

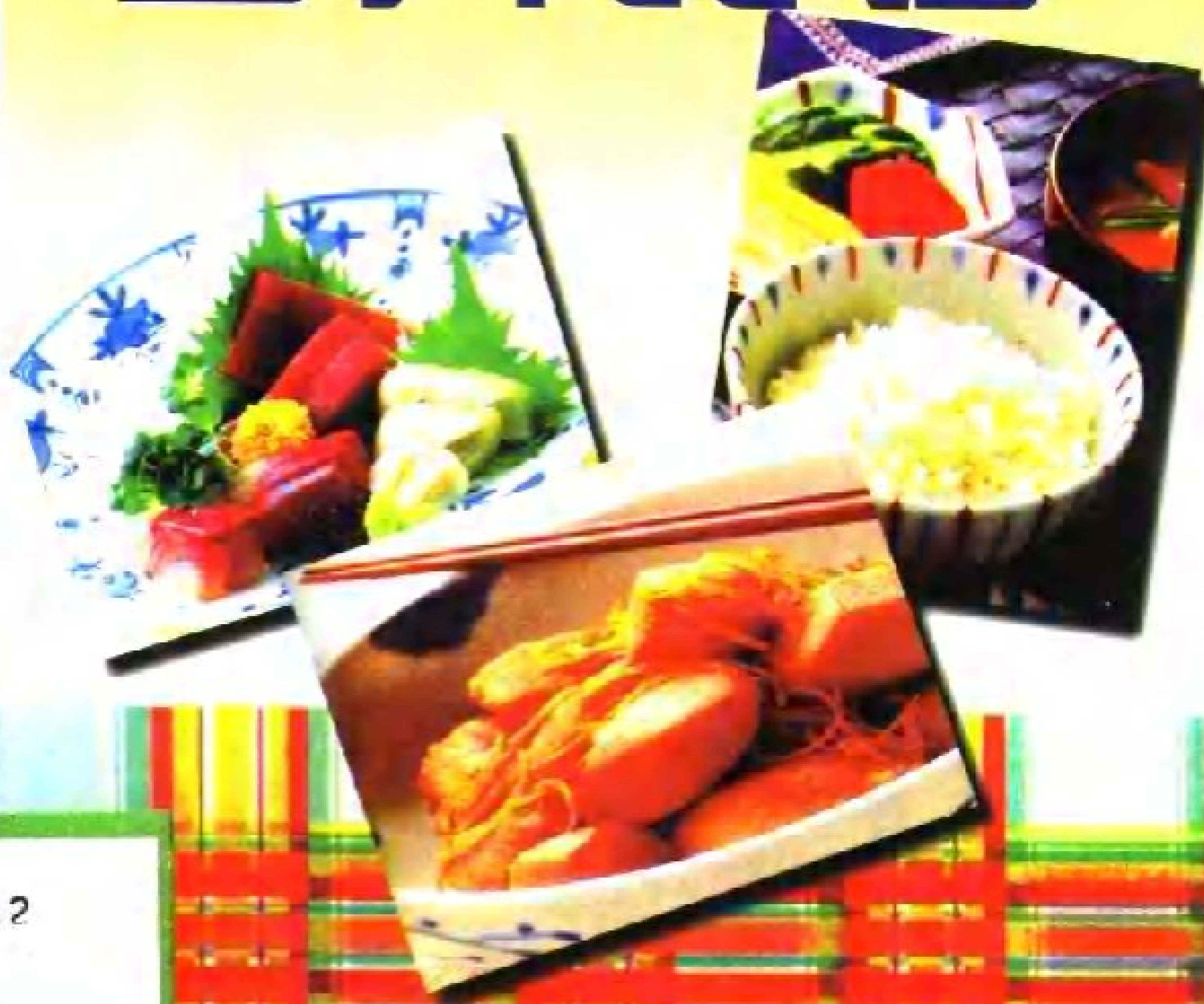
学生营养益智丛书

高考取胜



荣生 主编

营养食谱



3.2

北京科学技术出版社

《高考取胜营养食谱》编委会

主编 荣 升
编委 王 玲 崔英华 张 英
刘淑华 荣 升
策划 谭庆阳

致高考学生家长

进入高考复习阶段,您家的高考生认真吃好一日三餐了吗?

