

# 营养晚餐巧安排, 2荤4素好吃易做, “喜气洋洋”超下饭

今天继续分享毕业生营养晚餐搭配, 因为是自家食用, 所以在选材和口味上不一定适合所有读者, 只是借此把营养搭配展示一下, 大家可根据居住环境、当地食材、自家口味等多方因素来调整自家的毕业生晚餐。

考生备考期间, 在家里吃饭的次数很有限, 所以家长将这几顿饭精心搭配, 尽量做到食材丰富, 营养均衡; 保证每一餐有1-2道合孩子口味的菜。另外, 也不要为了追求品种的丰富和食材的多样而与平时的饮食习惯过于悬殊, 适量增加优质蛋白质、多增加膳食纤维以确保肠胃畅通, 再适量加一些粗粮、杂粮以延缓在胃肠中停留的时间, 保持饭桌上的轻松愉快氛围, 不要谈论让孩子有压迫感和焦虑的话题。

夏天来了, 今天分享的高考营养晚餐是6菜无汤, 其中2荤4素。荤菜是牛排和爆羊肉。牛排可在其它菜品即将完成时煎制, 留出几分钟醒肉的时间; 凉菜可提前一会儿做好。因为豆角烹制的时间较长, 可在焖炖它的时候将其它菜处理一下, 所以尽量菜看着多, 但一点儿不费时间。

上一张今天的食材大合影。  
---【喜气洋洋之洋葱爆羊肉】---  
“喜气洋洋”, 借助了洋葱爆羊肉的谐音, 是一道超下饭的家庭小炒。  
羊肉肉质鲜嫩, 富含优质蛋白质, 且容易被人体吸收。其特有的味道也恰恰是它的魄力之一。用洋葱炒一炒香嫩提味, 放点胡萝卜, 能将维生素A充分转化成维生素A, 对眼睛和皮肤都有益处。

【材料】羊肉1盘, 洋葱半个, 胡萝卜半根, 油少许, 盐适量, 酱油少许

【制作】  
1. 冻羊肉卷取出, 无需解冻, 直接使用;  
2. 用切肉机切薄片; 没有这种机器, 用利刀手动切薄片也不难;  
3. 洋葱和胡萝卜切细丝;  
4. 炒锅中倒少许油, 先将胡萝卜入锅翻炒一分钟, 再将洋葱倒入锅中翻炒一分钟, 略微变软即倒出;  
5. 锅中倒油, 热锅凉油, 将解冻变软的羊肉片倒入锅中, 迅速划散, 大部分变色后即转大火;  
6. 待羊肉全部变色后, 将提前炒好的胡萝卜洋葱倒入锅中, 迅速撒盐、倒酱油, 翻炒均匀出锅。

【小提示】  
1. 羊肉冷冻之后可轻松切薄片, 也可以用现成的涮火锅羊肉片代替;  
2. 洋葱、胡萝卜可用大葱、香菜、青蒜等味浓的蔬菜代替;  
3. 调料除了盐和酱油外, 还可以根据口



味加孜然籽或者粉, 别有一番风味。

---【煎西冷牛排】---

牛排比炖牛肉要省很多时间, 而且其口感鲜嫩、汁水丰盈, 更能品出牛肉独特的味道和口感。今天煎的西冷牛排, 有一圈白色的肉筋, 在食用时很有嚼头, 有嫩牛肉形成对比, 每一口都超满足。

牛排可根据各家的饮食习惯来决定做或者不做, 总之, 让餐桌的品种多一些, 口感和营养丰富一些, 适当增加优质蛋白质的摄入。

【材料】西冷牛排1块, 橄榄油适量, 现磨黑胡椒粉少许, 海盐少许

【制作】  
1. 冷冻的西冷牛排放冰箱冷藏室解冻;  
2. 放室温静置一会儿, 西冷牛排周边有一圈白色的肉筋;  
3. 牛排锅烧得热热的, 淋适量橄榄油, 将牛排放入锅中煎10秒;  
4. 翻面煎10秒; 再用夹子夹起来将周边也分别煎3秒左右;  
5. 牛排放在板上, 静置3-5分钟; 研磨适量黑胡椒粉、海盐; 切块;  
6. 汁水丰盈;  
7. 肉质细嫩, 入口丰腴。

【小提示】  
各种牛排煎至的时间和火候各有不同, 可根据自己的喜好调整时间, 我对煎牛排的知识也不多, 所以感兴趣的朋友可以通过看书和实践来摸索。

---【凉拌黄瓜银耳】---

这道凉拌小菜清爽清脆, 酸咸开胃, 夏天食用更能促进食欲。因为是凉拌后直接

食用, 所以在蔬菜清洗、案板清洁等方面尤其注意, 防止拉肚子。

如果家里平时很少吃凉拌菜, 在高考备考阶段就不要尝试了, 防止引发不适, 影响身体和精神状态。

【材料】银耳1碗, 黄瓜2条, 胡萝卜1/3根, 大蒜6瓣, 醋适量, 酱油少许, 生抽适量, 盐1克, 白糖5克, 香油适量

【制作】  
1. 干银耳用凉水浸泡变软;  
2. 剪成小朵, 煮沸后使用;  
3. 黄瓜、胡萝卜清洗干净, 晾凉的银耳和大蒜准备好;  
4. 黄瓜切条, 胡萝卜切细丝;  
5. 大蒜打成蒜蓉;  
6. 处理好的食材倒入大碗中;  
7. 根据口味加入醋、酱油、生抽、盐、白糖、香油, 混合均匀; 少放酱油, 起到上色作用即可; 腌制20分钟以上, 多余的黄瓜汁腌出来, 再吸收进一些料汁味道, 吃起来才爽脆;  
8. 食用前倒入银耳, 混合均匀即可食用。

