

由于青少年气血旺盛，宜调不宜补，所以吃各种补品往往适得其反，有时还会影响青少年的健康成长。下面介绍几道食疗食谱，供学生家长参考。

1. 萝卜枸杞黑米粥

配方：胡萝卜100克，枸杞20克，黑米200克，核桃仁20克。

制法：将洗净的胡萝卜切成小块备用。起火上锅，加适量水，放入黑米、胡萝卜块，用大火烧开后加入枸杞，再煮开后改用小火煮至米熟软即可。

功效：常做主食食用，可滋补肝肾，养血明目，聪脑益智。适用于肝肾不足之目暗眼花、记忆力减退等症，也可用于干眼病，夜盲症的预防。

2. 鸡汤银耳

配方：鸡汤1500毫升，银耳10克，莲子15克，调料适量。

制法：先将雪耳、莲子发开，洗净，与鸡汤同炖沸，调入料酒、白糖、食盐、味精适量。炖至雪耳、莲子熟。

功效：佐餐服食，可滋阴健脾，益智宁神。

3. 五元鹌鹑蛋

配方：鹌鹑蛋20个，桂圆10个，白莲子20个，荔枝10个，黑枣5个，宁夏枸杞6g，冰糖60g，调料适量。

制法：莲子、桂圆、黑枣、枸杞用温水洗净，荔枝去壳，鹌鹑蛋煮熟去壳；蒸碗内注入清水，下冰糖、精盐、桂圆、黑枣、枸杞、荔枝、莲子、鹌鹑蛋，上笼蒸30分钟后，倒出原汁，并把鹌鹑蛋等原料转装平盘中；原汁勾清芡，放入鸡油，淋在上面即成。

功效：佐餐食用，可开胃健脾，养心安神。适用于紧张比赛或考试前食用，可以稳定情绪。