您给家中的高考生买过“脑黄金”一类的保健品吗?

根据我们对 1000 名高中生的问卷统计,17.5% 的高中生不吃早餐,22.4% 的高中生吃过保健品。而他们的身体状况、高考成绩却不尽人意。

从以上这个统计数字的意义上讲,真正的脑黄金只有从均衡的一日三餐中摄取。

家长通过阅读本书会理解和掌握中学生的具体生理特点、饮食心理从而恰当地安排好他们的每日三餐。使高考生在人生关键的生长发育时期,从饮食上得到他们所需要的营养食物,为他们在日常的紧张学习生活和日后的发育成长打下可靠的物质基础。

本书是根据高考生的特点专门为他们编写的。

本书围绕食谱讲解了烹饪知识、保健知识、饮食常识、饮食知识。愿此书能为家长烹饪提供有益的参考。

目 录

三月	1
四月	89
五月	183
六月	286
七月	391

三 月

导语 越来越多的家长已逐渐认识到,高中毕业生的饮食如何已是参加高考的重要基础条件。随着我国市场经济体制的确立,人才的竞争将愈演愈烈,而高考是人才竞争的重要关口。每位家长都十分关心孩子的一生发展,特别是关心孩子的高考成绩。一些家长在孩子高考时,顶着烈日等在考场外面,固然是一种关心,但是如何将这种关心真正落到实处,除了其他方面的工作外,主要还在于平日为孩子烹制出保障他们高考取胜的最佳饮食,这才是真正有效的举措,真正有成效的关心。每年的春节过后,应届的高中毕业生就要进入高考的“临阵状态”,为了更适应这种临阵状态,本书从三月份开始编起,一直到七月份高考结束,详细地列举了这段关键时期的饮食料理措施,以适应高考学生家长的需要。

3 月 1 日 早 餐

食谱 肉圆粥

制法 1. 把猪肉(300克)剁成泥,用料酒浸渍片刻,加葱、姜末、精盐、淀粉、香油搅拌均匀。2. 把锅坐火上烧开水,将肉挤成18个肉圆,在沸水中氽熟捞在碗里。3. 粳米(100克)淘洗干净,下入氽肉圆的锅里,用小火熬成粥。再把肉圆放于粥中即成。4. 此粥可以同馒头、饼、面包等共同食用,符

合干稀调配的饮食原则。

菜谱 茶叶蛋

制法 1. 将鸡蛋(10 只)洗净,入水锅煮 3 分钟,捞出,放入冷水中激一下,轻轻敲裂蛋皮,放入砂锅内,加清水淹没鸡蛋,放酱油(20 克)和精盐、白糖少许。2. 把桂皮、茴香、八角、茶叶(10 克)用纱布包好,放入锅内,用小火煮约 1 个小时即可。3. 茶叶蛋虽然越煮越香,时间越长味越浓,但是煮时过长,会使蛋白老化,不便于人体吸收,特别是未成年的孩子,胃肠消化吸收系统较弱。

饮食常识 古语说:“民以食为天,病以食为先。安民之本,必资于食。”世事头绪尽管繁多,而饮食则是中心一环。“吃”是生命活动的表现,是维持人体生命安危,关系种族延续,国家昌盛,社会繁荣,人类文明的大事。也是关系孩子生长发育,日后能否成才的大事。

中国是有 5000 年饮食文化的古国,传统食品之优,饮食烹饪之绝名扬中外,有“世界饮食王国”的尊称。经过世世代代的制作、烹调加工的改进及不断地筛选提炼,祖先给我们留下了不少营养丰富、别具风味的谷肉果蔬、水陆珍禽及数以万计的传统食品和美味菜点,极大地丰富了人们的饮食生活。因此说,为考生制做营养可口的饭菜是有得天独厚的基础的。

