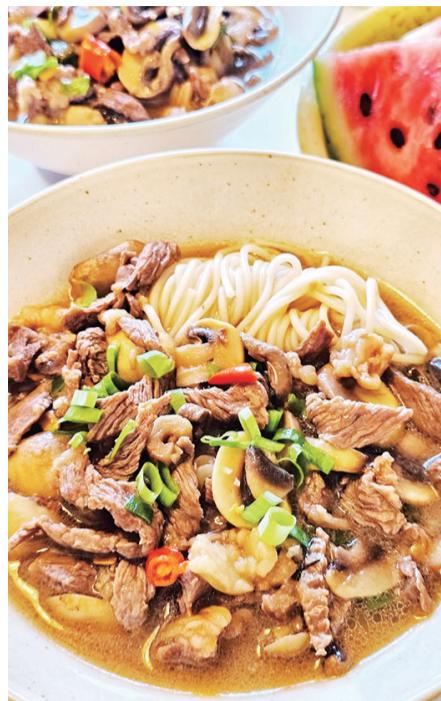


## 一碗牛肉面 滋味营养挺全面

考试季到来,结合孩子的口味,餐饮素搭配很重要。家住李沧区的李女士有一套自己的营养心得:首先富含蛋白质和脂肪的大鱼大肉容易给消化系统带来负担,不宜多吃;淀粉类食物和蔬菜较易消化,要适量;升糖指数高的甜食易造成血糖快速升高,容易导致餐后困倦,也不能多吃。李女士做牛肉面特别拿手,她认为牛肉面包含了蛋白质、碳水和充足的膳食纤维,合理搭配,营养更全面,挺适合给孩子吃。

“将牛腱子肉改刀切成大块儿,搭配蘑菇一起炖,这个面卤营养又好吃。”李女士的儿子去年高考,一碗省时又营养的蘑菇牛肉面,让孩子吃得舒服又过瘾。“起锅烧油,放入桂皮、丁香、香叶、八角,将牛腱子肉下锅煸炒,煸炒至微微变色加入番茄酱、黄酱。牛肉翻炒均匀后加入料酒,放入半个洋葱,洋葱不用切,炖煮后更易捞出。”之后,李女士在锅中加入生抽、红烧酱油以及热水,胡萝卜切块放入锅中,煮至开锅后放入冰糖提鲜,小火炖煮1小时后转中火收汁,捞出洋葱。另起一锅,倒入水,加入一点油和盐,水烧开后放入蟹味菇和油菜焯水,“焯水时间别过长,稍微一烫,保持脆感。”将蔬菜焯好水后捞出,李女士往锅中下入面条,煮好后捞出,放上小油菜等蔬菜和炖煮好的牛肉,一碗美味十足的牛肉面就做好了。

**营养课堂:**牛肉中含有丰富的蛋白质,胡萝卜中含有丰富的维生素A,蟹味菇含有丰富的膳食纤维。



蘑菇牛肉面

## 柠檬奶香鲈鱼 酸甜清爽口感好

对于喜欢吃鱼的孩子来说,一道美味好吃的鱼,可以带来满满的活力。搭配鱼类的主食,全谷杂粮、豆类等味道和营养都不错。“将鲈鱼改刀,分离出鱼肉和鱼骨。起锅烧油,放入鱼骨煎制,加入葱、姜去腥,将鱼骨在锅里捣碎,加入热水,开大火炖煮10分钟,炖煮好后过滤出鱼汤。”青岛李沧喜来登中餐厅主厨马维涛说,这道柠檬奶香鲈鱼的精华都在汤里。

马维涛将煎制后的鱼骨捣碎,然后加入热水,更利于熬制出白汤。鱼肉上撒上食盐、白胡椒粉,倒点料酒腌制30分钟,去除腥味。往腌制好的鱼肉上撒上淀粉和面粉,锅中放油,将鱼皮朝下放入锅中煎制,煎至两面金黄后夹出,放在一旁待用。“面粉有利于成形,使其外表更焦脆。”马维涛解释说,淀粉可以防止鱼肉脱水。在锅中放入黄油和橄榄油,加人口蘑、白芦笋煎制,加入小葱、洋葱、姜、蒜、小米辣、香茅草翻拌均匀,倒入鱼汤,加入一点淡奶、食盐、白胡椒粉、糖,放入煎好的鱼肉,倒入用牛奶和淀粉勾兑的芡汁,最后加入小番茄和柠檬叶即可出锅。马维涛推荐:“这道菜可以与谷物、粗粮进行搭配,比如藜麦饭、糙米粥、玉米饼等,鱼和这些粗粮搭配起来提升了口感。”

