

又是一年高考时 之三

2023 年 5 月 30 日 星期二 编辑李富宁/版式设计钟涛/校对莫明丽

◀ 上接 04 版

2 这些饮食建议可收藏

■建议一：饮食要规律

有的家长担心孩子营养跟不上，在一日三餐外还给孩子加餐，这种情况容易让孩子出现消化不良、便秘、腹泻的情况。如果进食过于频繁，还会导致总能量摄入过高、暴饮暴食，会使大脑灵敏度降低。

谢琪说，家长不要改变孩子平时的饮食习惯，晚上加点复习可适当加餐，以牛奶或豆浆加小面包，或者鸡蛋面条、蔬菜粥、小米粥、馄饨等为主。不要吃得太多，吃到不饿的状态最佳，这样不会给孩子的肠胃带来太大负担，不至于影响睡眠。

■建议二：营养要均衡

俗话说，早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少。“这是有一定道理的，饮食要以营养、全面、适量、均衡为原则。”谢琪表示，考生在备考和考试期间，早餐不能少，而且得吃好，原则就是早餐要主食、副食相辅，干稀平衡，荤素搭配为好。需要注意的是，桂林米粉在高考期间是可以食用的，但由于米粉为碳水化合物，考生还需要搭配补充蛋白质和膳食纤维为宜。“糯米饭

在考试期间最好不要食用，因为糯米比较难消化，食用后可能引发肠胃不适，影响考生发挥。”

至于午餐，饭菜要丰盛，注意荤素搭配，注重主食。晚餐则最好以清淡为主，不宜过饱。

“无论准备什么样的菜肴，家长们一定要注意一个原则，那就是每一餐必须有碳水化合物，建议主食一定要粗细搭配，这样可以延缓胃的排空，也可以源源不断地为身体提供能量。”谢琪说，此外，在两餐之间可以加入一些食物以补充能量，坚果和水果就是不错的选择，适量即可，不可贪多。

■建议三：蛋白质要充足

谢琪说，家长这段时间可多选用鱼虾、瘦肉、肝、鸡蛋、牛奶、豆腐、豆浆等，鱼虾贝类尤其是深海鱼含有丰富的 EPA（二十碳五烯酸）和 DHA（二十二碳六烯酸），EPA 和 DHA 有保护视力和提高大脑皮质的功能，增强记忆。

■建议四：蔬菜水果要增加

这个季节，新鲜的绿叶蔬菜和水果很多。

“蔬菜和水果中含有丰富的维生素 C 和膳食纤维，维生素 C 既可促进铁在体内的吸收，还可增加脑组织对氧的利用。这类食物还可以帮助消化、增加食欲。”谢琪说，一天可以选择四五种蔬菜进行搭配组合，水果也建议采购当季的，但尽量不要选择龙眼、荔枝、芒果等含有大量糖分、热性的水果，避免考生食用后引发身体不适。“水果的量也要控制一下，不宜过多，每天保证三四两的水果就足够了。”

■建议五：刺激性饮料要少喝

现在桂林的天气已经比较炎热了，有考生喜欢喝冷饮或碳酸饮料解渴，这是不可取的。喝冷饮、碳酸饮料不仅会影响食欲，过低温度的饮品还容易造成胃肠消化吸收功能紊乱。

谢琪说，这段时间，考生每天要保证 1500 至 2000 毫升的水分摄入量，要养成定时、定量饮水的习惯，不要等口渴了再喝水。最好的饮料就是白开水或矿泉水，下午 4 点后不要喝含咖啡因高的饮品，以免影响晚上的睡眠。