午 餐

食谱 套环花卷

制法 1、面粉(600克)加面肥加水调制成发酵面团,对碱,揉匀。2、把面团擀成长方片,撒上糖,抹匀,用擀面杖轻轻滚压一遍,使糖颗粒结合在面片上,再用小排笔均匀刷上花生油,从一端卷起成卷,用刀切成14个剂子。3、取1个剂子,稍拍平,用刀在面剂子正中沿与断面平行的方向划开一道口,划透,双手分执刀口两端,稍抻;一端穿过刀口向上翻,另一端穿过刀口向下翻,再稍加整理,逐个做好。4、上屉大火足汽蒸约15分钟即成。

菜谱 三鲜汤

制法 1、将鸡脯肉(60克)片成片,放入蛋清(半只)、淀粉、精盐拌匀。2、将炒勺加水烧开,下鸡片氽透,捞出沥去水分。3、将莴笋片(25克)、核桃仁(25克)用开水氽过,沥去水分,与鸡片一起放入汤碗中。4、将高汤(70克)烧开,加入佐料,开锅后打去浮沫,浇在汤碗中即成。

晚 餐

食谱 枣泥包

制法 1、干红枣(250克)去核,用凉水泡2个小时,上屉蒸20分钟,晾凉,过细箩擦成泥。2、炒锅加油(50克)烧热,下白糖(125克)熔化,下枣泥翻炒(始终用小火),至基本无水时出锅作馅。3、嫩酵面团(500克)对碱揉匀,揪成剂子,擀成小圆片,包入1份枣泥,接口朝下摆入屉内。4、大火足汽蒸15分钟即成。

菜谱 白菜猪肉卷

制法 1、将猪肉(150克)剁成肉馅,放入精盐、味精、胡椒粉、鸡蛋(2只)调匀,顺一个方向搅上劲待用。2、把白菜叶(500克)用开水稍烫一下,捞出沥去水,平摊在大盘内,将肉馅做成条形码在菜叶的一端,卷成卷,切成5厘米长的段,码入碗内,上屉用旺火蒸熟。3、炒勺上火,放入汤、精盐、胡椒粉、味精,调好口味,用水淀粉勾兑汤芡,淋入香油,把白菜卷翻扣盘内,浇上汁即成。

营养常识 随着基础科学的发展,营养学对各种食物的成分及其在人体发育中的功能越来越达到了精细的把握。对蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、常量元素和微量元素在人体发育中的功能的研究,形成了一整套饮食保健的常识性知识。年青的家长对孩子们紧张的学习生活,尤其是即将面临的高考所需的饮食营养知之甚少,主要是由于对饮食营养知识缺乏的缘故。多了解一些饮食营养方面的知识,可以洞察食物内部的奥秘,为孩子们做出营养可口的饭菜,使孩子们的身体素质更能适应他们的生活、学习需要。特别是能帮助他们更好地通过高考这一人生重大的关口。

3月2日 早餐

食谱 玉米面奶粥

制法 把玉米面(100克)和奶粉(20克)用凉水调匀,搅拌均匀无疙瘩。倒在锅内,冲入开水,上火煮沸后改小水煮5

分钟对入白糖(20克)即成。

玉米面与奶粉共食,会使孩子摄入的蛋白质等更丰富,营养价值更高。

饮食常识 早餐食用牛奶是一些家庭中比较常见的,这可能是认为牛奶营养价值高,食用时又简单易行的缘故。但是,根据科学饮食的方法要求,早餐喝牛奶是不科学的。主要原因是:牛奶中含有能使人产生疲劳感的L-色氨酸和有镇静作用的物质。如果早晨给孩子喝牛奶,就会使孩子学习受到一定影响(牛奶使人疲劳的因素会影响孩子聚精会神听讲和减低思维敏捷性)。因此,要增强孩子的营养,最好是晚上喝牛奶。这样既避免使孩子因喝牛奶而影响学习,又能使孩子增强营养,是比较科学的饮食方法。

利用牛奶煮粥作为早晨食用,就比单纯喝牛奶要好。

菜谱 蒸蟹蛋

制法 1、将鸡蛋(3只)打入碗中,加入精盐、葱末、料酒和适量清水搅拌均匀。2、将蟹肉(20克)、蟹黄(20克)拌匀,再把蛋液倒出一半于另一碗中,把拌好的蟹肉分别放入两碗各一半,然后先蒸一半于半熟后,再把另一半蛋液倒入蒸熟即成。

