

寒假如何为高三考生打牙祭高考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/572/2021\\_2022\\_\\_E5\\_AF\\_92\\_E5\\_81\\_87\\_E5\\_A6\\_82\\_E4\\_c65\\_572904.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/572/2021_2022__E5_AF_92_E5_81_87_E5_A6_82_E4_c65_572904.htm)

终于到寒假了，可是饱口福的大好时机。这里向大家介绍一些补充体力、缓解压力、健脑补脑的健康菜谱。大家可以选择自己喜欢的，请妈妈下厨，给自己打打牙祭！

- 1、柴胡排骨番茄汤** 材料：柴胡10克、番茄1个、排骨250克、豆腐500克、调料适量。做法：锅中加入用热水捞过的排骨、切成块的番茄和豆腐、洗净的柴胡和6碗水，以大火煮开后，转小火煮约40分钟，最后调味即可。功效：疏肝解郁，消除疲劳。
- 2、鳗鱼山药粥** 材料：活鳗鱼1条，山药、粳米各50克，各种调料适量。做法：将鳗鱼剖开去内脏，切片放入碗中，加入料酒、姜、葱、食盐调匀，与山药、粳米共同煮粥。功效：气血双补，强筋壮骨，消除疲劳。
- 3、枣仁莲子** 材料：酸枣仁10克，莲子20克，枸杞20克，粳米和大米共100克。做法：洗净加水共同煮粥，可适量加糖。功效：安神、补脑。
- 4、人参糯米粥** 材料：人参10克，山药、糯米各50克，红糖适量。做法：先将人参切成薄片，与糯米、山药共同煮粥，待粥熟时加入红糖，趁温食用。功效：补益元气、强心抗疲劳。
- 5、黄芪鸡** 材料：黄芪30克，陈皮15克，肉桂12克，公鸡1只、调料适量。做法：将中药用纱布包好，与公鸡一起放入锅中，小火炖熟，食盐调味，吃肉喝汤。功效：调养躯体疲劳，提高免疫力。
- 6、枸杞羊脑** 材料：羊脑一具，枸杞30克。做法：将羊脑洗净与枸杞盛在碗中，加适量葱末、姜末、料酒、盐，上锅蒸制，性状似“豆腐脑”。功效：补脑、调养躯体疲劳。

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)