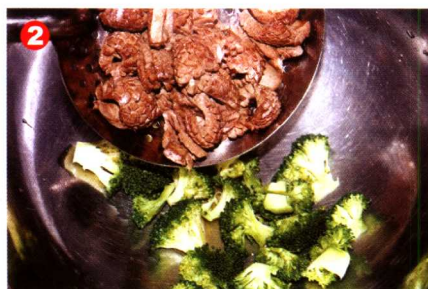
原 料

猪腰子 300 克，西兰花 150 克，核桃仁 75 克，枸杞子、湿淀粉、料酒各 10 克，蒜末 15 克，葱姜汁 20 克，精盐 3 克，味精 2 克，鸡精 5 克，胡椒粉 1 克，汤 40 克，油 800 克。

制作步骤



猪腰子撕去外皮，切成两半，片去腰臊，剞上十字花刀，再切成块。西兰花掰成小朵，下入沸水锅内焯透捞出。



锅内加油烧至六成热，下入核桃仁炸酥捞出。待油温升至七成热时，下入腰花块炸熟至呈花卷状，倒入漏勺，锅内加油 40 克烧热，下入西兰花、腰花。



下入枸杞子、核桃仁炒匀，烹入用蒜末、湿淀粉及全部调料对成的芡汁翻匀，出锅装盘即成。

操作提示

冲炸腰块时要用旺火。烹汁后要用旺火快速翻匀出锅。

鱼香腐竹



功 效

腐竹营养丰富，含有优质蛋白、卵磷脂、维生素B₁、B₂和钙、磷、铁等。用它与木耳、泡辣椒同烹，使本菜具有增强记忆、增进食欲、预防贫血、提高机体免疫力的作用。适合学生三餐食用。



原 料

腐竹 200 克，水发木耳 40 克，油菜 30 克，泡辣椒 25 克，葱片、姜片、料酒、酱油、醋各 10 克，精盐、味精各 2 克，白糖 20 克，淀粉 5 克，猪骨汤、油各 50 克。

制作步骤



腐竹用温水泡至回软，切成段。木耳撕成小片。油菜、泡辣椒均切成段。



锅内加油烧热，下入葱片、姜片、泡辣椒段、木耳片、油菜段炒匀。

下入腐竹段，烹入料酒、酱油，加猪骨汤、精盐烧开，加入白糖、醋、味精炒匀，用淀粉勾芡，出锅装盘即成。



操作提示

腐竹要泡透。芡汁不宜过稠。

蒜茸菠菜



功 效

菠菜富含人体所需的矿物质铁及多种维生素。用它与含挥发油等营养素的大蒜同烹，使本菜具有保护视力、补铁补血、润肠通便的作用。适合学生三餐食用。



原 料

菠菜400克，大蒜30克，虾皮15克，料酒10克，精盐3克，味精2克，鸡精5克，猪油25克。

制作步骤



菠菜切成段。大蒜切成小粒。



锅内加猪油烧热，下入蒜粒炒香，烹入料酒，加鸡精烧开。

下入菠菜段、虾皮、精盐炒匀至熟，加入味精，出锅装盘即成。



操作提示

要用旺火速炒。

西红柿蛋饼



功效

西红柿富含维生素和微量元素，具有良好的开胃消食作用。鸡蛋营养丰富，含有人体必需的8种氨基酸。二者同烹使本菜具有补气养血、生津止渴、健胃消食、保护视力的作用。适合学生三餐食用。



原 料

西红柿 150 克，鸡蛋 5 个，蜂蜜 30 克，淀粉 20 克，核桃仁、油各 50 克。

制作步骤



西红柿用开水略烫后剥去外皮，捣碎。核桃仁切成丁。鸡蛋磕入容器内搅散。



鸡蛋液内加入西红柿、核桃仁、蜂蜜、淀粉搅匀。

锅内加油烧热，倒入蛋液摊成圆饼，煎至两面呈金黄色熟透时铲出装盘即成。



操作提示

煎制时火不可过大，以免外糊内生。