

中考营养：儿子的“三餐” PDF转换可能丢失图片或格式，  
建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/205/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_AD\\_E8\\_80\\_83\\_E8\\_90\\_A5\\_E5\\_c64\\_205446.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/205/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E8_90_A5_E5_c64_205446.htm) 儿子的“三餐”大致是：早餐：1、汉堡包一个、牛奶一杯用面包两片，油煎荷包蛋一个，生菜一片，火腿一片，再抹上原汁沙拉酱，自制的汉堡包2、青菜虾汤、面包两片用海虾一只、韭菜、黄瓜丝、萝卜丝做青菜3、鸡蛋海参梗、面包两片用海参一只、鸡蛋一个搅拌放在碗里在锅里蒸4、油菜香菇小包子三个、牛奶一杯，煮鸡蛋一个5、油条两只、茶蛋一个，豆浆一杯6、馅饼一个、茶蛋一个，豆浆一杯7、黄瓜丝或土豆丝蛋炒米饭一碗8、青菜汤鸡蛋拉面一碗 早餐一般就是这些，每早只吃一组套餐，时常轮换着吃，一般多是我做，有时吃腻了，就由他爸跑到外面去买些早点，像油条、馅饼、小菜包子了什么的。清晨享用了这些早点，儿子到中午不感觉饿，基本营养搭配均衡。午餐：儿子在学校的食堂里吃，但总喊学校里的饭不好吃，都是大锅菜，吃不饱，有时放学买点小零食，我不建议儿子这样做，不好吃也要吃饱，还是没饿着。晚餐：要说这晚餐可就要讲究点营养均衡，搭配适中了，几乎全部由我来做，通常情况下是两菜一汤，再加一个鱼、虾什么的，几乎顿顿有大米混合谷类熬的稀粥，主食一般是馒头、米饭、面条、包子等，到了周末我会包饺子或做排骨米饭。他爸在家吃饭的时候很少，但只要他爸周末在家休息就放我的假了，什么采购了、烹饪了、调剂伙食了都归他，每当这时儿子总会竖起大拇指不停地称赞“~嗯，好吃，好吃，老爸棒极了”，~~呵呵，这小子，明摆着对我的厨艺不满意

吗，总不能只吃我一人做的饭吧，不腻才怪呢，有时都不知道该做什么吃好了。我们这儿靠海几乎顿顿有海鲜，什么清蒸鲳鱼，清炖蒜苔鲑鱼，油煎小偏口鱼，小黄花鱼，舌头鱼，小蛎虾等等，还有各种海鲜，海螺，蛤蜊，不过现在不是吃螃蟹的时候，得到秋季时吃最肥，每到了时令季节常吃一些新鲜的食物，现是春天季节我们就多吃一些青菜，如菠菜、油菜、小苔菜、芹菜、香椿芽、卷心菜、海带、还有山野菜等，又下来了新鲜鲑鱼，周日刚用蒜苔清炖着吃了，要说水果吗也要多吃，像现刚下的草莓、西红柿、贞女果、甜瓜、黄瓜、香蕉等天天备着。我这人喜欢简单，不愿在做饭上占用太多的时间，嫌麻烦，也许是在国外呆过的缘由，一般想吃复杂的菜肴就到超市去采购或干脆到饭店美餐一顿。我最拿手的是“排骨米饭”，最复杂的要数“包饺子”了，都是儿子最爱吃的，做排骨米饭用儿子的话说赶上我们这儿有名的“京九排骨”了，香而不腻，是用白菜粉丝炖的小排骨。要说包饺子，几乎包过许多馅，有三鲜韭菜、白菜、萝卜、芹菜、茭瓜、荠菜、鲑鱼等，关键是调馅要适中，反正在家里包饺子数我，自己先来赞一个，可烧菜是赶不上包饺子了。儿子的“三餐”是挺难对付，现在又到了中考的关键时期，后勤生活保障是重中之重，想办法给营养均衡、搭配调剂着吃，还要多向圈里的优秀妈妈们取经。每当儿子放学来家后把鞋子一脱，顾不得放下沉重的书包径直冲进了厨房，瞧瞧妈妈今天又做什么好吃的了，有时努努嘴说“~嗯，又吃鱼啊！”有时翘起鼻子闻闻“~~嘘~~，炖排骨了，好香啊！”能时常得到儿子的认可很不易啊！这生活部长实在是难当！附上我和儿子昨用的晚餐：主食：米饭 菜肴：两菜一汤

油炸小虾，香椿芽炒鸡蛋，油菜豆腐海参汤~呵呵，营养搭配还均衡吧，这些我和儿子是吃不完的，因他爸每天是否来家吃饭很随机，没办法只好多做些了。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)