



患者及照护者教育

# MSK CATCH 营养计划

MSK CATCH 诊所提供的这些信息可以帮助您挑选健康食物，进而减少罹患癌症的风险。其中还附有一个可供您参考的饮食计划示例。

如需了解有关 MSK CATCH 的更多信息，请阅读资源 *MSK CATCH: 针对遗传性癌症综合征的专家建议* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/msk-catch-expert-advice-hereditary-cancer-syndromes](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/msk-catch-expert-advice-hereditary-cancer-syndromes))。

## 健康饮食的益处

饮食极其关键。包含健康食物的膳食不仅美味可口，对守护您的整体健康也至关重要。通过选择健康的食物，您可以收获以下益处，从而降低患癌风险：

- 保持或达到适合您的健康体重
- 减少多余的体脂
- 维护健康的微生物群（生活在您消化道中的有益细菌）
- 增强免疫系统的功能
- 促进身体执行基本功能和自我修复

本资源可以帮助您正确饮食，从而降低患癌风险。

- 如果您刚开始尝试健康饮食，或者需要帮助以逐步做出改变，请阅读我们关于如何养成健康饮食习惯的建议。
- 准备好立即做出改变了吗？请遵循详细的饮食计划示例以及食谱建议。

## 养成健康的饮食习惯

对许多人而言，食物既可摄入营养，也是味道和气味上的享受。在考虑吃什么时，重要的是要找到两者兼顾的食物。您越享受食物，就越有可能保持健康的饮食习惯。

我们理解改变饮食习惯可能很难。您不必一下子改变所有习惯。您可以逐步转向更健康、更加植物性的饮食。微小的改变会日积月累。

关于如何开始新的健康饮食习惯，不妨思考以下想法：

- 尝试新食谱。请访问 [www.mskcc.org/nutrition](http://www.mskcc.org/nutrition) 了解更多创意。
- 练习正念饮食。进食时请注意使用味觉、嗅觉，并运用所有感官。尽量慢慢用餐。
- 寻找与进食无关的方法来缓解压力，避免将食物作为解压首选。
- 外出就餐时，注意食物的份量。大多数餐馆提供的食物份量比大多数人一餐所需的份量要大得多。
- 了解所摄入食物的成分。学习如何阅读和理解食品标签。包装正面的声明往往具有误导性。
- 制定膳食计划时，您可以保持结构性而不必过于严格。尽量保持大部分时间的饮食常规，但应避免让意外的日程变化造成干扰。
- 尽量在每餐或大多数餐食中至少搭配一种蔬菜或水果。整理厨房，鼓励更好地选择食物。例如，尝试将新鲜水果、蔬菜或独立酸奶放在冰箱顶层架子的最前面。
- 如果有您明知不想吃的食物或饮料，应避免将这类食物带入家中。我们往往会吃眼前所看到的食物，以及那些容易获取的食物。
- 请谨记，健康饮食是一个终身的过程，而不是一周或一天的事情。长期可持续的饮食模式比快速解决方案更有效。

## 降低癌症风险的食物选择

我们建议以全食物植物性饮食为主，以降低患癌风险。全食物是指接近自然状态、未经过多加工的食物。例如，原味速溶燕麦片和 Corn Flakes® 均属于包装食品，但燕麦片更接近全食物。

全食物植物性饮食由多种不同的水果、蔬菜、谷物、豆类（如豆子、豌豆和扁豆）、家禽、鱼类、坚果、种子和橄榄油组成。这种健康饮食模式有助于提高健康水平和整体生活质量。还可以降低罹患心脏病、中风、糖尿病、某些特定癌症和死亡的风险。

在饮食中加入一些动物产品（如家禽、鱼、鸡蛋和酸奶）是可以的，但要尽量以植物性全

食物为主。包括：

- 蔬菜，如胡萝卜、芦笋、花椰菜、西红柿、西兰花、菠菜、球芽甘蓝、大蒜、甘蓝、羽衣甘蓝和南瓜
- 水果，如苹果、草莓、覆盆子、蓝莓、樱桃、葡萄、芒果和橘子
- 全谷物，如燕麦片、糙米或菰米、全麦、藜麦、大麦和荞麦
- 豆类和豆制品，如豌豆、豆腐、豆豉、鹰嘴豆、红豆和扁豆
- 坚果和瓜果籽，如南瓜子、杏仁、腰果、核桃、花生或花生酱
- 其他全植物食品，如茶、咖啡、烹饪香料和香料

限制摄入红肉和高度加工食品，如：

- 快餐
- 加工肉类（如熟肉制品、热狗、香肠、萨拉米香肠和培根）
- 含糖饮料
- 酒精

## 饮食计划示例

若希望每周的饮食更有规律，您可以参考这个饮食计划示例。但请记住，该饮食计划只是一个参考示例。您可以加入其他天然食物和/或植物性餐食。同时，您也可以根据自己的生活方式、喜好或现有食材，对这些食谱进行任意调整。

