Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

韩式素食菜单与食谱

餐食	菜单
早餐	• 豆芽豆腐汤 • 大米 • 鲜橙
零食	• 葱饼 *
午餐	• 辣酱拌面 *
零食	• 泡菜蒸饺
晚餐	• 石锅拌饭（在米饭上浇上各种煮熟的蔬菜和调味红辣椒酱） • 韩国香瓜
零食	• 烤番薯

葱饼

烹制 4 份。

- 准备时间：10 分钟
- 烹饪时间：约 10 分钟
- 总时间：20 分钟

原料

- ¾ 杯多用途面粉
- ¼ 杯米粉
- ¾ 杯冷水
- 5 根葱（葱绿部分），斜切成约 2 英寸长的葱段
- ½ 个洋葱，切薄片
- 煎炸用植物油

操作指南

1. 在一个大碗中加入多用途面粉和米粉。 用叉子搅拌均匀。 在搅拌的同时，慢慢向碗中加入冷水。 面糊应呈稀薄的煎饼面糊状。 如果喜欢更稀的面糊，可以一点一点地加水来调整浓稠度。
2. 在面糊中加入葱和洋葱。 搅拌均匀。
3. 在大平底锅中加入约 2 至 3 茶匙油（足够铺满锅底）。 用中高火加热平底锅。
4. 在平底锅中加入 ½ 杯面糊，均匀摊成扁平的圆形。 将面糊煎至一面呈金黄色，约 3 分钟。 翻转煎饼，煎至另一面也呈金黄色。 将煎饼移至盘中即可食用。
5. 用剩余的面糊重复上述过程。 根据需要在平底锅中加入更多植物油，以防止面糊粘底。 根据需要调节火力，防止面糊烧焦。

营养信息

食用份量：1 个煎饼

- 热量：446 卡路里
- 碳水化合物：56 克
- 蛋白质：6 克
- 脂肪：22 克
- 钠：10 毫克
- 钾：168 毫克
- 添加糖：0 克

辣酱拌面

烹制 1 份。

- 准备时间：10 分钟
- 烹饪时间：10 分钟
- 总时间：20 分钟

原料

- ½ 杯切碎的泡菜
- ¼ 杯泡菜水
- 1 瓣大蒜，切碎
- 2 汤匙韩式辣椒酱
- 2 茶匙芝麻油
- 4 杯水

- 1 捆素面（小麦细面）
- 1 根小黄瓜，切成细条
- 2 茶匙烤芝麻，碾碎
- 1 个水煮鸡蛋，切半

操作指南

1. 将泡菜、泡菜水、大蒜、韩式辣椒酱和芝麻油放入碗中。 搅拌均匀。
2. 在 1 夸脱的汤锅或锅中加入 4 杯水。 将水烧开。 加入面条煮 3 分钟。 沥干面条，用冷水冲洗干净。
3. 将面条加入泡菜混合物中，搅拌均匀。 用黄瓜、芝麻碎和对半切开的水煮蛋作为装饰。

营养信息

食用份量：1 杯

- 热量：661 卡路里
- 碳水化合物：106 克
- 蛋白质：21 克
- 脂肪：20 克
- 钠：3,295 毫克
- 钾：765 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