Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

意大利风味菜单与食谱

餐食	菜单
早餐	• 卡布奇诺 • 意式牛角面包或羊角面包 • 意大利乳清干酪配蜂蜜和坚果
零食	• 意式炸饭球（带馅饭团）
午餐	• 卡普列塞沙拉 * • 香蒜酱鸡肉意大利面 • 水果沙拉
零食	• 烤面包片配番茄酱、沙丁鱼和芝麻菜
晚餐	• 田园沙拉配调味酱 • 意式香煎鸡排 * • 含大蒜和油的宽面条

卡普列塞沙拉

烹制 3 份。

- 准备时间：20 分钟
- 烹饪时间：0 分钟
- 总时间：20 分钟

原料

- 1½ 磅（约 2 杯）自然成熟番茄，切片
- ½ 磅（约 1 杯）新鲜马苏里拉奶酪，切片
- 3 汤匙新鲜罗勒片

调味汁：

- ¼ 杯柠檬汁
- ½ 茶匙盐
- ¼ 茶匙黑胡椒碎
- ¼ 杯特级初榨橄榄油

操作指南

1. 在一个中号碗中混合柠檬汁、盐和胡椒粉。 慢慢拌入橄榄油。
2. 将番茄片和马苏里拉奶酪交替摆放在盘子里。 淋上柠檬橄榄油调味汁。 加入盐和胡椒粉调味。 用罗勒点缀装饰。

营养信息

食用份量：1 杯

- 热量：393 卡路里
- 碳水化合物：18 克
- 蛋白质：16 克
- 脂肪：32 克
- 钠：437 毫克
- 钾：83 毫克
- 添加糖：0 克

意式香煎鸡排

烹制 4 份。

- 准备时间：15 分钟
- 烹饪时间：25 分钟
- 总时间：40 分钟

原料

- 4 块去皮去骨鸡胸肉，捶薄
- ½ 茶匙盐
- ½ 茶匙黑胡椒碎
- ½ 杯面粉
- 4 汤匙无盐黄油，分装（2 汤匙用于烹制鸡肉，2 汤匙用于制作酱汁）
- 2 汤匙特级初榨橄榄油
- ½ 杯鸡汤
- 2 个柠檬的汁
- 3 汤匙洗净的酸豆
- 2 汤匙欧芹碎

操作指南

1. 加入盐和胡椒粉，给鸡胸肉调味。
2. 在浅盘或容器中放入面粉。 给调味后的鸡胸肉轻轻裹上一层面粉。
3. 在大平底锅中加入 2 汤匙黄油和 2 汤匙橄榄油，中火加热。
4. 将鸡胸肉放入平底锅中，每面煎 3 分钟，直至鸡胸肉呈金黄色。 用烹饪钳将鸡胸肉移到盘子里。
5. 在平底锅中加入肉汤、柠檬汁和酸豆，用中火煮沸。 将鸡胸肉移回平底锅，炖 5-10 分钟，直至鸡胸肉熟透。 将鸡胸肉装至盘中。
6. 在酱汁中加入 2 汤匙黄油，搅拌至融化。 将酱汁浇在鸡胸肉上。 用欧芹碎点缀装饰。

营养信息

食用份量：1 块鸡胸肉配 2 汤匙酱汁

- 热量：474 卡路里
- 碳水化合物：6 克
- 蛋白质：55 克
- 脂肪：25 克

- 钠：290 毫克
- 钾：486 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