

助力高考 美食相伴

一份送给张槎学子的靠谱饮食指南

高考越来越近了,考生和家长们都进入了“最后冲刺”阶段。如何安排考生的饮食?考生吃哪些才能做到抗疲劳?怎么样帮孩子缓解考前压力……为了做好后勤保障、让孩子考出好成绩,不少家长在“吃”上下足功夫。小编为大家准备了一份详细的考前饮食指南,希望学子们历尽千帆,终能得偿所愿。

补脑食谱 逢考必胜

最后冲刺阶段,不要忘记饮食健康哦,觉得大脑休息不好的小伙伴们快来看看这些补脑食谱吧,给大脑充足的营养,这样防止关键时刻掉链子。给孩子们更多的营养保护,祝他们逢考必胜!

●琥珀核桃仁

准备食材:核桃、冰糖、蜂蜜、白芝麻

步骤:

1、剥出核桃仁,挑出比较大,完整的果仁;

2、煮10分钟,去除苦涩的味道(煮核桃的水可以加些蜂蜜喝,有温肺定喘,清理肠胃的效果);

3、煮过的核桃晾干;

4、锅内倒入水和冰糖,小火熬制到起泡(冰糖均匀分布即可,不要搅拌,否则容易让冰糖反砂),判断是否熬到位的方法:起小气泡,颜色有一些发黄,用筷子蘸下糖水,筷子头感觉有凝固,而不是水滴迅速滴落;

5、加入蜂蜜,化开后直接倒入核桃仁(蜂蜜不需要熬太久),稍微收收汁就可以出锅了;

6、准备个炸锅,放油(能没过核桃仁即可),小火,油7成热下锅,变色就捞出,出锅后随着温度颜色还会更深一些;

7、出锅后放在容器内,趁热撒上白芝麻(熟芝麻);

8、自然冷却后,把粘在一起的掰开即可。

●过江鲈鱼

准备食材:鲈鱼、洋葱、蒜、紫天椒、蒸鱼豉油

步骤:

1、鲈鱼身两面分别划三刀,把姜丝塞里面;

2、葱段和少量姜丝一同塞入鱼肚子里,放入锅里大火蒸8分钟;

3、8分钟后开盖把蒸出来的水全部倒掉;

4、炒锅烧热,倒入之前准备好的姜末、蒜末和紫天椒,爆香翻炒;

5、加小半碗水和适量蒸鱼豉油,小火烧开;

6、最后再倒入洋葱末,翻炒两下关火(洋葱易熟,不需要煮久,倒进去然后关火翻两下);

7、把刚才煮好的配料铺

在鱼身上,再另外烧一些热油淋在鱼上即可。

备战高考 肠胃很重要

生活步调紧张、学习压力大,再加上饮食不规律,就会触动敏感的消化系统神经,引来扰人的肠胃病,肠胃不好时饮食以温和为最高原则,必须避免刺激和油腻的食物,烹调方法以蒸、煮为佳。

●南瓜小米粥

准备食材:南瓜、小米、枸杞、银耳、红枣、百合

步骤:

1、银耳、百合用清水泡发;

2、将泡发好的银耳洗净后撕成小朵,百合、红枣、小米清洗干净,加入适量水,大火煮开后转小火慢煮;

3、煮至粥稍稠后,加入切成块的南瓜;

4、南瓜煮熟后,要时时搅动,这样就可以将南瓜溶入粥内,浑然一体了,最后加入枸杞,出锅。

粗粮细粮巧搭配

“粗粮”吃起来不像“细粮”那样顺口,普遍存在感官性较差。然而,如果合理制作粗粮,例如把粗粮熬粥或者与细粮混起来吃,不仅营养吸收更好,而且口感更佳,让营养和美味一起共享。饮食中以6分粗粮、4分细粮最为适宜。

●玉米面锅贴

准备食材:玉米面、白面、桃酥、酵母

步骤:

1、把桃酥用擀面杖压碎备用;

2、所有食材混合,少量多次加水,和成光滑的面团后开始醒发;

3、面团醒发至两倍大,取出排气并分成大小一致的小剂;

4、将其滚圆整形成自己喜欢的形状;

5、平底锅置于火上并刷少许;

6、放入整形好的饼胚煎至底部金黄;

7、加入适量清水,水量以没过饼胚的三分之一为宜,待收干水后即可出锅。

缤纷水果 助力金榜题名

水果是高考饮食的重要组成部分,不仅可以补充水分和维生素,还会起到减压的作用。不过要尽量选择应季水果,而且万事皆有度,水果多吃则无益,家长和考生们要注意哦。

●杂锦水果谷物酸奶

准备食材:纯牛奶、酸奶菌粉、酸奶机、细砂糖、杂锦水果谷物(可随意搭配)

步骤:

1、先将容器用沸水消毒;

2、每个玻璃器皿装入500毫升纯牛奶,并加入0.5克酸奶菌粉(半包),搅拌均匀;

3、将内胆放入酸奶机中,注入约40度的温水;

4、选择酸奶程序,发酵8个小时;

5、酸奶制作完成后,趁热加入细砂糖,搅拌均匀,放冰箱冷藏4个小时;

6、取适量冷藏过的酸奶,1包杂锦水果谷物以及适量的新鲜水果组合在一起,制作成杂锦水果谷物酸奶即可。

撰文/整理 马丹



琥珀核桃仁。



过江鲈鱼。



杂锦水果谷物酸奶。