



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И
УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Меню и рецепты блюд в корейском стиле

Прием пищи	Меню
Завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Корейский уличный тост *• Азиатская груша
Перекус	<ul style="list-style-type: none">• Чапчхэ (прозрачная лапша с овощами и говядиной) *
Обед	<ul style="list-style-type: none">• Дук манду гук (суп с рисовыми лепешками и свиными пельменями)
Перекус	<ul style="list-style-type: none">• Паровая булочка с красной фасолью
Ужин	<ul style="list-style-type: none">• Кодунгуи гуи (жареная скумбрия)• Кимчи гук (суп с кимчи и тофу)• 1 чашка риса
Перекус	<ul style="list-style-type: none">• Хурма

Корейский уличный тост

Ингредиенты рассчитаны на 1 порцию.

- Время подготовительных операций: 15 минут

- Время приготовления: примерно 10 минут
- Общее время: 25 минут

Ингредиенты

- 2 яйца
- 1 чашка нашинкованной капусты
- ¼ чашки тертой или нарезанной соломкой (длинными небольшими кусочками размером со спичку) моркови
- ¼ нарезанной маленькой луковицы
- 1 столовая ложка нарезанного зеленого лука
- 3–4 чайные ложки сливочного масла (1 чайная ложка для жарки яйца и 2–3 чайные ложки для намазывания на хлеб)
- 1 ломтик сыра чеддер
- 2 ломтика молочного или белого хлеба
- 1 ломтик ветчины (по желанию)
- Кетчуп
- Медовая горчица

Инструкции

1. Разбейте яйца в миску среднего размера, смешайте вилкой или венчиком. Добавьте в миску капусту,

морковь, лук и зеленый лук и хорошо перемешайте. Отставьте миску в сторону.

2. Растопите 1 чайную ложку сливочного масла в большой сковороде на среднем огне. С помощью лопатки равномерно распределите масло по дну сковороды. При необходимости добавьте еще масла, чтобы дно сковороды было покрыто.
 1. Если вы ограничиваете потребление жиров, используйте сковороду с антипригарным покрытием и спрей с растительным маслом.
3. Вылейте яичную смесь на сковороду и распределите ее, чтобы она готовилась равномерно. Готовьте до загустения и золотистого цвета нижней части. Лопаткой аккуратно сложите края яичной смеси в квадрат размером примерно с кусок хлеба.
4. Переверните яичную смесь и обжарьте другую сторону до полной готовности. Посыпьте сыром. Выключите огонь.
5. Слегка поджарьте 2 ломтика хлеба в тостере. Намажьте немного сливочного масла на одну сторону каждого тоста.
6. Выложите приготовленную яичную смесь, ветчину (по желанию) и сыр на один из тостов с маслом. Полейте кетчупом и медовой горчицей, а сверху

положите второй поджаренный тост маслом вниз.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 сэндвич

- Калорийность: 642 калории
 - Углеводы: 54 г
 - Белок: 26 г
 - Жир: 36 г
 - Натрий: 767 мг
 - Калий: 274 мг
 - Добавленный сахар: 0 г
-

Чапчхэ (прозрачная лапша с овощами и говядиной)

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 15 минут
- Время приготовления: примерно 20 минут
- Общее время: 35 минут

Ингредиенты

- 3 унции (85 г, или ¼ упаковки весом 10,5 унций (285 г)) корейской вермишели (лапши из сладкого картофеля)

- 3 столовые ложки рапсового масла
- 1 большая луковица, тонко нарезанная
- Стейк из говяжьей пашины весом ½ фунта (225 г), нарезанный тонкими ломтиками по 3 дюйма (7,5 см)
- 1 морковь (примерно 1 чашка после нарезки), нарезанная соломкой (ровными полосками размером примерно со спичку) ломтиками по 3 дюйма (7,5 см)
- 1 зеленый сладкий перец (примерно 1 чашка после нарезки), очищенный от семян и нарезанный ломтиками по 3 дюйма (7,5 см)
- 3 стебля зеленого лука (только зеленая часть), нарезанные по диагонали кусочками примерно по 3 дюйма (7,5 см)
- 1 чашка шпината
- Соль и перец по вкусу
- 1 чайная ложка сахара
- 1 столовая ложка соевого соуса
- 1 чайная ложка кунжутного масла

Инструкции

1. Налейте 4 стакана воды в кастрюлю или сотейник и доведите до кипения на огне чуть выше среднего.

2. Как только вода закипит, добавьте вермишель и варите примерно 3 минуты до тех пор, пока она не станет почти прозрачной и упругой. Слейте воду и тщательно промойте вермишель холодной водой. Отложите в сторону.
3. Нагрейте растительное масло в большой сковороде. Обжаривайте нарезанный репчатый лук на умеренном или сильном огне в течение 2 минут. Добавьте говядину, соль и перец и обжаривайте, помешивая, 1–2 минуты. Добавьте морковь, перец, зеленый лук и шпинат и обжаривайте, помешивая, до полной готовности.
4. Добавьте соевый соус, сахар и кунжутное масло. Хорошо перемешайте смесь, встряхивая сковороду. Добавьте вермишель и хорошо перемешайте. Подавайте блюдо теплым.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1,5 стакана

- Калорийность: 435 калорий
- Углеводы: 28 г
- Белок: 33 г
- Жир: 21 г
- Натрий: 342 мг

- Калий: 834 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.

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