Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Меню и рецепты блюд в китайском стиле

Прием пищи	Меню
Завтрак	• Рисовая каша с куриным фаршем (джук) *
Перекус	• Фрукты • Обезжиренное молоко или соевое молоко
Обед	• Яичница-болтунья по-китайски с помидорами * • Чой сам (китайская листовая капуста) • Белый рис
Перекус	• Булочка с жареной свининой
Ужин	• Тушеная курица, грибы и каштаны • Жареная пекинская капуста с сушеными креветками * • Белый рис
Перекус	• Смесь орехов • Фрукты

Рисовая каша с куриным фаршем (джук)

Рецепт адаптирован с веб-сайта www.madewithlau.com

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 10 минут
- Время маринования: 30 минут
- Время приготовления: 40 минут
- Общее время: 1 час 20 минут

Ингредиенты

- 1 чашка жасминового риса или длиннозерного риса
- 9 стаканов воды
- 12 унций (340 г) фарша из куриной грудки или бедер
- 2 чайные ложки свежего имбиря, нарезанного тонкими ломтиками
- Соль

Для маринада:

- 2 чайные ложки кукурузного крахмала
- 1 столовая ложка устричного соуса
- 2 столовые ложки воды
- 2 столовые ложки рапсового масла

Для гарнира:

- 2–3 стебля зеленого лука, тонко нарезанных

Инструкции

1. Промойте рис в миске водой и слейте воду. Повторите 3 раза или до тех пор, пока вода не станет чистой.
2. Налейте в большую кастрюлю 9 стаканов воды и доведите до кипения на сильном огне.
3. Смешайте в миске кукурузный крахмал, устричный соус, воду и оливковое масло, чтобы приготовить маринад. Добавьте куриный фарш и хорошо перемешайте. Накройте миску пищевой пленкой, поставьте в холодильник и маринуйте минимум 30 минут.
4. Когда вода закипит, добавьте рис. Накройте кастрюлю крышкой.
5. Как только вода снова закипит, снимите крышку и помешивайте рис венчиком около 30 секунд.
6. Накройте кастрюлю наполовину крышкой, чтобы каша не убежала через край. Уменьшите огонь до умеренного или слабого и варите примерно 30 минут.
7. Затем разбейте рис на мелкие и рассыпчатые кусочки, помешивая кашу венчиком в течение 2–3 минут.

8. Увеличьте огонь до максимума. Медленно добавьте в кастрюлю куриный фарш, разрыхлите венчиком и убедитесь, что каша полностью покрывает курицу.
9. Как только каша снова закипит, уменьшите огонь до умеренного и варите еще 5 минут или до тех пор, пока курица не будет полностью готова.
0. Добавьте ломтики имбиря и соль по вкусу. Снимите кастрюлю с огня.
11. Подавайте с мелко нарезанным зеленым луком.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 чашка

- Калорийность: 427 калорий
- Углеводы: 38 г
- Белок: 23 г
- Жир: 19 г
- Натрий: 210 мг
- Калий: 232 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Яичница-болтунья по-китайски с помидорами

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

- Время подготовительных операций: 20 минут
- Время приготовления: 40 минут
- Общее время: 60 минут

Ингредиенты

- 3 средних помидора, нарезанных небольшими дольками
- 3 крупных яйца
- 1 стебель зеленого лука, мелко нарезанный
- 1 чайная ложка (примерно 2 ломтика) свежего размятого имбиря
- ¼ чайной ложки соли
- 1 чайная ложка сахара
- ½ чайной ложки соевого соуса (по желанию)
- 3 столовые ложки воды
- 2 столовые ложки рапсового масла, разделить на две части

Инструкции

1. Разбейте яйца в миску и посолите по вкусу. Взбивайте яйца в течение 1 минуты.
2. Нагрейте большую сковороду на умеренном огне до появления легкого дыма. Добавьте в сковороду 1

столовую ложку рапсового масла.

3. Вылейте яйца в сковороду и обжаривайте, помешивая, до полуготовности. Переложите яичницу на тарелку и отставьте в сторону.
4. Налейте в сковороду оставшуюся столовую ложку масла и увеличьте огонь до максимума.
5. Добавьте имбирь и обжарьте его до золотистой корочки. Добавьте помидоры. Обжаривайте в течение 1 минуты.
6. Добавьте сахар, соль и воду. При желании добавьте соевый соус. Обжаривайте в течение 1 минуты.
7. Накройте сковороду крышкой и готовьте примерно 2 минуты, пока помидоры не станут мягкими.
8. Снимите крышку со сковороды и переложите яичницу обратно в сковороду. Добавьте зеленый лук.
9. Смешайте яичницу, зеленый лук и помидоры. Готовьте примерно 1–2 минуты, пока соус не загустеет до желаемой консистенции.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1,5 чашки

- Калорийность: 272 калории
- Углеводы: 10 г

- Белок: 11 г
- Жир: 22 г
- Натрий: 342 мг
- Калий: 554 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Жареная пекинская капуста с сушеными креветками

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

- Время подготовительных операций: 15 минут
- Время приготовления: 5–10 минут
- Общее время: 20–25 минут

Ингредиенты

- 2 столовые ложки сушеных креветок
- ¼ стакана воды
- ½ кочана пекинской капусты
- 2 столовые ложки растительного масла на ваш выбор
- 2 очищенных и раздавленных зубчика чеснока (по желанию)
- Морская соль по вкусу

Инструкции

1. Промойте сушеные креветки под проточной водой. Замочите их в ¼ стакана воды на 30–60 минут, чтобы сделать их мягкими. После замачивания слейте воду.
2. Вымойте капусту и нарежьте ее кусочками толщиной 1 дюйм (2,5 см). Обязательно отделите зеленую часть листьев от более толстой белой части у кочерыжки.
3. Нагрейте большую сковороду на умеренном огне до появления легкого дыма. Добавьте растительное масло и креветки. При желании добавьте чеснок. Обжаривайте примерно 1 минуту.
4. Добавьте в сковороду более толстые белые кусочки капусты. Обжаривайте примерно 2 минуты.
5. Добавьте в сковороду 2–3 столовые ложки воды, чтобы усилить парообразование. Добавьте оставшуюся капусту. Обжаривайте примерно 2–3 минуты, помешивая, до размягчения капусты.
6. Добавьте соль по вкусу.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 чашка

- Калорийность: 171 калория
- Углеводы: 6 г

- Белок: 7 г
- Жир: 14 г
- Натрий: 255 мг
- Калий: 283 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Chinese-Inspired Menu and Recipes - Last updated on April 27, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center