

毕业生营养晚餐巧搭配,3菜1汤,“牛气冲天”真下饭



和微量元素,且口感筋道清爽,补充营养的同时,还增加了食用的乐趣。

---【圆白菜粉条】---

【材料】圆白菜半颗,胡萝卜1根,山药粉条1把,油适量,葱花少许,盐少许,酱油少许,蚝油少许

【制作】

1. 圆白菜、胡萝卜清洗干净;
2. 山药粉条剪小段,用凉水完全泡软后使用;
3. 圆白菜、胡萝卜切细丝,葱花少许;
4. 热锅温油,葱花炆锅,胡萝卜煸炒微微变软;
5. 圆白菜入锅,撒少许盐和酱油,翻炒均匀;
6. 倒适量热水,将菜料扒拉到一边,粉条入锅,锅子微倾斜,使粉条完全浸泡在汤汁中,这样也保持圆白菜的清脆口感;
7. 待粉条变软后,洒少许蚝油;
8. 混合均匀后出锅。

【小提示】

1. 粉条泡软后入锅可减少烹饪时间,汤汁多留一些,以备后续吸汤不坩;
2. 圆白菜翻炒片刻即可,不要炒得太过熟烂。

鸡肉肉质细嫩、鲜美,蛋白质含量高、脂肪含量低,其富含人体必需氨基酸、维生素B12、维生素B6、维生素A、维生素D和维生素K等多种维生素和矿物质。鸡汤不但能滋润肠胃,常喝更能提高免疫力。鸡肉还可捞出去骨切丝,加生抽、醋等小料同拌,也是一道有滋味的开胃小菜。

---【鲜美鸡汤】---

【材料】老母鸡半只,姜1块,葱葱少许,盐少许,水1锅

【制作】

1. 半只老母鸡清洗干净;
2. 剁大块;
3. 入凉水锅中,煮开后撇掉浮沫;
4. 将鸡肉和煮鸡的热水同入炖锅中;
5. 煲2小时以上;
6. 汤鲜肉烂;
7. 根据口味撒少许盐、葱葱末。

【小提示】

1. 鸡肉中会有血水,如果直接隔水炖会有很多血沫贴在肉块上,煮开后撇沫可使鸡汤清澈,而且营养不流失;
2. 除了纯鸡汤外,还可以在里面放一些无明显气味的菌类、玉米、胡萝卜、山药等,营养更加丰富;
3. 吃不完的鸡肉还可以捞出晾凉、去骨撕丝,放生抽、香醋、盐、葱葱、蒜末等,做成开胃凉菜。

毕业生在家吃饭的次数有限,每一餐家长精心搭配,把家常饭菜做得有滋有味,让考生以充沛的精力和体力度过紧张而繁重的高考冲刺阶段。

作为一名美食博主,以及“过来人”,以我所见,毕业生营养餐的搭配应遵循以下几条:

1. 荤素搭配,营养均衡,不要太多肉食,防止酸性物质过多导致疲劳;
2. 食材尽量丰富,但不要与平时形成强烈反差,防止增加考生压力;
3. 菜肴口味以清淡为主,不要太刺激,凉菜要格外注意卫生,防止拉肚子。

这段时间,我会跟大家连续分享毕业生营养晚餐的搭配,以供家长参考,具体菜品制作及数量、口味还要根据自家的饮食习惯来调整。

牛肉,因为含有“牛”字,所以取意“牛气冲天”,讨个好彩头,给考生打气,争取考个好成绩。

牛肉富含优质蛋白质、钙、铁、磷、维生素A等营养物质,洋葱富含芥子油,有开胃促食欲的效果,其丰富的膳食纤维还能促肠胃蠕动、助消化。二者结合,鲜嫩香嫩、开胃下饭。

---【牛气冲天——洋葱炒牛肉】---

【材料】瘦牛肉1块,洋葱1个,玉米淀粉1小勺,料酒少许,油适量,盐少许,酱油适量

【制作】

1. 牛肉冷冻,切薄片;
2. 洋葱切细丝;
3. 牛肉中放少许淀粉、料酒,抓匀上浆,入锅前淋少许植物油重新拌匀,经过这样的处理,牛肉片鲜嫩不粘锅;
4. 炒锅中倒适量油,洋葱入锅煸炒片刻,微微变软;

5. 洋葱扒拉到一边,将牛肉片入锅,迅速划散防粘连;
6. 牛肉片全部变色,和洋葱混合在一起,撒盐、酱油翻拌均匀,起锅前撒少许葱葱末增色添香。

【小提示】

1. 牛肉冻完再切,可切均匀的薄片;因为要入热锅,所以牛肉片在入锅前拌一点儿植物油防粘连;
2. 洋葱可生食,所以炒到微微变软即可出锅或者如我懒人操作扒拉到锅的一边。

白玉菇是菌菇的一种,其质地洁白如玉,口感脆嫩微甜,高蛋白、低脂肪,富含膳食纤维和微量元素,其中丰富的硒元素可提高视力,而且易被人体吸收。青红椒富含维生素C、铁、植物纤维,其鲜艳的色彩和脆嫩的口感也让人食欲大开。

---【青红椒炒白玉菇】---

【材料】白玉菇1把,青红椒半个,红椒半个,油适量,盐少许

【制作】

1. 白玉菇、青椒、红椒清洗干净;
2. 白玉菇拦腰切两段,青红椒去籽切细丝;
3. 热锅凉油,白玉菇入锅煸炒;
4. 白玉菇出了不少汤,利用自身的汤汁将白玉菇煮沸;
5. 倒入青红椒丝,撒适量盐,翻拌均匀出锅。

【小提示】

1. 白玉菇自带鲜味,无需额外的调料;
2. 青红椒生食即可,加热后变色即出锅,以保持鲜艳的颜色和清脆的口感。

圆白菜富含膳食纤维、钙、铁等营养素,其口感脆嫩,随便炒炒就是一道下饭菜;粉条的种类很多,红薯粉条、土豆粉条、山药粉条,虽然口感和营养略有不同,但都富含淀粉

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各类寿司拼盘
海鲜乌冬面
日式鸡套餐
鳗鱼饭套餐
牛肉刀削麵
生鱼片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡,冷(热)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻寿司 Inari Sushi

电话:301-315-8818

Gift Certificate
凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠
10% off on purchases above \$100

每晚6:30後 特價

营业时间:9:30am -8:30 pm

6-101 Large Variety of American Cuisine Elegant and Upscale

美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

5902 RICHMOND HWY
ALEXANDRIA, VA 22303
703-329-1555

Great American Buffet

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜
丰富健康沙拉吧
精美甜点

8365 SUDLEY ROAD
MANASSAS, VA 20109
703-369-6791

生日聚会 大型团体
周末丰富多彩的早餐

COUPON
15% off
65岁老人额外10%off