

患者及照护者教育

韩式风味菜单与食谱

餐食	菜单
早餐	● 韩国街头吐司 * ● 亚洲梨
零食	● 韩式杂菜（粉丝配蔬菜牛肉） *
午餐	● 年糕猪肉饺子汤
零食	● 红豆包
晚餐	● 烤鲭鱼 ● 泡菜豆腐汤 ● 1 杯米饭
零食	● 柿子

韩国街头土司

烹制 1 份。

- 准备时间：15 分钟
- 烹饪时间：约 10 分钟
- 总时间：25 分钟

原料

- 2 个鸡蛋

- 1 杯切碎的卷心菜
- ¼ 杯胡萝卜切碎或切丝（切成约火柴棒大小的小长条）
- ¼ 个小洋葱，切片
- 1 汤匙切碎的葱花
- 3 至 4 茶匙黄油（1 茶匙用于煮鸡蛋，2 至 3 茶匙用于涂抹在面包上）
- 1 片切达干酪
- 2 片牛奶面包或白面包
- 1 片火腿（可选）
- 番茄酱
- 蜂蜜芥末酱

操作指南

1. 将鸡蛋打入一个中等大小的碗中。用叉子或搅拌器搅拌均匀。在碗中加入卷心菜、胡萝卜、洋葱和葱，搅拌均匀。将碗放在一边备用。
2. 在大平底锅中加入 1 茶匙黄油，中火加热融化。用锅铲涂抹黄油，使其均匀覆盖锅底。如需更多黄油，可酌情添加。
 1. 如需控制脂肪摄入，可以用不粘锅和喷油器来代替。
3. 将蛋液倒入平底锅中，均匀摊平。煎至底部呈浅金黄色且不再流淌。用锅铲将蛋液的两边向内折叠成与面包差不多大小的正方形。

4. 翻面煎制，直至另一面完全熟透。在表面撒上奶酪。关火。
5. 轻轻烤制两片面包。在每片面包的一面涂抹少许黄油。
6. 将煎好的蛋饼、火腿（可选）和奶酪放在其中一片涂了黄油的烤面包上。淋上番茄酱和蜂蜜芥末酱，然后将第二片涂过黄油的吐司盖在上面，黄油面朝下。

营养信息

食用份量：1 个三明治

- 热量：642 卡路里
 - 碳水化合物：54 克
 - 蛋白质：26 克
 - 脂肪：36 克
 - 钠：767 毫克
 - 钾：274 毫克
 - 添加糖：0 克
-

韩式杂菜（粉丝配蔬菜牛肉）

烹制 4 份。

- 准备时间：15 分钟
- 烹饪时间：约 20 分钟
- 总时间：35 分钟

原料

- 3 盎司（10.5 盎司包装的 1/4 份）韩式粉丝（薯粉）
- 3 汤匙菜籽油
- 1 个大洋葱，切薄片
- ½ 磅牛腩排，切成 3 英寸长的细条
- 1 根胡萝卜（切后约 1 杯），切成 3 英寸长的细丝（切成约火柴棒大小的均匀条状）
- 1 个青椒（切后约 1 杯），去籽后切成 3 英寸长的丝
- 3 根葱，仅取葱绿部分，斜切成 3 英寸长的葱段
- 1 杯菠菜
- 盐和胡椒粉调味
- 1 茶匙糖
- 1 汤匙酱油
- 1 茶匙芝麻油

操作指南

1. 在汤锅或锅中加入 4 杯水。用中高火把水烧开。
2. 水开后，加入粉丝，煮至呈半透明状（看起来几乎透明）且有嚼劲，煮约 3 分钟。沥干粉丝，用冷水冲洗干净。放在一边备用。
3. 在大平底锅中加热油。用中高火把洋葱片烹制 2 分钟。加入牛肉、盐和胡椒粉，翻炒 1 至 2 分钟。加入胡萝卜、胡椒、葱和

菠菜，翻炒至熟。

4. 加入酱油、糖和芝麻油。 搅拌并翻炒混合物。 加入粉丝拌匀。
趁热食用。

营养信息

食用份量：1½ 杯

- 热量：435 卡路里
 - 碳水化合物：28 克
 - 蛋白质：33 克
 - 脂肪：21 克
 - 钠：342 毫克
 - 钾：834 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。

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