【小提示】  
1. 黄瓜可切条、切片, 也可直接拍碎剁块; 胡萝卜起到增加色彩的效果;  
2. 银耳不要提前放, 防止将料汁吸收而影响黄瓜和胡萝卜的入味;  
3. 大蒜适量多放一些, 提味、杀菌;  
4. 配料和调料可根据口味来调整, 比如嗜辣者可加入青红辣椒、小米辣、辣椒油。

---【蒜烧豆角】---

夏天的豆角鲜嫩微甜, 放几瓣大蒜同

烧, 蒜香浓郁, 无肉都能吃一大盘。

【材料】豆角1盘, 大蒜5瓣, 油适量, 盐少许, 水适量

【制作】  
1. 豆角掐头去筋, 掰成段;  
2. 热锅凉油, 小火将大蒜煸炒出香味, 表面微黄;  
3. 豆角倒锅里翻炒, 表面变色后加一碗热水, 盖盖子小火焖炖;  
4. 豆角熟烂, 汤汁变少, 加一点盐翻炒均匀即可出锅。

【小提示】  
1. 豆角要充分加热, 才能去掉其中的毒素, 想要节约时间, 可将其切成小段;  
2. 出锅前撒盐, 可以减少盐分的摄入, 还能品味出其特有的鲜甜味。

---【清炒油菜】---  
小油菜在各地的叫法不一样, 上海青和青菜是它南方的“常用名”, 不管叫啥, 其清香的味道和鲜嫩的口感很招人喜欢。夏季的小油菜又嫩又便宜, 家里常备一袋, 是补充膳食纤维和维生素C的好食材。

【材料】油菜1盘, 油适量, 盐少许

【制作】  
1. 油菜清洗干净, 拦腰切两段;  
2. 热锅温油, 葱花炆锅, 油菜入锅翻炒, 撒少许盐炒软即出锅。

【小提示】  
清炒油菜, 也可与其它食材搭配, 如豆腐干、鸡肫、辣椒等, 不宜久炒, 变软即出锅, 可保留大部分维生素C和清脆的口感。

---【清炒苦瓜】---

苦瓜, 味道清苦, 不是所有人都能接受的, 脾胃虚寒的人也要少吃。其做法多样, 荤素均可, 单炒或者与其它食材搭配, 也不影响其它食材的口感和味道。夏天多吃点儿苦瓜, 有解暑消渴的效果。

【材料】苦瓜1根, 油适量, 盐少许

【制作】  
1. 苦瓜去籽, 切薄片;  
2. 热锅温油, 葱花炆锅, 倒入苦瓜翻炒片刻, 加少许盐炒至合适的口感即出锅。

【小提示】  
1. 想要苦瓜的苦味没那么重, 可以焯水过凉, 炒、拌均可; 如果不嫌苦, 可直接入锅炒;  
2. 苦瓜可荤炒, 也可素炒, 也可与多种食材搭配炒食或者凉拌, 口味也可随喜好多变; 如果只为清口, 建议清炒。

天热了, 离考试也越来越近了, 所以家长在饮食上要注意增加一些清口、去火的食材, 同时也要兼顾营养和孩子的口味。晚餐宜精不宜多, 防止孩子吃多撑造成消化不良, 从而影响睡眠亦或精神状态。

港式点心  
拿手菜  
首推  
拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

11333 Woodglan Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务, 港式点心, 任君选择  
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区  
最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定  
6-122

yanzinoodle.com  
New York Mart MD(中国城超市内)  
15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

# 燕子螺蛳粉

华府首家正宗柳州螺蛳粉店  
万里寻家之味, 燕子翩然提来  
电话: 301-777-8888

OPEN HOURS: 10:00am-8:30pm  
凡购买礼品卡\$100以上有10%~15%优惠  
全年无休  
6-121

\*本店另有广西其他风味特色小吃, 燕子私房菜供君选择  
\*外卖平台点餐: freshgogo, chowbus, hungrypanda, 饭团外卖  
\*店内订送餐: 10-20mile 以内, 需消费满\$ 60-\$100 以上  
\*定点送餐: 周三、周六、周日(取餐地点详情扫码或电话咨询)

\*\*\*  
DC, MD, VA 各地都可送餐!

发美食秀, 晒晒朋友圈八折优惠券!  
具体折扣详情请扫码咨询