以下是一周饮食计划的基本框架。如需了解这些餐食的食谱，请点击餐食名称或阅读下方的“食谱”部分。

星期	早餐	午餐	零食	晚餐
星期一	<a href="#">Caribbean Craze 冰沙</a>	<a href="#">藜麦沙拉配羊乳酪</a>	<a href="#">调味鹰嘴豆</a>	<a href="#">墨西哥玉米粉鸡肉饼</a>
星期二	<a href="#">隔夜燕麦片</a>	<a href="#">剩下的藜麦沙拉配羊乳酪</a>	<a href="#">调味鹰嘴豆</a>	<a href="#">希腊式烤鸡配新鲜番茄和黄瓜</a>

星期三	奶油香蕉冰沙	秋日丰收沙拉	花椰菜鹰嘴豆泥	平底锅茄子大麦杂烩菜饭
星期四	香蕉花生酱酸奶芭菲	香草牛油果鸡蛋沙拉	花椰菜鹰嘴豆泥	烤鸡肉法士达
星期五	早餐鸡蛋杯	剩下的香草牛油果鸡蛋沙拉	日式毛豆泥	泰式火鸡肉丸配椰浆饭
星期六	剩下的早餐鸡蛋杯	花椰菜饭配炒蔬菜	苹果片配杏仁	意面南瓜炖菜配西兰花和鸡肉
星期日	香蕉薄煎饼	黑豆、玉米、藜麦沙拉	布法罗辣味小块花椰菜	青柠椰子鸡

# 食谱

以下食谱按字母顺序排列。

## 香蕉薄煎饼

享用这些香蕉薄煎饼，替代传统的薄煎饼。

烹制 1 份。

### 原料

- 2 个大鸡蛋的蛋清或 ¼ 杯液态鸡蛋清
- 1 根中等大小的熟香蕉，捣成泥
- 2 汤匙即食燕麦片
- ¼ 茶匙肉桂粉（可选）
- 烹饪喷雾
- 配料，如新鲜水果、原味酸奶、奶油坚果酱或少量（约 1 汤匙）甜味剂，如枫糖浆或蜂蜜（可选）

### 操作指南

1. 在一个中等大小的碗中，将鸡蛋清打发至起泡。 然后加入香蕉泥、燕麦片和肉桂粉（如果使用的话）。 搅拌至混合均匀。
2. 用中火加热一个大不粘锅。 用烹饪喷雾轻轻喷涂不粘锅。 用勺子将面糊舀到热锅中，

形成 3 个小煎饼。煎至两面呈金黄色，每面大约需要煎 2 到 3 分钟。

3. 加入您喜欢的配料即可享用。

香蕉薄煎饼的营养成分	
热量	180 卡路里
碳水化合物	35 克
脂肪	1 克
纤维	4 克
蛋白质	9 克
钠	105 毫克
糖	15 克

## 黑豆、玉米、藜麦沙拉

这道藜麦沙拉既可以作为清爽饱腹的配菜，也可以作为主餐享用。

- 准备时间：45 分钟
- 烹饪时间：25 分钟
- 总时间：70 分钟

烹制 6 份。

### 原料

- ½ 杯红藜麦
- 1 杯水
- 一罐（15 盎司）黑豆（或 1¾ 杯煮熟的黑豆）
- 一罐（15.25 盎司）玉米粒，沥干
- 1 个中等大小的红甜椒，切丁
- 1 杯樱桃番茄，对半切开
- 2 瓣大蒜，切末
- 6 汤匙特级初榨橄榄油

- 4 汤匙青柠汁
- 1 茶匙青柠皮
- ½ 杯新鲜香菜，切碎
- ¼ 茶匙盐
- 1 个牛油果，切丁

## 操作指南

1. 将新鲜食材放在温热的流水下冲洗 20 秒。仔细搓洗以去除所有脏污。
2. 将藜麦放在细网滤器中，用流水冲洗至少 30 秒。然后充分沥干水分。
  - 在烹饪前将藜麦彻底洗净，有助于去除天然存在的皂角苷造成的苦味。皂角苷是藜麦和其他植物性食物中的健康化学成分。
3. 将清洗干净的藜麦加水放入炖锅，用中高火煮沸。把火关小，慢炖至藜麦将水分完全吸收，大约需要 10 至 12 分钟。将锅从火上移开，盖上锅盖，让藜麦静置 5 分钟。
4. 待藜麦冷却后，将其装入一个大碗中，同时加入豆子、玉米、红甜椒、番茄、大蒜、橄榄油、青柠汁和青柠皮、香菜以及盐。搅拌均匀。将混合物盖好，放入冰箱冷藏数小时或过夜。
5. 食用前，将沙拉取出，放至室温。再加入牛油果，轻轻拌匀即可。

