Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

非洲风味菜单与食谱

餐食	菜单
早餐	• 香蕉小米早餐粥 * • 煮鸡蛋 • 红茶或咖啡
零食	• 香蕉橙子酸奶冰沙 *
午餐	• 香草酥烤罗非鱼 * • 牛油果棕榈心沙拉 *
零食	• 哈里萨鹰嘴豆辣椒酱配面包片
晚餐	• 亚萨炒鸡 * • 黄米饭 • 炖煮羽衣甘蓝
零食	• 香草蛋奶冻 • 新鲜芒果

香蕉小米早餐粥

烹制 2 份。

- 准备时间：10 分钟
- 烹饪时间：25 分钟
- 总时间：35 分钟
- 浸泡时间：7-8 小时

原料

- ½ 杯小米
- ½ 茶匙肉桂粉

- 1 杯水
- 1 杯牛奶或非乳制品饮品
- 1 茶匙甜味剂，如龙舌兰、红糖或蜂蜜（可选）
- 1 根成熟的大号香蕉

食用方法：

- 额外的牛奶或非乳制品饮品（可选）
- 1 汤匙花生酱、杏仁酱或其他坚果酱或种籽酱（可选）

操作指南

1. 将小米放入碗中，加入足量的水。 将碗放入冰箱，让小米浸泡一夜。
2. 将小米中的水沥干。 将小米放入 1 夸脱的汤锅中。 用中火煮制，经常搅拌，直到小米呈金黄色并散发出坚果香味（约 5 分钟）。
3. 加入肉桂、水、牛奶和甜味剂。 搅拌均匀后，升至中高火。
4. 混合物沸腾后，将火调至中小火，盖上锅盖。 将混合物煮至呈奶油状，约 20 分钟。
5. 将香蕉捣碎，加入煮好的小米混合物中。

可选：搭配额外的牛奶和坚果酱或种籽酱食用。

营养信息

食用份量：1 杯

- 热量：373 卡路里
- 碳水化合物：56 克
- 蛋白质：11 克
- 脂肪：12 克
- 钠：78 毫克
- 钾：478 毫克
- 添加糖：1.5 克

香草酥烤罗非鱼

烹制 4 份。

- 准备时间：10 分钟
- 烹饪时间：15 分钟
- 总时间：25 分钟

原料

- ½ 杯菠菜
- ½ 杯干面包屑
- 1½ 茶匙无盐混合调味料
- 1 汤匙橄榄油
- 4 块罗非鱼片
- 盐和胡椒粉调味

操作指南

1. 将烤箱预热至 400°F。
2. 将菠菜充分切碎。 也可将菠菜放入食品加工机中，加工至细碎。
3. 将剁碎的菠菜放入搅拌碗中。 加入面包屑和无盐混合调味料。 搅拌均匀。
4. 在烤盘或烤碟上涂少许橄榄油。 将罗非鱼片放在烤盘或烤碟上。 两面均使用盐和胡椒调味。
5. 在调味后的罗非鱼片表面放上菠菜和面包屑混合物。
6. 烤制约 10-15 分钟，直到用叉子可以轻松地将鱼片剥开。

营养信息

食用份量：1 块鱼片

- 热量：180 卡路里
- 碳水化合物：10 克

- 蛋白质：22 克
- 脂肪：6 克
- 钠：154 毫克
- 钾：349 毫克
- 添加糖：0 克

牛油果棕榈心沙拉

烹制 4 份。

- 准备时间：15 分钟

原料

- 1 罐（14 盎司）棕榈心，沥干
- ½ 颗绿生菜
- 1 个小号红洋葱
- 1 个哈斯牛油果
- 其他蔬菜，如胡萝卜丝和新鲜番茄碎（可选）

制作油醋汁：

- 2 汤匙苹果醋
- 1 茶匙红糖
- 1 茶匙第戎芥末酱
- 盐和胡椒粉调味
- 2 汤匙橄榄油

操作指南

1. 将棕榈心切成 1 英寸长的小块。 放入一个大搅拌碗中。
2. 将生菜、洋葱和牛油果切成薄片。 与棕榈心一起放入碗中。

3. 在一个小碗中，用打蛋器或叉子搅拌醋、红糖、第戎芥末酱、盐和胡椒粉。 搅拌的同时，加入橄榄油。 搅拌直至混合物呈奶油状。
4. 将油醋汁浇在蔬菜上。 搅拌均匀。

可选：添加其他蔬菜，如胡萝卜丝和新鲜番茄碎。

营养信息

食用份量：1 杯

- 热量：158 卡路里
- 碳水化合物：11 克
- 蛋白质：3 克
- 脂肪：13 克
- 钠：331 毫克
- 钾：375 毫克
- 添加糖：1 克

亚萨炒鸡

烹制 4 份。

- 准备时间：15 分钟
- 烹饪时间：20 分钟
- 总时间：45 分钟
- 腌制时间：30 分钟

原料

- 2 块去骨去皮鸡胸肉
- 1 个小号洋葱，切成薄片

制作腌料：

- 1 汤匙橄榄油
- 2 汤匙苹果醋
- 2 汤匙柠檬汁
- ½ 杯鸡汤
- 2 瓣大蒜，切碎
- 2 茶匙姜粉
- ¼ 茶匙盐
- ¼ 茶匙红辣椒片

操作指南

1. 将每块鸡胸肉纵向对半切开，得到 4 块大小均匀的鸡柳。 放在一边备用。
2. 在一个中号或大号搅拌碗或其他带盖容器中放入橄榄油、醋、柠檬汁、鸡汤、大蒜、姜、盐和红辣椒片，混合制成腌料。
3. 将鸡胸肉放入腌料，盖上碗或容器的盖子，然后放入冰箱冷藏。 将鸡胸肉腌制至少 30 分钟或过夜。
4. 将烤箱预热至 400°F。 炉灶开中高火，烧热隔热平底锅。 平底锅加热后，将鸡胸肉从腌料中取出，然后放入平底锅。 两面各煎 1 分钟。
5. 将腌料倒在鸡胸肉上。 把洋葱切片放在上面。 将平底锅放入烤箱，烤制 15-20 分钟。

营养信息

食用份量：1 块鱼片

- 热量：186 卡路里
- 碳水化合物：3 克
- 蛋白质：27 克
- 脂肪：7 克
- 钠：321 毫克
- 钾：263 毫克
- 添加糖：0 克

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利