



患者及照护者教育

# 中式风味菜单与食谱

餐食	菜单
早餐	<ul style="list-style-type: none"><li>● 鸡肉粥 *</li></ul>
零食	<ul style="list-style-type: none"><li>● 水果</li><li>● 低脂牛奶或豆浆</li></ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"><li>● 中式番茄炒蛋 *</li><li>● 菜心</li><li>● 白米饭</li></ul>
零食	<ul style="list-style-type: none"><li>● 叉烧包</li></ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"><li>● 红烧香菇板栗炖鸡</li><li>● 干虾仁炒白菜 *</li><li>● 白米饭</li></ul>
零食	<ul style="list-style-type: none"><li>● 什锦果仁</li><li>● 水果</li></ul>

## 鸡肉粥

改编自 [www.madewithlau.com](http://www.madewithlau.com)

烹制 4 份。

- 准备时间：10 分钟
- 腌制时间：30 分钟
- 烹饪时间：40 分钟
- 总时间：1 小时 20 分钟

## 原料

- 1 杯泰国香米或长粒米

- 9 杯水
- 12 盎司鸡胸肉或鸡腿肉，剁碎
- 2 茶匙新鲜生姜，切成细条
- 盐

制作腌料：

- 2 茶匙玉米淀粉
- 1 汤匙蚝油
- 2 汤匙水
- 2 汤匙菜籽油

用于装饰：

- 葱 2 至 3 根，切碎

## 操作指南

1. 在碗中用清水淘米，然后沥干。重复 3 次，直到水变清为止。
2. 在大号汤锅中加入 9 杯水，用大火煮沸。
3. 将玉米淀粉、蚝油、水和橄榄油放入碗中混合，制成腌料。加入鸡肉碎，搅拌均匀。在碗上盖上保鲜膜，放入冰箱。在冰箱中腌制至少 30 分钟。
4. 水烧开后，加入米饭。盖上锅盖。
5. 水再次沸腾后，揭开锅盖，用搅拌器搅拌米饭约 30 秒。
6. 盖上锅盖，留出一点缝隙以防粥溢出。将火调至中小火，用文火煮约 30 分钟。
7. 30 分钟后，用搅拌器搅拌粥 2 至 3 分钟，使米粒散开成松软的小块。
8. 升至大火。将鸡肉末慢慢加入锅中，用搅拌器拨散，确保鸡肉被粥汁包裹。
9. 粥再次沸腾后，将火调至中火，再煮 5 分钟直至鸡肉熟透。
10. 加入姜丝和盐调味。将锅离火。
11. 撒上切碎的葱花点缀。

## 营养信息

食用份量：1 杯

- 热量：427 卡路里
  - 碳水化合物：38 克
  - 蛋白质：23 克
  - 脂肪：19 克
  - 钠：210 毫克
  - 钾：232 毫克
  - 添加糖：0 克
- 

## 中式番茄炒蛋

烹制 2 份。

- 准备时间：20 分钟
- 烹饪时间：40 分钟
- 总时间：60 分钟

## 原料

- 3 个中等大小的番茄，切成小块
- 3 个大鸡蛋
- 1 根葱花，切碎
- 1 茶匙（约 2 片）新鲜生姜，拍碎
- ¼ 茶匙盐
- 1 茶匙糖
- ½ 茶匙酱油（可选）
- 3 汤匙水
- 2 汤匙菜籽油，分次使用

## 操作指南

1. 将鸡蛋打入碗中，加盐调味。打蛋 1 分钟。
2. 用中火加热炒锅或大平底锅，直到开始冒烟。在炒锅中加入 1 汤匙油。
3. 将蛋液倒入锅中，翻炒至蛋液稍凝固。立即将炒好的鸡蛋盛到盘子里，暂且搁置一旁。
4. 往锅里再加 1 汤匙油，并将火调至大火。
5. 加入姜丝，炒至微黄。加入番茄。翻炒 1 分钟。
6. 加入糖、盐和水。如果需要，加入酱油。翻炒 1 分钟。
7. 盖上锅盖，焖煮至番茄完全变软，约 2 分钟。
8. 揭开锅盖，将炒好的鸡蛋倒回锅中。加入葱花。
9. 将炒蛋、葱和番茄混合在一起。烹煮汤汁至您喜欢的浓稠度，约 1 至 2 分钟。

## 营养信息

食用份量：1½ 杯

- 热量：272 卡路里
- 碳水化合物：10 克
- 蛋白质：11 克
- 脂肪：22 克
- 钠：342 毫克
- 钾：554 毫克
- 添加糖：0 克

---

## 干虾仁炒白菜

烹制 2 份。

- 准备时间：15 分钟
- 烹饪时间：5-10 分钟

- 总时间：20-25 分钟

## 原料

- 2 汤匙干虾仁
- ¼ 杯水
- 半颗大白菜
- 2 汤匙自选食用油
- 2 瓣大蒜，去皮捣碎（可选）
- 海盐适量

## 操作指南

1. 用流水将干虾仁冲洗干净。在 ¼ 杯水中浸泡 30 至 60 分钟，以补充水分泡发。浸泡后沥干水分。
2. 将白菜洗净，切成 1 英寸长的小块。注意将绿叶部分与菜心较厚的白色部分分开。
3. 用中火加热炒锅或大平底锅，直到开始冒烟。加入食用油和虾。如果愿意，还可以加入大蒜。翻炒约 1 分钟。
4. 在炒锅中加入较厚的白色卷心菜块。翻炒约 2 分钟。
5. 在炒锅中加入 2 至 3 汤匙水，以产生更多蒸汽。加入剩余的白菜。翻炒至白菜变软，约 2 至 3 分钟。
6. 加盐调味。

## 营养信息

食用份量：1 杯

- 热量：171 卡路里
- 碳水化合物：6 克
- 蛋白质：7 克
- 脂肪：14 克
- 钠：255 毫克

- 钾：283 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](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

---

Chinese-Inspired Menu and Recipes - Last updated on April 27, 2026

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