

毕业生晚餐营养均衡不难做,4菜1汤顺口舒坦,红烧鸭腿顶呱呱

家长对高考生的饮食挺重视的,因为此阶段的体力消耗大,如果注重碳水化合物摄入,虽然好消化,但是排空的速度也快,不但体重增加快,还饿得快;如果只注重蛋白质的摄入,也会造成消化不良。所以,营养均衡才是重要的。更何况孩子一天要吃三顿饭,不要把所有的营养都放在晚餐,那样还会形成营养过剩,不但造成体重增加、体型改变,还会导致考生全天的酸性物质过高,易犯困。

这些日子我经常分享高考晚餐,看着跟家常菜没啥两样,但营养还是很均衡的,尤其是膳食纤维挺多的。因为此阶段考生的运动少了,肠胃蠕动相对差一些,多摄入膳食纤维可以促进消化,不会让体内有太多积食,保证“上下两通”不上火。

高考前家长和考生都紧张,甚至有点儿焦虑,所以家长不要把这种情绪表现出来,还要适当给孩子做疏导。家长最主要的任务就是给孩子做好后勤工作,做点顺口的好吃的。

今天分享这顿高考营养晚餐,4菜1汤,孩子和家长都吃得挺开心。

---【红烧鸭腿】---

鸭肉肉质较结实,脂肪含量少,4个大鸭腿用红烧的方法,入味、软烂还有型。想要去除鸭肉的腥味,不用焯水,只需小火将鸭皮中的油脂煸炒出来,淋点料酒,放点家常调料,加一点生抽或者蚝油,这味道真是“呱呱叫”!

【材料】鸭腿4只,小葱2棵,姜1块,八角2颗,干红辣椒1个,料酒30克,盐适量,酱油适量,生抽20克,热水适量

【制作】

1. 鸭腿剁大块,用凉水淘洗一遍,去掉小骨渣;小葱只取葱白处,切寸段,姜切厚片;干红辣椒不是必须,根据口味调整;
2. 炒锅中加少许油,凉锅凉油,将鸭腿、葱段、姜片、八角、干红辣椒入锅煸炒;
3. 待鸭肉表面变色并且紧缩时,倒入约30克的料酒,开大火翻炒,酒精能带走一部分腥气;
4. 倒入适量酱油、热水;酱油的品牌不同,颜色和咸度都不同,所以酌情添加;
5. 盖盖子,小火焖炖至鸭肉熟烂,汤汁变少,可倒入少许生抽、撒少许盐,翻炒均匀,再略微收汁即可;
6. 整锅上桌,撒少许葱末,更加有食欲。

【小提示】

1. 鸭腿切4-5块,无需焯水,煸炒出油可以把脂肪逼出来,吃时不腻;

2. 除了单纯红烧鸭腿外,还可以中途加一些胡萝卜块、土豆块、芋头块等,营养更丰富。

---【回锅肉炒青椒】---

回锅肉真是太经典了,除了肉,其它配料都可以无限调整,简单点儿就如今天只放青椒,清香脆爽,讲究点儿的可以多放一些食材,红绿搭配看着“热闹”,营养也更全面;起锅前淋点香醋,还有去油腻的效果。但今天咱这道菜,如果要放醋,这青椒很快就变黄了,所以,不放了。

【材料】回锅肉2块,青椒2个,油少许,葱花少许,盐少许,生抽少许

【制作】

1. 青椒和白煮肉准备好;
2. 青椒去籽,切滚刀块;白煮肉切2、3毫米的厚片;
3. 炒锅加热,倒一点儿油,将肉片倒锅中扒拉几下;
4. 待肉片全部变成透明状时,将青椒块倒入锅中;
5. 青椒略变色,撒盐、倒少许生抽,翻炒均匀,出锅。

【小提示】

1. 白煮肉并不是白水煮肉,要放八角、花椒、葱段、姜片、香叶、水煮熟的,只是没放酱油,故称之为白煮肉;做法可翻看前几日的“蒜泥白肉”的制作;

2. 青椒也可换成辣椒、青蒜、蒜薹、胡萝卜等单一或者多种食材。

---【油菜炒豆腐丝】---

油菜炒豆腐丝,别看是素菜却非常爽口。油菜的脆嫩清香,豆腐丝略有筋性和浓郁的豆香,二者搭配吃不腻。

【材料】油菜1盘,豆腐丝2片,油少许,葱花少许,盐少许,水少许

【制作】

1. 油菜清洗干净,削掉根部,豆腐皮用凉水冲洗一下;
2. 油菜棵比较大,用刀从根部对切一下,豆腐皮切成10公分长的细长;
3. 炒锅中倒少许油,葱花炆锅,油菜和豆腐丝同时入锅翻炒;
4. 撒少许盐,再少量多次倒点儿凉水,增加湿润度,也便于盐的融化,油菜变软即出锅。

【小提示】

1. 豆腐丝可以用豆腐干代替;
2. 油菜可以用小白菜、菠菜等叶菜代替。

菜代替。

---【凉拌手撕杏鲍菇】---

杏鲍菇口感肥嫩,略有弹性,其富含蛋白质和膳食纤维,含大量人体必需氨基酸。杏鲍菇的吃法很多,炒烤煎拌均可。手撕杏鲍菇,没吃之前大多数人以为它嚼不动,其实不然。焯水后的手撕杏鲍菇,口感嫩滑,因为破口比较多,又是海绵状的组织,所以特别容易入味。拌一盘,开胃下饭,多放点蒜末或者蒜泥,提味还杀菌。

【材料】杏鲍菇5根,小葱2棵,大蒜1头,生抽30克,醋20克,盐1克,白糖5克,香油6克

【制作】

1. 杏鲍菇冲洗干净;
2. 一撕两半;
3. 入开水锅中,焯烫变软捞出,自然晾凉;
4. 小葱切末,大蒜用拉蒜器拉碎末或者用刀拍扁剁末;
5. 杏鲍菇手撕成细条,不要太粗,如筷子尖端那般粗细;
6. 蒜末、盐、白糖、生抽、醋、香油同入小盘中;
7. 用筷子搅拌均匀,尽量使盐和糖溶化;
8. 将料汁倒入杏鲍菇中,撒香葱末充分拌匀即可。

【小提示】

1. 杏鲍菇撕丝再煮或者煮后撕丝均可;
2. 调料的用量根据个人口味来调整,喜食辣的还可以加辣椒油。

---【冬瓜大虾汤】---

冬瓜有清热、利尿的效果,虾富含优质蛋白质。二者搭配煮汤,清爽清淡,但营养价值却不低。因为其它菜品的盐分足得多,所以这道汤不宜再放盐,清爽会让身体更舒适。

【材料】冬瓜1块,大虾10只,水适量,盐少许,香葱少许

【制作】

1. 冬瓜去皮去籽,切薄片;
2. 入凉水锅中,大火煮开;
3. 等冬瓜片变透明状时,将虾入锅,煮3分钟左右,完全变色且虾身卷曲即可关火;盐根据口味撒,点缀香葱末增色添香。

【小提示】

1. 冬瓜切薄片熟得快,切大块口感会水更润,根据喜好来切片切块;
2. 虾入锅前用牙签从关节处挑去虾线,吃着更卫生。



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 **Great American Buffet**

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

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