



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">• 卡布奇诺• 杏仁脆饼
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
- 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
- $\frac{1}{4}$ 杯红洋葱丁
- $\frac{1}{2}$ 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： $1\frac{1}{2}$ 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, 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