Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

中式风味菜单与食谱

餐食	菜单
早餐	• 鸡肉粥 *
零食	• 水果 • 低脂牛奶或豆浆
午餐	• 中式番茄炒蛋 * • 菜心 • 白米饭
零食	• 叉烧包
晚餐	• 红烧香菇板栗炖鸡 • 干虾仁炒白菜 * • 白米饭
零食	• 什锦果仁 • 水果

鸡肉粥

改编自 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，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