

备战高考 食疗化解“考前症”

高考的压力容易使孩子“身心俱疲”，6月炎热的天气也让孩子胃口差、烦躁不安，甚至焦虑失眠。这时，用清淡的饮食调理，营造相对“如常”的轻松环境尤为重要。

多年教高三毕业班的罗维平老师告诉记者，高考前孩子最容易出现感冒、头痛、腹泻、眼部不适、痛经、失眠等身体问题。造成的原因有很多：一是餐餐大鱼大肉，蛋白质摄入过多，易造成消化系统的负担；二是熬夜复习后吃夜宵过多，会影响脾胃，进而影响到睡眠；三是贪凉喝冷饮，特别容易伤脾胃，脾胃功能一差，对食物的吸收能力就会下降；四是喝提神饮品，很

多孩子以为喝浓茶、咖啡或红牛等就能提神醒脑，不易打瞌睡，提高大脑的工作效率。实际上是在透支体力，食用过量的话，会影响营养物质的吸收，还会影响睡眠。因此，罗老师建议考生应多喝温开水。

针对孩子考前最容易出现腹泻、失眠等症状，从事餐饮行业的冯德海也给出了一些建议。

防腹泻：有些学生即使饮食很注意，也会在考前或考中出现腹泻，这主要是由于考试紧张引起肠道痉挛所致。针对这种情况。对于平时身体健康，仅在考试时出现症状者可考虑给予干合欢花煲猪肝（干合欢花10~12克，猪肝100~150克，食盐

适量）。如果平时有胃口不好、精神疲倦、大便容易烂等脾虚情况者，可考虑党参大枣粥（党参5克，大枣5枚，大米60克。大枣去核，与党参、大米同煮为粥）。

防失眠：可用以下食疗方法：1.佛手粥（佛手10~15克，粳米50~100克，冰糖适量。将佛手煎汤去渣，再入粳米、冰糖同煮为粥）。2.炒黄花菜（干黄花菜30克，黄豆芽250克。洗净后用素油煸炒）。

除此之外，考生切勿服用安眠药、保健品等药物，尽量避免考前食用过多的提神食品，可以听听轻音乐，不要胡思乱想，闭上眼睛、放松精神让自己尽快入睡。

据《重庆晨报》



三款食谱 提高记忆力

高考临近，很多家长都希望能在这段时间内为孩子补充营养，提高记忆力。生活中，很多食物中含有大脑运作非常有益的营养物质，比如玉米、黄花菜、菠萝、菠菜、鸡蛋等。有助于保护大脑，还能帮助提高记忆力。

本期就教大家几道轻松易学的汤，用来提高记忆力是个不错的方法。

玉米燕麦片汁

材料：玉米粒100克，燕麦片50克，白糖，水。

做法：

- 1.燕麦片加开水泡半小时。
- 2.豆浆机里倒入玉米粒、燕麦片（连泡的水一起倒入）。
- 3.加水至水位线。
- 4.插上电源，选择运行程序。
- 5.程序结束后，将打好的



玉米燕麦片汁倒出，过滤一遍。
6.加少许白糖即可食用。

黄花菜猪脚汤



做法：

- 1.猪脚清洗干净，切块。
- 2.干的黄花放水里泡发。
- 3.葱姜准备好。
- 4.清水放入葱、姜和猪脚一起炖煮。
- 5.待汤炖成雪白后加入泡发的黄花菜。
- 6.再炖煮10分钟左右就会发现汤汁又浓又黄，加入适量盐和鸡精即可。

材料：猪脚1只，干黄花菜，盐、鸡精适量，葱，姜。

银耳菠萝羹

材料：银耳5克，菠萝100克，冰糖10克，枸杞15粒。

做法：

- 1.银耳泡发后加冰糖，加400毫升水。
- 2.电压力锅煮25分钟。
- 3.枸杞用温水泡1分钟。
- 4.开盖加入菠萝煮开。
- 5.煮开后加入枸杞搅拌均匀就能出锅了。



晚综

大热天 来杯酸梅汤降降暑

酸梅汤是老北京传统的消暑饮料，制作原料主要有乌梅、山楂、桂花、甘草、冰糖等材料。常饮确可祛病除疾，保健强身，是炎热夏季不可多得的保健饮品。

我国很早以前就有酸梅汤。古籍中所载“土贡梅煎”，就是一种最古老的酸梅汤。南宋《武林旧事》中所说的“卤梅水”，也是类似酸梅汤的一种清凉饮料。我们喝到的酸梅汤是清宫御膳房为皇帝制作的消暑解渴饮料，后来流传到民间。它比西欧传入我国的汽水要早150年。

从营养成分上来说，酸梅汤中的有机酸含量非常丰富，如柠檬酸、苹果酸等。其中，有一种特殊的枸橼酸，它能有效地抑制乳酸，并驱除使血管老化的有害物质。而体内乳酸含量过高，是导致人疲劳的重要原因。

因此，当夏日疲惫时，喝杯酸梅汤可以起到很好的提神作用，让肌肉和血管组织恢复活力。另外，这么多酸性物质还可以促进唾液腺与胃液腺的分泌，不仅生津止渴，出外游玩时也能避免晕车，或者在喝酒过多后，起到醒酒的作用。

酸梅汤中含有多种维生素，尤其是维生素B2含量极高，是其他水果的数百倍。从中医上来讲，肝火旺的人更宜多吃。它不但能平降肝火，还能帮助脾胃消化。

至于酸梅汤的做法，也非常简单。乌梅泡发以后，放上冰糖、蜜、桂花一起熬煎，冰镇之后就成了酸梅汤。需要特

别提出的是，正宗酸梅汤一定

是用冰糖熬制的。据介绍，酸梅汤需要长时间熬制才能充分发挥功效。冰糖不仅可以保持酸梅汤原有的风味，也可以中和酸梅汤中多余的酸度，还可以起到“药引”的作用，充分引发乌梅、山楂消油解腻、开胃健脾的功效。

晚综

■食谱推荐

宫廷酸梅汤



材料：乌梅12颗，甘草5克，冰糖25克，山楂干10克，玫瑰茄5颗，陈皮、干桂花少许。

做法：

- 1.除桂花和冰糖以外的所有材料洗净浮灰，浸泡1小时。
- 2.浸泡完成后同水倒入锅中，慢火煲40分钟。
- 3.加冰糖至完全融化。
- 4.撒入少许干桂花，焖5分钟，晾凉后放入冰箱冷藏。
- 5.饮用时滤掉渣子即可。

品品香 | 晒白金

PINPIN TEA | AGED WHITE TEA GOLD

老白茶 煮着喝

地址：黄河路与崂山路交叉口往北100米路西
电话：0395-3386888