黑豆、玉米、藜麦沙拉的营养成分

热量	340 卡路里
碳水化合物	38 克
脂肪	19 克
饱和脂肪	2.5 克
纤维	9 克
蛋白质	8 克
钠	320 毫克
糖	10 克

## 早餐鸡蛋杯

早餐鸡蛋杯是绝佳的早餐选择，它富含蛋白质，能让您精神饱满地度过整个上午。也很适合作为小零食，可随时享用。

- 准备时间：10 分钟
- 烹饪时间：15 分钟
- 总时间：25 分钟

烹制 6 份。

原料

- 烹饪喷雾
- 1 个小褐色土豆，去皮切丁
- 8 个鸡蛋
- ½ 杯白软干酪
- 2 盎司切达干酪，磨碎
- 1 个小甜椒，切碎
- 2 汤匙番茄酱

操作指南

1. 将烤箱预热至 350°F (175°C)。用烹饪喷雾给 12 杯松饼模抹油，或者将松饼杯或烤盘纸放入其中。
2. 把土豆放在微波炉适用的盘子里。盖好，微波加热 5 分钟。然后静置 5 分钟。
3. 在一个大搅拌碗里将蛋打散。加入白软干酪、切达干酪、甜椒、番茄酱和熟土豆。将混合物均匀地摆放到准备好的松饼烤盘中。
4. 烘烤至顶部呈金黄色，需要大约 15 至 18 分钟。将即时读取温度计插入蛋杯中心进行测量，蛋杯的内部温度应达到 160°F (71°C) 或更高。

早餐鸡蛋杯营养成分	
热量	160 卡路里
碳水化合物	9 克

胆固醇	240 毫克
脂肪	7 克
饱和脂肪	2.5 克
纤维	1 克
蛋白质	13 克
钠	260 毫克
糖	5 克

## 布法罗辣味小块花椰菜

花椰菜是烘烤而非油炸，因此这款小食热量较低。

花椰菜裹的是糙米粉或鹰嘴豆粉。与通用面粉相比，这两种食材的纤维素含量更高，能让饱腹感更持久。它们的蛋白质含量也更高。

- 准备时间：5 分钟
- 烹饪时间：45 分钟
- 总时间：50 分钟

烹制 4 至 6 份。

### 原料

- 烹饪喷雾
- 2 个中等大小的花椰菜，切成小朵
- 1 杯糙米面粉或鹰嘴豆面粉（或您可以使用的任何面粉）
- 1 杯水
- 2 茶匙大蒜粉
- 1 茶匙盐
- 2 茶匙黄油
- 1½ 杯辣酱（如 Frank’ s® 辣酱）

### 操作指南



1. 将新鲜食材放在温热的流水下冲洗 20 秒。 仔细搓洗以去除所有脏污。
2. 将烤箱预热至 450°F。 在带有边缘的烤盘上铺上一层烘焙纸，或者用烹饪喷雾喷上油。
3. 将小朵花椰菜与面粉、水、大蒜粉和盐混合均匀。 把它们放在预先准备好的烤盘上，烤 20 分钟。
4. 在小平底锅中，将黄油和辣酱一起融化。 将混合液倒在已烤好的花椰菜上，并轻轻翻拌，使花椰菜均匀裹上酱汁。
5. 将花椰菜重新放回烤箱，再烤 20 分钟。 使用即时读数温度计测量，花椰菜内部温度应达到 145°F。 趁热食用。

布法罗辣味小块花椰菜的营养成分	
热量	130 卡路里
碳水化合物	20 克
脂肪	3 克
饱和脂肪	1 克
纤维	7 克
蛋白质	7 克
钠	1,780 毫克
糖	5 克

## Caribbean Craze 冰沙

冰沙制作简单且易于消化。 我们通常会推荐选用希腊酸奶制作冰沙，因为它的蛋白质含量往往比其他酸奶更高。

烹制 2 份。

### 原料

- ½ 杯椰奶
- 6 个樱桃，去核
- ¼ 杯冷冻桃片

- ¼ 杯冷冻芒果块
- ½ 杯低脂原味希腊酸奶
- 1 茶匙蜂蜜
- 3 滴香草精
- 4 颗冰块

## 操作指南

1. 将所有原料放入搅拌机。 搅打至细腻顺滑。

Caribbean Craze 冰沙的营养成分	
热量	230 卡路里
碳水化合物	18 克
脂肪	16 克
饱和脂肪	13 克
纤维	3 克
蛋白质	7 克
钠	30 毫克
糖	14 克

