



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Вегетарианское меню и рецепты блюд в китайском стиле

| Прием пищи | Меню  |
|------------|---|
| Завтрак    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Пшеничная каша с тыквой*</li></ul>  |
| Перекус    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Чайные яйца по-китайски*</li><li>• Соевое молоко</li></ul>  |
| Обед       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Тушеные баклажаны и тофу</li><li>• Жареная стручковая фасоль с чесночным соусом</li><li>• Белый рис</li></ul> |
| Перекус    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Суп из красной фасоли*</li></ul>  |
| Ужин       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Луо хан чжай (овощное ассорти)</li><li>• Белый рис</li></ul>  |
| Перекус    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Смесь орехов</li><li>• Фрукты</li></ul>   |

## Пшеничная каша с тыквой

Рецепт адаптирован с веб-сайта [www.chinasichuanfood.com](http://www.chinasichuanfood.com)

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции, с небольшим остатком.

- Время подготовительных операций: 15 минут
- Время приготовления: 30 минут
- Общее время: 45 минут

## Ингредиенты

- ⅔ чашки пшенной крупы
- 2 чашки нарезанной кубиками тыквы
- 9,5 стакана воды
- 2 столовые ложки сушеных ягод годжи
- 2 чайные ложки нерафинированного оливкового масла

## Инструкции

1. Тщательно промойте пшенную крупу водой и слейте воду. Повторите 2–3 раза.
2. Замочите крупу в 1 стакане воды на 15 минут. Не сливайте воду после замачивания.
3. Пока пшенная крупа замачивается, наполните большую кастрюлю оставшейся водой (8,5 стакана) и доведите до кипения на сильном огне.
4. Как только вода закипит, добавьте пшенную крупу (вместе с водой, в которой она замачивалась), нарезанную кубиками тыкву и оливковое масло. Варите на сильном огне в течение 10 минут.
5. Через 10 минут накройте кастрюлю наполовину крышкой, чтобы каша не убежала через край. Варите 25–30 минут,
6. затем снимите крышку. Добавьте ягоды годжи и перемешивайте в течение 1 минуты.

## Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1,5 стакана

- Калорийность: 283 калории
- Углеводы: 50 г
- Белок: 8 г
- Жир: 6,5 г
- Натрий: 49 мг
- Калий: 567 мг

- Добавленный сахар: 0 г
- 

## Чайные яйца по-китайски

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 10 минут
- Время приготовления: 15 минут
- Общее время: 25 минут
- Время маринования: 24 часа (1 день)

## Ингредиенты

- 8 крупных яиц

Для маринада:

- 2 пакетика черного чая
- 1 палочка корицы
- 3 звездочки китайского аниса
- 1 чайная ложка черного перца горошком или сычуаньского перца горошком
- 1 столовая ложка светлого соевого соуса
- 2–3 стакана воды
- ½ столовой ложки сахара
- 1 чайная ложка соли
- 2–3 стакана воды

## Инструкции

Для приготовления яиц:

1. Разложите яйца в один слой на дне кастрюли объемом 3 кварты (2,8 л)

или среднего размера. Налейте в кастрюлю холодную воду так, чтобы она покрывала яйца на 1 дюйм (2,5 см). Доведите до кипения на сильном огне,

2. затем накройте кастрюлю крышкой и снимите с огня. Оставьте на 8–10 минут.
3. Переложите сваренные яйца в большую миску с холодной водой. Когда яйца достаточно остынут, чтобы их можно было взять в руки, аккуратно разбейте их ложкой, но скорлупу не снимайте.

Для приготовления маринада:

1. Смешайте все ингредиенты для маринада в сотейнике или небольшой кастрюле. Доведите смесь до кипения на среднем огне,
2. затем уменьшите огонь до минимума и варите на медленном огне 5 минут.
3. Снимите кастрюлю с огня и полностью остудите. После этого выбросьте чайные пакетики.

Для маринования яиц:

1. Положите яйца в контейнер или пакет с застежкой объемом 1 кварта (950 мл). Залейте их маринадом и поставьте контейнер или пакет в холодильник.
2. Марируйте яйца в течение 24 часов перед подачей.

## **Информация о питательных свойствах**

Размер порции: 2 яйца

- Калорийность: 145 калорий
- Углеводы: 1 г
- Белок: 12 г
- Жир: 10 г
- Натрий: 435 мг

- Калий: 120 мг
  - Добавленный сахар: 1 г
- 

## Суп из красной фасоли

Рецепт адаптирован с веб-сайта [www.pressurecookrecipes.com](http://www.pressurecookrecipes.com)

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 25 минут
- Время приготовления: 45 минут
- Общее время: 70 минут

### Ингредиенты

- 1 чашка красной фасоли адзуки
- ¼ чашки сушеных семян лотоса
- ¼ чашки сушеных лукович лилий (по желанию)
- 1 кусочек сушеной цедры китайского мандарина
- Щепотка поваренной соли
- 7 стаканов холодной воды
- ¼ чашки коричневого сахара (по желанию)

### Инструкции

Для приготовления супа из красной фасоли вам понадобится электрическая скороварка (например Instant Pot®).

1. Осторожно промойте красную фасоль, семена лотоса и луковичы лилий. Замочите их в холодной воде на 20 минут, затем слейте воду.
2. Замочите высушенную мандариновую цедру в холодной воде на 20 минут, чтобы сделать ее мягкой. Вода должна покрывать цедру. После замачивания слейте воду

3. и ложкой соскребите белую часть цедры.
4. Положите все сухие ингредиенты в скороварку и налейте 7 стаканов холодной воды.
5. Готовьте суп из красной фасоли в скороварке. Установите режим «Высокое давление (High Pressure)» на 30 минут и «Естественный сброс давления (Natural Release)» на 20 минут.
6. Доведите суп из красной фасоли до кипения, используя функцию «Тушение при высокой температуре (Sauté High)». Варите суп на медленном огне примерно 15–20 минут или до его загустения до желаемой консистенции. Во время кипения периодически помешивайте суп.
7. При желании добавьте коричневый сахар по вкусу.

## **Информация о питательных свойствах**

Размер порции: 1,5 стакана

- Калорийность: 223 калории
  - Углеводы: 46 г
  - Белок: 10 г
  - Жир: менее 1 г
  - Натрий: 51 мг
  - Калий: 871 мг
  - Добавленный сахар: 13 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](http://www.mskcc.org/pe).

---

Chinese-Inspired Vegetarian Menu and Recipes - Last updated on April 27, 2026

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center