Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

中式素食菜单与食谱

餐食	菜单
早餐	• 南瓜小米粥 *
零食	• 中国茶叶蛋 * • 豆浆
午餐	• 红烧茄子豆腐 • 蒜蓉炒四季豆 • 白米饭
零食	• 红豆汤 *
晚餐	• 罗汉斋（什锦蔬菜） • 白米饭
零食	• 什锦果仁 • 水果

南瓜小米粥

改编自 www.chinasichuanfood.com

可烹制 2 份，略有剩余。

- 准备时间：15 分钟
- 烹饪时间：30 分钟
- 总时间：45 分钟

原料

- ⅔ 杯小米
- 2 杯南瓜，切丁
- 9½ 杯水
- 2 汤匙枸杞（干枸杞）
- 2 茶匙特级初榨橄榄油

操作指南

1. 用清水轻轻洗净小米。 重复 2 到 3 次。
2. 将小米在 1 杯水中浸泡 15 分钟。 浸泡后请勿沥干水分。
3. 浸泡小米时，在大汤锅中加入剩余的水（8½ 杯），用大火煮沸。
4. 水煮沸后，加入小米（连同浸泡的水）、南瓜丁和橄榄油。 继续用大火煮 10 分钟。
5. 10 分钟后盖上锅盖，留出一点缝隙以防粥溢出。 煮 25 至 30 分钟。
6. 25 至 30 分钟后，揭开锅盖。 加入枸杞，搅拌 1 分钟。

营养信息

食用份量：1½ 杯

- 热量：283 卡路里
- 碳水化合物：50 克

- 蛋白质：8 克
- 脂肪：6.5 克
- 钠：49 毫克
- 钾：567 毫克
- 添加糖：0 克

中国茶叶蛋
烹制 4 份。

- 准备时间：10 分钟
- 烹饪时间：15 分钟
- 总时间：25 分钟
- 腌制时间：24 小时（1 天）

原料

- 8 个大鸡蛋

制作腌料：

- 2 袋红茶包
- 1 根桂皮
- 3 个八角
- 1 茶匙黑胡椒粒或花椒
- 1 汤匙生抽

- 2 至 3 杯水
- ½ 汤匙糖
- 1 茶匙盐
- 2 至 3 杯水

操作指南

煮鸡蛋：

1. 将鸡蛋单层平铺在 3 夸脱或中型锅的底部。 在锅中注入冷水，水位高出鸡蛋 1 英寸。 用大火煮沸。
2. 水烧开后，盖上锅盖，关火。 焖 8 到 10 分钟。
3. 将煮熟的鸡蛋倒入盛有冷水的大碗中。 待鸡蛋冷却到可以触摸时，用勺子轻轻敲开蛋壳。 不要剥壳。

制作腌料：

1. 在汤锅或小锅中混合所有腌料食材。 用中火将混合物煮沸。
2. 混合物煮沸后，将火调小，焖煮 5 分钟。
3. 将锅子离火，让其完全冷却。 冷却后，扔掉茶包。

腌制鸡蛋：

1. 将鸡蛋放入容器或 1 夸脱容量的密封袋中。 倒入腌料，然后将容器或袋子放入冰箱。
2. 将鸡蛋腌制 24 小时后即可食用。

营养信息

食用份量：2 个鸡蛋

- 热量：145 卡路里
- 碳水化合物：1 克
- 蛋白质：12 克
- 脂肪：10 克
- 钠：435 毫克
- 钾：120 毫克
- 添加糖：1 克

红豆汤

改编自 www.pressurecookrecipes.com

烹制 4 份。

- 准备时间：25 分钟
- 烹饪时间：45 分钟
- 总时间：70 分钟

原料

- 1 杯红小豆
- ¼ 杯干莲子
- ¼ 杯干百合（可选）
- 1 块干柑皮

- 少许粗盐
- 7 杯冷水
- ¼ 杯红糖（可选）

操作指南

制作红豆汤需要使用电动压力锅（如 Instant Pot®）。

1. 将红豆、莲子和百合轻轻洗净。 用冷水浸泡 20 分钟。 浸泡后沥干水分。
2. 将干柑皮在冷水中浸泡 20 分钟泡发。 水量以没过柑皮为宜。 浸泡后沥干水分。
3. 用勺子刮去果皮的白色部分。
4. 将所有干食材和 7 杯冷水放入压力锅。
5. 高压煮红豆汤。 设置“高压”模式煮 30 分钟，然后“自然泄压”20 分钟。
6. 使用“高火煸炒”功能将红豆汤煮沸。 煮沸约 15 至 20 分钟，或直至汤汁浓稠度达到您喜欢的程度。 煮沸过程中请不时搅拌。
7. 根据个人口味添加红糖。

营养信息

食用份量：1½ 杯

- 热量：223 卡路里
- 碳水化合物：46 克

- 蛋白质：10 克
- 脂肪：低于 1 克
- 钠：51 毫克
- 钾：871 毫克
- 添加糖：13 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