**营养课堂:**鲈鱼富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素和矿物质,能补充人体所需的营养元素;柠檬中含有丰富的维生素C,让人更有胃口;白芦笋矿物质元素含量相对较高,口感清脆爽口,味道偏甜。



柠檬奶香鲈鱼



海鲜疙瘩汤

# 迎来考试季 晒晒营养餐



海鲜疙瘩汤

六月是一个承载着梦想的季节,莘莘学子即将奔赴考场迎来考试。寒窗苦读的日子就要开花结果了,家长们每天都在为给孩子吃点啥绞尽脑汁。记者采访了家长和大厨,晒晒拿手菜和烹饪心得,希望你也能得到灵感,并结合孩子的口味,制作出美味营养餐。



如果你是一位热爱烹饪的美食家,或是愿意四处发掘美食的探店达人,请扫码入群加入我们,一起互动起来,探索美食世界!

本版撰稿摄影  
观海新闻/青岛早报记者 钟尚蕾

## 鲜美疙瘩汤 晚上加餐负担小

“居住在沿海城市,在食材上有很多选择。”家住崂山的林女士这些天一直为即将考试的孩子精心准备饭菜,“海蛎子、扇贝、蛏子,含有丰富的微量元素,这些原材料可以混合到一起做成海鲜疙瘩汤,有营养,吃起来舒服,味道又好。”

制作面疙瘩,林女士在碗中加入几勺面粉,用细细的水和面,一边滴水,一边搅拌,“制作面疙瘩时,一边搅拌一边加水,疙瘩更均匀细腻。”搅拌好的面疙瘩放置一会,可以制作其他配菜。先将蟹味菇、黑木耳、胡萝卜、小油菜改刀成小丁,韭黄切成小段,虾仁切片,葱和姜切成末,之后,锅中加入油,爆香葱末、姜末,下入蟹味菇、黑木耳、胡萝卜丁,加入开水。

“这道菜用盐、酱油简单调味即可,因为丰富的海鲜自带鲜味,所以不用加过多调料。”汤底水开下入面疙瘩后,等水再开,下入小油菜、虾仁、海蛎子、蛏子、扇贝等海鲜,随着鲜味慢慢煮出,这时候淋入蛋液,最后可以根据个人口味,下入一点韭菜碎。一大碗可口的海鲜鸡蛋疙瘩汤便可以出锅了。“这个疙瘩汤清脆爽口,不失鲜味,孩子晚上复习饿了,作为夜宵,真的营养丰富又好消化。”林女士说,每次看到孩子舒舒服服地喝一碗,都特别有成就感。

**营养课堂:**海蛎子、蛏子等海鲜中富含优质蛋白,疙瘩汤的做法,会让人有饱腹感,但不会造成太多胃肠负担。

## 新闻延伸

### 记忆中的“高考味道”

高考的味道不仅是几道菜,在许多过来人的记忆中,那些平凡的味道,带着父母的温暖和期望,记录着青春和激情。一起看看他们的高考味道,是否也有你的同款回忆。

**网友@懿阳:**提起高考,我就会想到红烧带鱼和健力宝,那时候家里孩子多,平日里粗茶淡饭,带鱼是过年才吃的。高考前半个月,父亲就开始做红烧带鱼了,那鲜香的味道飘出大门,回荡在巷子口,放学的我大踏步往回奔。我很奇怪,平日里少言寡语的父亲是怎么发现我爱吃带鱼的。在备考的那段日子里,红烧带鱼成了家常便饭,还能喝到甜甜的健力宝。时至今日,在我的美食菜单上,它们的地位仍然不输当年,曾经惊艳了我高考时光的红烧带鱼和健力宝……

**网友@小白:**我是2015年参加的高考,那时候妈妈常做我最爱的两道菜:西红柿炒鸡蛋和葱爆羊肉。我一直很喜欢酸酸甜甜的味道,那是妈妈特意为我做的。虽说记忆已然远去,但父母对我无私的爱却弥足珍贵。

**网友@哈利波特:**当年高考3+2,爸妈可能也不知道每门满分多少,以为还是100分,大早上让我吃了5个鸡蛋。当然,5个鸡蛋是太多了……

**网友@简:**当年高考,第一天上午语文考完,中午回到家,妈妈正好在烧西兰花炒虾仁,因为那时候特别想吃虾,就接过铲子上去炒了个菜。高中的时候,我经常靠做饭减轻压力。