Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

非洲风味素食、无乳制品菜单与食谱

餐食	菜单
早餐	• 早餐藜麦 * • 红茶或咖啡
零食	• 埃塞俄比亚苔麸可可球
午餐	• 炖黑豆 • 糙米 • 切片牛油果
零食	• 绿色菠萝椰子冰沙 *
晚餐	• 非洲花生蔬菜汤 * • 捣山药 *
零食	• 新鲜芒果和木瓜块

早餐藜麦

烹制 2 份。

- 准备时间：5 分钟
- 烹饪时间：15 分钟
- 总时间：20 分钟

原料

- ½ 杯白藜麦
- 1 杯水
- ½ 茶匙肉桂粉
- ¼ 茶匙丁香粉
- ½ 杯切片干无花果或葡萄干
- ½ 杯杏仁碎（可选）
- ½ 杯牛奶或非乳制品饮品
- 1 汤匙甜味剂（如龙舌兰、红糖或蜂蜜），或根据个人口味添加更多（可选）

操作指南

1. 将藜麦洗净并沥干。
2. 将藜麦放入 1 夸脱的平底锅中，中火加热。 搅拌并让藜麦烘烤几分钟。
3. 加入肉桂粉和丁香粉，混合均匀。 加入水，搅拌并将混合物煮沸。 把火调小，煨煮混合物 15 分钟。
4. 将藜麦搅松，加入无花果或葡萄干、杏仁和牛奶。 搅拌均匀后静置约 5 分钟。 配以自选甜味剂食用。

营养信息

食用份量：1 杯

- 热量：367 卡路里
- 碳水化合物：63 克

- 蛋白质：10 克
- 脂肪：10 克
- 钠：34 毫克
- 钾：641 毫克
- 添加糖：9 克

绿色菠萝椰子冰沙

烹制 2 份。

- 准备时间：5 分钟
- 总时间：5 分钟

原料

- 1 杯椰奶
- 1 杯新鲜菠菜
- 1 杯冷冻菠萝块或罐装菠萝
- 1 根熟香蕉
- ½ 杯冰

操作指南

1. 将所有原料放入搅拌机。 混合均匀。

营养信息

食用份量：1½ 杯

- 热量：364 卡路里
- 碳水化合物：28 克
- 蛋白质：4 克
- 脂肪：20 克
- 钠：30 毫克
- 钾：474 毫克
- 添加糖：0 克

非洲花生蔬菜汤

烹制 5 份。

- 准备时间：5 分钟
- 烹饪时间：15 分钟
- 总时间：20 分钟

原料

- 1 汤匙橄榄油
- 1 个中号洋葱，切碎
- 1 个小号青甜椒，切碎
- 6 瓣大蒜，切碎
- 1 汤匙磨碎的生姜根
- ½ 茶匙黑胡椒

- ½ 茶匙辣椒粉
- ⅔ 杯颗粒花生酱
- 3 杯羽衣甘蓝或绿芥菜，切碎
- 1 罐（28 盎司）未添加钠的番茄碎
- 3 杯（24 盎司）蔬菜汤
- 1 杯水
- ½ 杯切碎的香菜

操作指南

1. 在大锅中加入橄榄油、洋葱和甜椒，中高火烧热。 炒至洋葱变软，约 4 分钟。 加入大蒜、生姜、黑胡椒、辣椒粉和花生酱。 搅拌均匀。
2. 加入羽衣甘蓝或绿芥菜、番茄碎、蔬菜汤和水。 搅拌均匀后盖上盖子，将混合物煨煮约 20 分钟。
3. 食用时，在顶部配以香菜。

营养信息

食用份量：2 杯

- 热量：318 卡路里
- 碳水化合物：28 克
- 蛋白质：12 克
- 脂肪：21 克
- 钠：508 毫克

- 钾：700 毫克
- 添加糖：0 克

捣山药

烹制 6 份。

- 准备时间：15 分钟
- 烹饪时间：20 分钟
- 总时间：35 分钟

原料

- 3 磅非洲山药（约 3-4 个大号山药）
- 水

操作指南

1. 将山药去皮，切成块状。
2. 将山药块放入大锅，加水，大火烧开。 煮沸后烹煮约 30 分钟，直至变软。 每 10 分钟检查一次。
3. 将煮熟的山药放入食品加工机中。 通过脉冲搅拌，直到山药变成光滑的面团状。 如有需要，可加入一些煮过的水，使质地更加顺滑。 混合物应具有弹性和柔软性。
4. 如果没有食品加工机，可以用大号研钵和研杵或手动捣碎器将山药捣碎。 捣碎至质地光滑均匀。
5. 舀大约 1-2 杯混合物到碗里。 双手捧起碗，绕圈转动。 这个动

作可以让山药混合物在碗中移动，形成完美的圆形山药泥。

6. 搭配喜欢的汤或炖菜一起食用。

营养信息

食用份量：1 个（2 杯）山药球

- 热量：316 卡路里
- 碳水化合物：75 克
- 蛋白质：4 克
- 脂肪：低于 1 克
- 钠：22 毫克
- 钾：1,823 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。

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