Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

拉丁风味菜单与食谱

餐食	菜单
早餐	• 牛奶肉桂燕麦粥 • 煮鸡蛋 • 黄油吐司 • 苹果片 • 红茶或咖啡
零食	• 苋菜芝士玉米粥 *
午餐	• 金枪鱼莎莎酱卷 * • 黑豆汤 *
零食	• 橙子香蕉酸奶冰沙
晚餐	• 鸡肉炖饭 * • 蒸胡萝卜、西兰花和花椰菜 • 黄油
零食	• 巧克力双组份牛奶 • 香草威化饼

苋菜芝士玉米粥

改编自 organicgrains.com

烹制 4 份。

- 准备时间：5 分钟
- 烹饪时间：20 分钟
- 总时间：25 分钟

原料

- 3 杯水
- 盐适量
- 1 杯全谷物苋菜
- 1 杯切碎的浓味切达干酪
- 3 汤匙奶油干酪

操作指南

1. 在大锅中加入水和盐，用大火加热。 将水烧开。
2. 将苋菜放入锅中，把火调小。 盖上锅盖，焖煮至水分完全吸收，约 20 分钟。
3. 关火。 加入切达干酪和奶油干酪。 搅拌直至奶酪完全融化。
4. 即可食用。

营养信息

食用份量：¾ 杯

- 热量：274 卡路里
- 碳水化合物：28 克
- 蛋白质：11 克
- 脂肪：13 克
- 钠：175 毫克
- 钾：29 毫克
- 添加糖：0 克

金枪鱼莎莎酱卷

烹制 2 份。

- 准备时间：15 分钟
- 总时间：15 分钟

原料

- 2 罐（6 盎司）油浸金枪鱼罐头
- 1 个番茄，切碎
- ¼ 杯切碎的香菜
- ½ 杯切碎的红洋葱
- 2 汤匙橄榄油
- 1 个青柠的皮和汁
- 2 茶匙甜味剂，如龙舌兰、红糖或蜂蜜
- 盐和胡椒粉调味
- 4 个（6 英寸）玉米饼或 2 个（12 英寸）玉米饼
- 1 杯切碎的生菜
- ¼ 杯切碎的奶酪

操作指南

1. 打开金枪鱼罐头并沥干水分。 将金枪鱼放入一个中等大小的碗中，用叉子切碎。
2. 在碗中加入番茄、香菜、红洋葱、橄榄油、青柠、蜂蜜、盐和胡椒粉。 搅拌均匀。
3. 在每个玉米饼上放上一些金枪鱼混合物，再放上切碎的生菜和奶酪，即可制作卷饼。 将玉米饼的一侧折起，卷起封口。
4. 即可食用。

营养信息

食用份量：1 个（12 英寸）卷饼或 2 个（6 英寸）卷饼

- 热量：734 卡路里
- 碳水化合物：31 克
- 蛋白质：59 克
- 脂肪：41 克
- 钠：1,174 毫克

- 钾：838 毫克
- 添加糖：0 克

黑豆汤

烹制 6 份。

- 准备时间：10 分钟
- 烹饪时间：25 分钟
- 总时间：35 分钟

原料

- 1 汤匙橄榄油
- 1 个大黄洋葱，切碎
- 1 个大胡萝卜，去皮切碎
- 1 根芹菜，切碎
- 1 个红甜椒，切碎
- 4 瓣大蒜，去皮切碎
- 2 茶匙孜然粉
- 1 茶匙干牛至
- 1 片月桂叶
- 2 罐（29 盎司）黑豆，沥干并洗净
- 4 杯（32 盎司）蔬菜汤
- 1 汤匙青柠汁
- ¼ 杯切碎的香菜（佐餐用）

可选配料：

- 1 个哈斯牛油果，切碎

- ½ 杯酸奶油
- ½ 杯切碎的奶酪
- ½ 杯墨西哥玉米片
- ¼ 杯切碎的香菜

操作指南

1. 在大锅中加入橄榄油、切碎的蔬菜、大蒜、孜然、牛至和月桂叶，中火加热。 搅拌并翻炒约 5 分钟。
2. 将豆子加入锅中，搅拌均匀。
3. 向锅中加入肉汤，将混合物煮沸。 煮沸后，盖上锅盖，调小火。 让汤炖煮约 25 分钟。
4. 如果想让汤更浓稠，可将部分豆子捣碎并搅拌均匀。 也可以将 2 到 3 杯汤搅拌均匀，再倒回锅中，搅拌均匀后即可食用。
5. 加入青柠汁和香菜。 搅拌均匀后，配上喜欢的配料即可食用。

营养信息

食用份量：1½ 杯（含配料）

- 热量：318 卡路里
- 碳水化合物：44 克
- 蛋白质：14 克
- 脂肪：11 克
- 钠：1,100 毫克
- 钾：924 毫克
- 添加糖：0 克

鸡肉炖饭

烹制 4 份

- 准备时间：20 分钟
- 烹饪时间：20 分钟
- 总时间：40 分钟

原料

鸡肉：

- 1 磅去骨去皮鸡腿肉
- 1 茶匙大蒜粉
- 1 茶匙洋葱粉
- 2 汤匙苹果醋
- 盐和黑胡椒粉适量
- ¼ 杯鸡汤

米饭：

- 2 汤匙橄榄油
- 1 个小黄洋葱，切碎
- ½ 个青椒，切碎
- 4 瓣大蒜，切碎
- 5 到 6 枝香菜，切碎
- 1 茶匙干牛至
- 1 茶匙孜然粉
- ¼ 茶匙盐
- 1 茶匙姜黄粉
- 1 罐（8 盎司）无盐番茄酱
- 1 杯长粒米
- 1½ 杯水
- ½ 杯去核橄榄（可选）

操作指南

1. 将鸡腿肉切成 1 英寸见方的块状。 将其放入碗中。
2. 用大蒜粉、洋葱粉、醋、盐和黑胡椒粉调味。
3. 拌匀后盖上碗盖。 静置至少 15 分钟，或放入冰箱腌制过夜。
4. 将鸡块放入大锅中，中高火烧热。 煸炒 1 到 2 分钟。
5. 翻炒后加入鸡汤。 搅拌均匀，盖上锅盖。 把火调小，用文火低温慢煮 15 分钟。
6. 将煮熟的鸡肉从锅中取出。 放在一边备用。
7. 在同一锅中加入橄榄油、洋葱、甜椒、大蒜、香菜、牛至、孜然、盐和姜黄。 中火翻炒 5 分钟。
8. 加入番茄酱和米饭，搅拌均匀。 加水搅拌，然后加入煮熟的鸡肉和橄榄。 盖上锅盖，用小火焖煮至水分收干，约 20-25 分钟。
9. 翻拌均匀，撒上切碎的香菜即可食用。

营养信息

食用份量：1½ 杯

- 热量：525 卡路里
- 碳水化合物：49 克
- 蛋白质：33 克
- 脂肪：23 克
- 钠：686 毫克
- 钾：414 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