

4. 小明学习了合理膳食相关知识后，设计了一份中餐食谱：米饭、炒猪肝、清蒸鲫鱼。为了均衡膳食，请补充一种食物使其营养更合理（     ）

A. 炸羊排

B. 炖牛肉

C. 炒青菜

D. 煎鸡蛋