



患者及照护者教育

意大利风味素食菜单与食谱

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

意式鹰嘴豆沙拉

烹制 4 份。

- 准备时间：20 分钟
- 总时间：20 分钟

原料

- 2 罐（14 盎司）鹰嘴豆，冲洗后沥干
- ¼ 杯红洋葱丁
- ½ 磅（1 杯）葡萄番茄，纵向对半切开

- ¼ 杯切碎的卡拉马塔橄榄
- 2 汤匙扁叶欧芹碎

调味汁：

- 3 汤匙苹果醋
- ½ 茶匙盐
- ¼ 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：1½ 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

- ½ 磅（约 ½ 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
- ½ 个中等大小的红甜椒，切成条状
- ½ 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
- ½ 茶匙盐
- ¼ 茶匙黑胡椒碎
- 1 茶匙意大利调味料
- ½ 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 ¼ 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

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。

Italian-Inspired Vegetarian Menu and Recipes - Last updated on April 27, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利