营养常识 合理安排一日三餐,不是要求每顿饭都要有鱼有肉有高档食品,而主要是指一日三餐的主、副食都要多品种搭配。主食的多品种搭配主要指粗细粮合理搭配,干稀合理搭配。这样做,可使不同营养素之间起到互补的作用,从而使孩子摄入的营养保持平衡。比如,用馒头、花卷配玉米糊、窝头配面汤、大米粥等,这就是粗细、干稀的科学、合理搭配。

而副食的多品种合理搭配主要是指所吃的菜要种类齐全,不能凭孩子个人的喜好只给他吃一样或几样。有些孩子有偏食的毛病,这是影响科学、合理配餐的最大障碍。

午 餐

食谱 米粉小饼

制法 1. 粳米粉(200克)入盆,用沸水(适量)调成烫米粉面团,搓匀,晾凉,分成若干粉团,搓圆,再压扁成饼;白糖(50克)用少量热水化开成糖水。2. 饼铛烧热,加油(25克),逐一下米粉饼,微煎两面使基本定形;再全部排齐,烙到底面金黄结软壳;一起翻面,浇上糖水,迅速加盖,焖烙约3分钟,开盖淋上少许香油出铛即成。

按照更科学、合理的配餐,此饼可与玉米面糊一同进食。

菜谱 素烧三元

制法 1. 选用白萝卜、青莴笋(各500克)均去皮洗净,旋成直径2厘米的球状。胡萝卜(500克)洗净后,也旋成同样大小的球体。2. 锅内放水烧沸,先放白萝卜球煮5分钟后再放胡萝卜球、莴笋球同煮4分钟,捞入冷水中放凉,沥净水。3. 将锅坐在火上,放入鸡汤和三球加料酒、精盐烧至30分钟。起锅时加味精、淀粉勾芡汁并淋上鸡油,三种颜色分开放入盘中即成。

晚 餐

食谱 鲜肉包

制法 1. 把肉(500克)洗净剁成馅,加精盐和酱油,分3次加入清水(适量),每次都用筷子顺同一方向搅转均匀,再依次加入姜末、香油、葱花,搅匀成馅。2. 酵面团(500克)对碱揉匀,饧片刻,搓条,分剂子,逐个擀成小圆饼,挑入馅心,捏成包子状。3. 蒸锅水烧开,双层屉各铺湿屉布,每屉摆7个,盖严屉盖,大火足汽蒸约15分钟即成。

菜谱 肉丝黄豆汤

制法 1. 黄豆(400克)用冷水浸软(约需半天);铁锅内放冷水、骨头棒(500克)、黄豆,用小火烧汤(不可烧滚),至黄豆软烂即成。2. 猪肉(200克)切丝,香菜切段。3. 将勺坐火上,下少许油,放肉丝炒熟,添适量料酒、酱油、精盐、味精,再将黄豆和汤倒入。烧沸后,滴醋撒香菜段即成。

3月3日 早 餐

食谱 肉丝汤面

制法 1. 瘦猪肉(100克)切丝,白菜心(200克)洗净切细丝,菠菜(100克)洗净切段,葱切花、姜切末。2. 面条(挂面500克)下入沸水锅煮8成熟捞出,用凉水冲一遍。3. 炒锅上

火加油烧热,用葱花、姜末炆锅,下肉丝炒香,下白菜丝炒透盛出。4.另加少许油,下菠菜段、酱油、味精,添水烧后下面条,微沸离火,盛碗后,再盛上肉丝白菜即成。

菜谱 玛瑙蛋

制法 1.将咸鸭蛋(5只)磕破,蛋清、蛋黄分装2个碗中。把蛋清搅打均匀,并放入味精、少许汤,倒入抹过油的盘中。2.将蛋黄捏成小块,与香菜叶、香菇片一起放在蛋清上,然后上笼蒸熟,取出晾凉。3.用手或刀尖轻轻挑动蛋糕,使其脱盘,再改刀成菱形块,装盘即成。在蛋清内加少许汤可减轻咸口,并使其软嫩。

