Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

拉丁风味素食、无乳制品菜单与食谱

餐食	菜单
早餐	• 炒豆腐 * • 烤面包配纯素黄油 • 葡萄汁 • 红茶或咖啡
零食	• 香蕉橙子酸奶冰沙
午餐	• 黑豆和波布拉诺辣椒芝士薄饼 * • 番茄菠菜沙拉配橄榄油醋汁
零食	• 牛油果吐司
晚餐	• 素食杂菜汤 * • 大米
零食	• 芒果和木瓜块 • 白软干酪

炒豆腐

烹制 2 份。

- 准备时间：5 分钟
- 烹饪时间：15 分钟
- 总时间：20 分钟

原料

- 2 汤匙橄榄油
- 2 根青葱，切碎
- 2 瓣大蒜，切碎或压碎
- 1 个罗马番茄，切碎
- 1 块（16 盎司）硬豆腐，沥干
- 2 汤匙营养酵母
- ¼ 茶匙姜黄粉
- ½ 茶匙盐
- 2 汤匙无糖杏仁奶

操作指南

1. 在大平底锅中加入橄榄油、葱、蒜和番茄，中火加热。 搅拌均匀。
2. 将豆腐块放在平底锅中央。 用手动捣碎器、木勺或锅铲将豆腐搅碎。 煮 5 分钟，经常搅拌。
3. 在平底锅中加入营养酵母、姜黄粉、盐和杏仁奶。 混合后再煮 5 分钟。
4. 即可食用。

营养信息

食用份量：1 杯

- 热量：367
- 碳水化合物：13 克
- 蛋白质：29 克
- 脂肪：24 克
- 钠：360 毫克
- 钾：434 毫克
- 添加糖：0 克

黑豆和波布拉诺辣椒芝士薄饼

烹制 4 份。

- 准备时间：15 分钟
- 烹饪时间：20 分钟
- 总时间：35 分钟

原料

- 1 汤匙橄榄油
- 1 个小洋葱，切丁
- 1 个波布拉诺辣椒，切丁
- ¼ 茶匙孜然
- 1 罐（15 盎司）黑豆，洗净沥干
- 1 杯切碎的蒙特里杰克干酪或自选干酪，如纯素干酪、切达干酪

或马苏里拉干酪

- 4 个墨西哥玉米卷大小的面粉或玉米饼

可选配料：

- 酸奶油
- 牛油果
- 牛油果酱

操作指南

1. 在大平底锅中加入橄榄油、洋葱、波布拉诺辣椒和孜然，中火加热。 炒至洋葱变软，约 3 分钟。
2. 加入黑豆再煮 3 分钟，并经常搅拌。 将平底锅中的混合物倒入盘子或容器中。
3. 制作墨西哥饼时，将玉米饼摊平。 在玉米饼的一半铺上部分豆类混合物和奶酪。 然后，将玉米饼的另一半折叠覆盖。 用剩下的玉米饼重复上述步骤。
4. 使用同一平底锅，将薄饼放入锅中，用中火加热。 煎至奶酪融化，每面约 1 分钟。
5. 可直接食用，也可淋上酸奶油、牛油果或牛油果酱。

营养信息

食用份量：1 个墨西哥煎饼

- 热量：325 卡路里
- 碳水化合物：43 克

- 蛋白质：11 克
- 脂肪：13 克
- 钠：413 毫克
- 钾：472 毫克
- 添加糖：0 克

素食杂菜汤

烹制 4 份。

- 准备时间：20 分钟
- 烹饪时间：40 分钟
- 总时间：60 分钟

原料

- 2 汤匙橄榄油
- 1 个中号洋葱，切碎
- 1 个中等大小的甜椒，切碎
- 4 瓣去皮大蒜，切碎
- 1 茶匙孜然粉
- 1 茶匙干牛至
- 盐和胡椒粉调味
- ¼ 杯番茄酱

- 1 包（8 盎司）面筋，切成 ½ 英寸的小块
- 2 个中等大小的黄土豆，切成约 2 英寸的块
- 1 个中等大小的红薯，切成约 2 英寸的块
- 1 个车前草（熟或青均可），磨碎
- 4 杯（32 盎司）蔬菜汤
- 1 杯水
- ½ 杯切碎的香菜
- 1 个青柠的汁

操作指南

1. 在大锅中加入橄榄油、洋葱、甜椒、大蒜、孜然、牛至、盐和胡椒，中火加热。 混合后翻炒约 5 分钟。 加入番茄酱并搅拌。
2. 在锅中加入面筋块、黄土豆、红薯和车前草。 搅拌均匀。
3. 在锅中加入蔬菜汤和水并搅拌。 将混合物煮沸，然后调小火，加入香菜。
4. 盖上锅盖，炖至蔬菜变软，约 20 分钟。 加入青柠汁即可食用。

营养信息

食用份量：1½ 杯（12 盎司）

- 热量：244
- 碳水化合物：38 克
- 蛋白质：16 克

- 脂肪：5 克
- 钠：433 毫克
- 钾：856 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