

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Вегетарианское меню и рецепты блюд в корейском стиле

Прием пищи	Меню
Завтрак	• Суп из пророщенных бобов и тофу • Рис • Свежий апельсин
Перекус	• Пачжон (блинчики с зеленым луком) *
Обед	• Бибимгуксу (острая лапша с овощами) *
Перекус	• Корейские пельмени с кимчи, приготовленные на пару
Ужин	• Бибимбап (рис с различными отварными овощами и пастой из красного перца) • Чамоз (корейская дыня)
Перекус	• Гогума (запеченный корейский батат)

Пачжон (блинчики с зеленым луком)

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 10 минут

- Время приготовления: примерно 10 минут
- Общее время: 20 минут

Ингредиенты

- $\frac{3}{4}$ чашки обычной пшеничной муки
- $\frac{1}{4}$ чашки рисовой муки
- $\frac{3}{4}$ стакана холодной воды
- 5 стебля зеленого лука (только зеленая часть), нарезанных по диагонали кусочками примерно по 2 дюйма (5 см)
- Половина мелко нарезанной луковицы
- Растительное масло для жарки

Инструкции

1. В большую миску добавьте пшеничную муку и рисовую муку. Смешайте вилкой. Во время перемешивания медленно добавляйте в миску холодную воду. Тесто должно быть жидким, как для блинчиков. Если вы предпочитаете более жидкое тесто, вы можете постепенно добавлять воду, чтобы отрегулировать консистенцию.
2. Добавьте в тесто зеленый и репчатый лук. Тщательно перемешайте.
3. В большую сковороду добавьте примерно 2–3

чайные ложки растительного масла (чтобы оно покрыло дно). Разогрейте сковороду на огне чуть выше среднего.

4. Вылейте полстакана теста в сковороду и равномерно распределите его, сформировав плоский круг. Жарьте примерно 3 минуты с одной стороны до золотисто-коричневого цвета. Переверните блинчик и обжарьте с другой стороны до золотисто-коричневого цвета. Перед подачей переложите на тарелку.
5. Пожарьте блинчики из оставшегося теста. Если тесто прилипает к дну, добавьте в сковороду еще немного растительного масла. При необходимости регулируйте температуру, чтобы блинчик не подгорел.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 блинчик

- Калорийность: 446 калорий
- Углеводы: 56 г
- Белок: 6 г
- Жир: 22 г
- Натрий: 10 мг
- Калий: 168 мг

- Добавленный сахар: 0 г
-

Бибимгуксу (острая лапша с овощами)

Ингредиенты рассчитаны на 1 порцию.

- Время подготовительных операций: 10 минут
- Время приготовления: 10 минут
- Общее время: 20 минут

Ингредиенты

- ½ чашки измельченного кимчи
- ¼ стакана рассола от кимчи
- 1 измельченный зубчик чеснока
- 2 столовые ложки перечной пасты кочхуджан
- 2 чайные ложки кунжутного масла
- 4 стакана воды
- 1 стандартная сухая порция сомён (тонкой пшеничной лапши)
- 1 небольшой огурец, нарезанный тонкими ломтиками
- 2 чайные ложки обжаренных измельченных семян кунжута
- 1 яйцо вкрутую, разрезанное пополам

Инструкции

1. В миску добавьте кимчи, рассол от кимчи, чеснок, пасту кочхуджан и кунжутное масло. Тщательно перемешайте.
2. В кастрюлю или сотейник вместимостью 1 кварта (950 мл) налейте 4 стакана воды. Доведите воду до кипения. Добавьте лапшу и готовьте 3 минуты. Слейте воду с лапши и тщательно промойте ее холодной водой.
3. Добавьте лапшу к смеси кимчи и хорошо перемешайте. Подавайте с гарниром из огурцов, измельченных семян кунжута и разрезанным пополам вареным яйцом.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 чашка

- Калорийность: 661 калория
- Углеводы: 106 г
- Белок: 21 г
- Жир: 20 г
- Натрий: 3295 мг
- Калий: 765 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 Vegetarian Menu and Recipes - Last updated on April 27, 2026

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center