饮食常识 家长对高考学生的饮食,要着重注意的是:副食最好每天都能有鸡蛋、瘦肉、动物肝脏、牛奶、鱼类、大豆及其制品等。这些食物不但能为考生提供足够的、高质量的蛋白质,而且能提供卵磷脂或胆碱。卵磷脂是构成神经组织和脑代谢的重要物质,它可以使考生精力充沛,学习坚持力增强。据测定,大豆含有1.6%的卵磷脂,蛋黄中含有15%卵磷脂,瘦肉和肝中的含量也较多。胆碱是保障神经细胞信息传递的重要物质,有增强大脑记忆的作用。上述食物中胆碱的含量相对来说也比较丰富。

午 餐

食谱 糖三角

制法 1.将面粉(500克)加水 and 成面团。2.把红糖(25

克)加些面粉和匀,再加上桂花。3. 将发好的面对上碱,揉匀,搓成长条,揪成每个 75 克的剂子。4. 把面剂子用手按成中间稍厚、边稍薄的圆皮,然后把糖馅放入,合成三角形的封口,放入屉内,用旺水蒸 15 分钟即成。

菜谱 鲜蘑萝卜条

制法 1. 将白萝卜(400 克)洗净,切成 6 厘米长的条;鲜蘑(100 克)切成片。2. 将白萝卜条用沸水烫透,捞出。3. 坐油勺,下豆油适量,放葱姜丝、萝卜条煸炒,下鲜蘑,烹料酒,下适量精盐、白糖、味精,添汤,烧沸,改用中火烧 5 分钟,最后改大火。然后勾芡,浇花椒油,出勺装盘即成。

晚 餐

食谱 盆蒸米饭

制法 1. 大米(500 克)淘洗净,倒在小铝盆或小搪瓷盆内,加入清水。2. 大锅内置一小竹圈或竹筷钉成的小竹架,把米盆坐入锅内,沿锅壁加水适量,盖严锅盖。3. 用中火烧开,并继续蒸约 20 分钟即成。4. 盆蒸米饭用水要比焖米饭少些,每 500 克大米中加水约 500 克。

饮食常识 大米,又称稻米,是地球上半数以上人口的重要食粮。我国稻米可分三大类:籼米、粳米、糯米。在我国,大米以蒸饭和煮粥为主要食用方法,另外还有米糕、米线等。大米虽好,但其中蛋白质稍低,故偏食米饭的人应注意补充蛋白质。只食精米,也会造成维生素不足,应适当食用些粗粮来调

理。机米煮出的饭比较干、松散,不大好吃,煮饭时适当加少许花生油和盐,可以适当得到调理。

菜谱 拌肚丝

制法 1. 将熟肚(300 克)切成均匀的细丝,用开水烫一下,用水过凉;青椒丝入开水锅中马上捞出过凉待用。2. 将肚丝、青椒丝用精盐、味精、醋各少许拌匀,上面放上蒜末;炒勺上火,放入花椒油和辣椒油烧热浇在蒜末上,然后拌匀,最后撒上香菜段即成(肚丝不可烫得过久,否则要变软糯)。

3 月 4 日 早 餐

食谱 绿豆粥,团花卷

制法 绿豆粥。先将绿豆煮烂,然后加水与大米一起煮。大火烧开再改用小火煮成粥。

团花卷 1. 使用一般发面(发面不宜过老或过嫩),投适量的碱液于面团之中,将面团揉均匀。2. 稍饧之后再揉成长条,用手按扁,用擀面杖擀成 0.33 厘米厚,1.6—2 厘米宽,长度不限的长方形片。取油刷沾油,将面片刷一层油并撒一层干面,然后由上往下叠起 3 折 4 层,成为长条状(应使长条宽窄均匀),并用刀按量改切成小块,最后用双手的拇指顺剂按扁拿起,将两边合拢;以拇指为轴盘转一周,上屉蒸熟即成。

