

科学食谱：在高考期间考生的一日三餐怎么吃 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E7_A7_91_E5_AD_A6_E9_A3_9F_E8_c65_99870.htm

高考日近，不少考生因为紧张而没有食欲，让家长心急如焚。为了解决考生“食不下咽”的难题，本版特选编了由专家提供的一份高考菜单，希望考生能因此而好好“加油”，高考顺利。高考前及高考期间的一日三餐应该怎么吃？应该注意不吃哪些东西？世界卫生组织、联合国粮农组织专家组成员，杭州商学院特聘教授李铎建议，考生在高考期间的早餐尽量不要吃油炸的食物，因为油炸食品会钝化人的大脑。食物多样，以碳水化合物为主，多吃水果、蔬菜，一天至少吃三种以上的蔬菜。适量地吃鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油，常吃奶、豆类及其制品，多吃清淡少盐的食物。同时，千万不要给孩子胡乱进补，这样会紊乱机体功能，影响智力。哪些食品对缓解情绪有作用？中国食品学会理事、营养师顾甘泉建议，草莓、白菜可缓解紧张情绪。草莓里的果胶能让人产生舒适感；柠檬能使人精力充沛，提高接受能力。每天食用半个洋葱头可以稀释血液，从而改善大脑缺氧的供应状况，可消除过度紧张和焦急情绪。核桃是对付需要长时间集中精力的理想食品。生姜能增加对大脑的供氧，使人的思路开阔。另外，食用红枣、莲子、白木耳、牛奶、香蕉等可以减轻压力，放松考生紧张的情绪。国家烹饪大师，杭州名菜特一级厨师王斌特别为考生推荐了四道“高考菜” 黄芪炖鸡 来源

：www.examda.com 原料：黄芪50克、童子鸡一只做法：放在沙锅里用小火炖2小时即可，放少许盐和味精。功效：此菜有

祛除烦躁，宁神静气之功。 野菊花炖冬瓜 原料：野菊花适量、冬瓜适量做法：用清水洗过野菊花，开水泡开，将切成块的冬瓜放在锅里，加一倍于冬瓜的水，再加入野菊花汁液，不放油，放少许盐和味精，煮熟即可。功效：降火清神。

清蒸干菜虾 原料：笋干菜100克、新鲜河虾250克做法：将笋干菜泡半小时，撒在已装盘的新鲜河虾上，放少许料酒、味精，不要放盐，蒸5分钟就可以了。功效：富含蛋白质，营养好。

满园春色 原料：芥兰菜、草菇、马蹄、小番茄、菠萝做法：将芥兰菜切成滚刀块，草菇对切开，小番茄对切开，菠萝切成片，适量马蹄，全部出水，加少量色拉油，加盐和味精炒一下，勾芡即可。功效：此菜色泽鲜艳，让人食欲大开。有关专家还排出了6月6日到6月8日三天的菜谱：6月6日早餐：面包2片，鸡蛋一个，牛奶一杯（150 - 200毫升），蜂蜜5 - 10克，水果100 - 150克；午餐：大米饭100 - 150克，盐水虾75克，肉丝（20克）炒洋葱（75克），拌菠菜100克，西红柿（20克）海带（10克）蛋（10克）花汤；间餐：绿豆百合羹150 - 200毫升；晚餐：小米粥50克，菜（20克）肉（20克）小笼包（面50克），红烧鱼100克，凉拌芹菜100克，山药20克；晚加餐（必要时）：酸奶一杯（150 - 250克），或水果（150 - 200克）。6月7日早餐：燕麦片粥50克，豆沙包50克，牛奶一杯，鸡蛋一个，水果100 - 150克。午餐：大米饭100 - 150克，盐水鸭100克（带骨），韭菜（50克）炒墨鱼丝（35克），素炒苋菜100克，（胖头鱼）鱼头（一个煮汤用）豆腐（50克）黑木耳（5克）汤。间餐：西瓜150 - 200克。晚餐：绿豆粥50克，烧卖50克，清蒸鱼100克，蔬菜沙拉（绿菜花100克，胡萝卜30克，生菜20克）。晚加餐（必要时）：

红枣花生羹150 - 200毫升，或酸奶一杯，或水果150 - 200克。
6月8日早餐：菜肉包100克（菜20克、肉20克、面50克），玉米面粥50克，鸡蛋一个，芹菜炒豆腐丝（芹菜100克、肉20克）；午餐：大米饭100至150克，酱鸡翅100克（带骨），肉片焖扁豆（肉片25克、扁豆80克），黄瓜拌粉皮（黄瓜100克、粉皮20克），鸡毛菜土豆片汤（鸡毛菜40克、土豆片20克）；间餐：绿豆百合羹（150至200毫升）；晚餐：馄饨（面50克，肉30克，菜50克），馒头一个（面50克），红烧鱼100克，素炒油麦菜100克；晚加餐：酸奶一杯或水果150克。
。（金一铮）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