



患者及照护者教育

## 非洲风味菜单与食谱

餐食	菜单
早餐	<ul style="list-style-type: none"><li>● 香蕉小米早餐粥 *</li><li>● 煮鸡蛋</li><li>● 红茶或咖啡</li></ul>
零食	<ul style="list-style-type: none"><li>● 香蕉橙子酸奶冰沙 *</li></ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"><li>● 香草酥烤罗非鱼 *</li><li>● 牛油果棕榈心沙拉 *</li></ul>
零食	<ul style="list-style-type: none"><li>● 哈里萨鹰嘴豆辣椒酱配面包片</li></ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"><li>● 亚萨炒鸡 *</li><li>● 黄米饭</li><li>● 炖煮羽衣甘蓝</li></ul>
零食	<ul style="list-style-type: none"><li>● 香草蛋奶冻</li><li>● 新鲜芒果</li></ul>

### 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

- 1/2 杯小米
- 1/2 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

- 1/2 杯菠菜
- 1/2 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
- 1/2 杯鸡汤
- 2 瓣大蒜，切碎
- 2 茶匙姜粉
- 1/4 茶匙盐
- 1/4 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

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

---

African-Inspired Menu and Recipes - Last updated on April 27, 2026  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利