饮食常识 随着人民生活水平的不断提高,如何“吃”的问题已列入每个家庭的重要议事日程。每个家庭的一日三餐,已由“温饱型”逐渐向“营养型”和“享受型”方面转化。也

就是说,每个家庭不仅是如何吃饱的问题,还要求吃好,而且要吃得科学、合理,特别是对下一代,要保证他们吃得有利健康、有利于智力的充分发展,使其成为社会的合格人才。面临高考的学生不但在才智上面临重要的考验,而且在身体素质的发育生长上也面临着关键时期。因此,考生家长的一个不容推卸的重要责任是如何使他们吃好一日三餐。

菜谱 糖醋胡萝卜

制法 将胡萝卜(400克)去皮切成滚刀块,加精盐腌浸15分钟,沥去渗出的水,加白糖和白醋腌泡3小时即成。

烹饪常识 胡萝卜是富含维生素A原(又称胡萝卜素)的食物,虽然不是什么“高档”蔬菜,但却是孩子生长发育中不可或缺的主要蔬菜。

对一般蔬菜来说,水洗和加热容易使其所含维生素受损,但对胡萝卜来说,细胞膜不破胡萝卜素就出不来(生吃就更不能吸收了),最好的方式是用食油调制。用油炒的胡萝卜,其胡萝卜素能被人体吸收70%,水煮的胡萝卜只能有30%的胡萝卜素被人体吸收。

午 餐

食谱 佛手

制法 1. 将面粉(500克)加入老肥和水,调好,揉匀,发酵。将发酵好的面团对入适量的碱,揉匀,稍饧一会。2. 将饧好的面团揪成包括豆沙馅在内的50克1个的小剂。摺成

一头扁的椭圆形,在扁的一头,顺长均匀地切四刀,露出豆沙馅,成5个指头形。然后,将中间的3个往里推一下,好似一只手中间三个指头拳起来一样。再在“手”背上用刀背横压3下。后头手再用刀背顶两下。3.成形后,摆在屉上,用旺火蒸10分钟即成。

菜谱 红烧牛肉

制法 1. 将牛肉(500克)切成5厘米见方的小块,在开水锅中煮一下,捞出洗去血污。2. 锅中放猪油(50克),烧热后,投入葱姜片、干辣椒段略炸,再放入牛肉,炒至牛肉出水后,放入适量的黄酒、白糖、八角,加水(200克),大火烧开后,然后转小火烧2个多小时,放入适量酱油、精盐,再烧0.5小时,即成。

八角就是大料,是一种常用的调味佐料,其形状为八角形,因此又称八角。

烹饪常识 烧,是一种基本烹调方法。就是先将原料经过煎、炸、煮等一次或二次加热处理后,再加入调料和水,用大火烧开后用小火烧至原料软烂入味,再用大火将汤汁收浓。烧法又可具体分为红烧、白烧、干烧等,主要是以是否用酱油、黄酱、甜面酱、酱豆腐,或是炒成的糖色使汤汁上色来分红烧、白烧。而是否干烧则是指最后汤汁收浓的程度来定。一般家庭做菜,基本采用的是烧的烹调方法。

晚 餐

食谱 烙盒子

制法 1. 勺内放大油,油热后将肉末(250克)、姜末、花椒面、酱油放入锅内炒熟后倒出晾凉,再放韭菜粒(150克)、香油、味精、精盐于肉内拌成馅。2. 白面(500克)用开水(300克)烫好揉匀,下剂,把面擀成圆饼,先用一张饼放上馅,再用另一张饼合在上面,把外面捏紧。用周围带楞的圆圈刻一下,即成外边带花楞的盒子。3. 将盒子置于热平锅上,反复烙熟即成。

菜谱 白菜扣虾

制法 1. 干大虾(150克)用温水泡透,用刀片成两半,去掉沙线洗净。白菜(750克)洗净切长条,用开水氽一下,沥干水分。2. 锅底放油,将姜、葱条下锅爆香,放大虾、料酒、酱油、汤、精盐和味精炒一下。3. 冬菇(1朵)泡洗洁净,去蒂,放在碗底,虾整齐地摆放在碗边,白菜放在碗中,锅内汁浇在碗内,上笼蒸15分钟,下屉滗出原汤扣在盘中。4. 原汤放在锅内烧开,勾淀粉薄芡,撒胡椒粉,香油浇在菜上即成。

3月5日 早 餐

食谱 二合面发糕