为了给考生解暑，家长可在家中准备一些绿豆汤、红豆薏米水或新鲜的水果等。

3 这些健康食谱供参考

综合这些年的工作经验和家长的需求，谢琪提供了几组食谱，家长可以根据孩子的饮食习惯进行选择和搭配，总的原则就是：每餐必有主食，荤素搭配，动植物优质蛋白均有。

此外，如果孩子是奶及奶制品不耐受者，可用优质植物蛋白大豆制品如豆浆、豆腐脑等代替。

■食谱一：

早餐：豆沙包、牛奶、五香茶蛋、三丝拌花生（配料为莴笋、胡萝卜、芹菜、煮花生米）；

午餐：番茄菜花（配料为番茄、菜花）、小白菜肉丸子（小白菜、里脊肉、蛋清、海米）、红小豆饭（配料为大米、红小豆）；

晚餐：三鲜水饺（配料为猪肉、大虾、笋）、山药核桃糕（山药、核桃仁、红枣、白

糖、鲜果）。

■食谱二

早餐：面包加小红肠、营养粥（配料为水发鱿鱼、蜆皮、鱼片、熟虾肉、油条、大米）；水果或小西红柿；

午餐：什锦焖饭（配料为大米、猪肉、蘑菇、土豆、胡萝卜、白菜）、豆腐鸡蛋汤（配料为豆腐和鸡蛋）；

晚餐：快炒油麦菜、墨鱼排骨汤、饼或米饭。

■食谱三

早餐：西红柿鸡蛋青菜面、牛奶；

午餐：糙米大米饭、鱼肉丝瓜、炒空心菜、紫菜蛋花汤；

晚餐：红薯大米饭、木耳蒸鸡、炒黄瓜、醋

溜土豆丝。

■食谱四：

早餐：面包、水煮蛋、牛奶、小番茄；

午餐：米饭、芹菜炒牛肉、猪肉炒青豆角、绿豆排骨汤；

晚餐：紫薯大米饭、肉末茄子、木须肉、芥菜汤。

■食谱五：

早餐：杂粮馒头、牛奶、鸡蛋、适量黄瓜和其他水果；

午餐：米饭、清蒸鲈鱼、豆腐干炒芹菜、西红柿鸡蛋汤；

晚餐：藜麦大米饭、鸡腿菇炒牛肉、炒青豆角粒番茄粒、冬菇肉茸汤。

4 这些烹饪技巧让考生吃得更香

桂林市伟业餐饮投资管理有限责任公司出品总监廖兴权在烹饪行业工作多年，他给大家提供了一些烹饪小妙招。

粥是不少家长给考生准备的早餐，要煮一碗醇厚绵密的粥，可不是把大米和水放进锅里煮够时间那么简单。廖兴权说，煮粥要注意米和水的比例，比例以 1：10 为佳。米可以提前浸泡 30 分钟，开水下锅，之所以要开水下锅，是因为米粒内外温度不一，会产生应力使米粒表面形成许多微小裂纹，这样米粒易熟，淀粉易溶于汤中。不过，因为煮粥需要的时间会比较长，为了缩短时间，可以用高压锅，上汽后再小火煮上 20 分钟即可。“要煮营养粥、肉粥的话，则是在白粥煮好后，再放入相应的菜就好。”

如果不使用高压锅煮粥，煮的时候则要时刻留意锅内情况，既不要让粥溢出，又要一直保持粥沸腾。因为这样做能让米中的淀粉溶于汤中，煮出来的粥会黏稠。

“杂粮饭则要煮得软糯香甜、颗粒分明才更容易让孩子接受。”廖兴权说，一般来说，饭里的杂粮会选用黑米、红米、红豆、糙米、燕麦米、玉米渣、藜麦、红薯、紫薯等，可以选择其

中一种或者多种与大米一起煮。“像糙米和红米等谷物，可以提前泡 4 小时左右，再和米一起煮，因为泡过水的杂粮已经吸收了一部分水，煮饭加水的时候，就不需要增加水量了，跟平常煮饭差不多的水量就足够。小米、藜麦这些小颗粒的杂粮，则不需要泡水，红薯和紫薯则需要切小块。”

鱼是不少家长喜欢的营养食材，要把鱼煮得好吃，就要把鱼的腥味处理掉。“要去腥味，要先给鱼放血。”廖兴权说，杀鱼放血的方法其实很简单，在鱼鳃下划上两刀就可以把血控出来了。“如果自己不会放血，可以在菜市买鱼时让老板杀鱼时帮忙就好。”

对于煮绿豆沙、红豆沙或者红豆薏米水，廖兴权的建议是，要煮出沙，绿豆、红豆在泡半个小时水之后，可以把豆子连水放到冰箱的冷冻室里冷冻一夜，第二天再拿出来煮。“这样绿豆、红豆就容易开花出沙。此外，煮红豆沙可以放一点陈皮，这样味道更好。”

记者谭照