



患者及照护者教育

# 意大利风味素食菜单

餐食	菜单
早餐	<ul style="list-style-type: none"><li>• 卡布奇诺</li><li>• 杏仁脆饼</li></ul>
零食	<ul style="list-style-type: none"><li>• 意大利面和豆汤</li></ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"><li>• 意式鹰嘴豆沙拉 *</li><li>• 意大利蔬菜意面 *</li><li>• 新鲜无花果</li></ul>
零食	<ul style="list-style-type: none"><li>• 炸西葫芦煎饼</li></ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"><li>• 芝麻菜和葡萄番茄沙拉</li><li>• 奶油烩饭配芦笋和豌豆</li><li>• 烤波特贝勒菇</li><li>• 混合水果</li></ul>
零食	<ul style="list-style-type: none"><li>• 意式烤面包片（乡村风味面包烤厚片）配番茄和罗勒</li></ul>

## 意式鹰嘴豆沙拉

烹制 4 份。

- 准备时间：20 分钟
- 烹饪时间：0 分钟
- 总时间：20 分钟

## 原料

- 2 罐（14 盎司）鹰嘴豆，冲洗后沥干
- 1/4 杯红洋葱丁
- 1/2 磅（1 杯）葡萄番茄，纵向对半切开

- $\frac{1}{4}$  杯卡拉马塔橄榄，切碎
- 2 汤匙意大利欧芹，切碎

调味料：

- 3 汤匙苹果醋
- $\frac{1}{2}$  茶匙盐
- $\frac{1}{4}$  茶匙黑胡椒碎
- 5 汤匙特级初榨橄榄油

## 操作指南

1. 在一个大碗中混合苹果醋、盐和胡椒粉。一边用打蛋器或叉子搅拌，一边慢慢加入橄榄油，直到充分混合成调味汁。
2. 将鹰嘴豆、红洋葱、番茄和橄榄加入盛有调味汁的碗内。用烹饪钳或搅拌勺搅拌均匀。拌入欧芹碎。
3. 食用前放入冰箱冷藏。

## 营养信息

食用份量： $1\frac{1}{2}$  杯

- 热量：196 卡路里
- 碳水化合物：26 克
- 蛋白质：7 克
- 脂肪：8 克
- 钠：457 毫克
- 钾：264 毫克
- 添加糖：0 克

## 意大利蔬菜意面

烹制 4 份。

- 准备时间：15 分钟
- 烹饪时间：10 分钟
- 总时间：25 分钟

## 原料

- $\frac{1}{2}$  磅（约  $\frac{1}{2}$  盒）通心粉或其他面食
- 3 汤匙橄榄油
- 2 瓣大蒜，切碎
- 1 个小洋葱，切片
- 2 个胡萝卜，切成细条
- 1 个中等大小的西葫芦，切片
- $\frac{1}{2}$  个中等大小的红甜椒，切成条状
- $\frac{1}{2}$  个中等大小的青甜椒，切成条状
- 1 杯小朵西兰花
- 1 杯樱桃番茄，纵向对半切开
- $\frac{1}{2}$  茶匙盐
- $\frac{1}{4}$  茶匙黑胡椒碎
- 1 茶匙意大利调味料
- $\frac{1}{2}$  杯磨碎的帕尔马干酪
- 2 汤匙罗勒，切成薄片

## 操作指南

1. 按照包装上的说明将意大利面煮至有嚼劲。预留约  $\frac{1}{4}$  杯煮意大利面的水。沥干意大利面，置于一旁。
2. 在大平底锅中加入橄榄油和大蒜，中火加热。炒至大蒜微微金黄。
3. 加入蔬菜、盐、胡椒粉和意大利调味料。边搅拌边继续烹煮，直到蔬菜变软或煮至所需的稠度。

4. 在蔬菜中加入煮熟的意大利面，再根据需要加入意大利面汤以增加水分。加入帕尔马干酪和罗勒。

## 营养信息

食用份量：1½ 杯

- 热量：265 卡路里
- 碳水化合物：24 克
- 蛋白质：10 克
- 脂肪：16 克
- 钠：207 毫克
- 钾：329 毫克
- 添加糖：0 克

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you’re not sure how to reach your healthcare provider, call 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。

Italian-Inspired Vegetarian Menu and Recipes - Last updated on July 16, 2024  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利