## 花椰菜鹰嘴豆泥

厌倦了传统的鹰嘴豆泥吗？ 试试用花椰菜吧！ 可以搭配全麦皮塔面包或新鲜蔬菜一起享用。

烹制 8 份。

## 原料

- 1 个中等大小的花椰菜，切成小朵
- 烹饪喷雾或油
- 1 瓣大蒜
- ⅓ 杯芝麻酱（或者用腰果黄油或芝麻油）

- 2 汤匙橄榄油，再多准备一些用于装饰
- 盐和胡椒粉调味
- 2 汤匙欧芹，用于装饰
- 1 个柠檬，切成小块，用于装饰

操作指南

2. 将烤箱预热至 400°F。在带有边缘的烤盘上铺上一层烘焙纸，或者用烹饪喷雾喷上油。
3. 将小朵花椰菜放在烤盘上。刷上一层油或用烹饪喷雾喷油。烤制 40 分钟，中途翻动一下。烤好后从烤箱中取出，让其自然冷却。
4. 在料理机中加入烤好的花椰菜、大蒜、芝麻酱、柠檬汁、橄榄油、盐和胡椒。搅打至细腻顺滑。如果需要更稀的质地，可以加入水，一次 1 汤匙。
5. 将鹰嘴豆泥倒入碗中。如果喜欢，可以在上面淋一点橄榄油，并撒上一些欧芹。
6. 可以搭配柠檬块一起享用。

花椰菜鹰嘴豆泥的营养成分	
热量	89 卡路里
碳水化合物	5 克
脂肪	7 克
蛋白质	3 克
钠	69 毫克

花椰菜饭配炒蔬菜

这道花椰菜饭配菜虽然低脂，但味道浓郁，分量十足。要想节省时间，可以使用冷冻的花椰菜饭。

- 准备时间：10 分钟
- 烹饪时间：25 分钟
- 总时间：35 分钟

烹制 4 份。

原料

- 5 杯小朵花椰菜（大约 1½ 个花椰菜头）
- 1 汤匙橄榄油
- 1 茶匙蒜末
- ½ 个红甜椒，切成 1 英寸大小的块
- ½ 个黄甜椒，切成 1 英寸大小的块
- ½ 根绿皮密生西葫芦，切成 1 英寸大小的块
- ½ 根黄西葫芦，切成 1 英寸大小的块
- 盐和胡椒粉
- 2 汤匙鸡汤

操作指南

1. 将新鲜食材放在温热的流水下冲洗 20 秒。 仔细搓洗以去除所有脏污，然后放在一旁待用。
2. 把花椰菜放进料理机里，打几次，直到变成类似米粒的碎粒。
3. 在大煎锅中用中高火加热橄榄油。 加入蒜末快速炒香，大约炒 1 分钟。
4. 将甜椒、绿皮密生西葫芦和黄西葫芦放入煎锅中。 在蔬菜中加入盐和胡椒粉调味。 偶尔翻动，直至蔬菜开始变软，大约需要 5 到 7 分钟。
5. 将花椰菜饭和鸡汤加入煎锅中，搅拌均匀。 继续煮，直到鸡汤减少一半，蔬菜完全熟透。 使用即时读数温度计测量，花椰菜饭的内部温度应达到 145°F。

花椰菜饭配炒蔬菜的营养成分	
热量	90 卡路里
碳水化合物	11 克
脂肪	4 克
饱和脂肪	0.5 克
纤维	4 克

蛋白质	4 克
钠	140 毫克
糖	5 克

## 墨西哥玉米粉鸡肉饼

这道炖菜只需撒上一点低脂切达奶酪，主要依靠香草和香料来增添风味，而不是依赖脂肪或盐。 在烹饪时多用无盐调料，有助于您确保饮食健康。

烹制 6 份。

### 原料

- ½ 杯玉米粉
- 2 杯低钠鸡汤
- 烹饪喷雾
- 1 到 2 杯烤鸡，撕成条状
- 1 杯低钠番茄酱
- 1 茶匙大蒜粉
- 1 茶匙牛至
- 1 茶匙百里香
- ¼ 杯低脂切达干酪，磨碎
- 新鲜香菜（可选）

### 操作指南

1. 将烤箱预热至 350°F。
2. 在一个中等大小的平底锅中混合玉米粉和鸡汤。 中火加热，不断搅拌至混合物变稠。 待其冷却 5 分钟。
3. 用烹饪喷雾轻轻喷涂砂锅。
4. 将玉米粉混合物涂抹在砂锅底部，作为基底。
5. 将鸡丝铺在玉米粉混合物上。

- 6. 把番茄酱倒入一个小碗中。 拌入大蒜粉、牛至和百里香。
- 7. 把番茄酱均匀地涂在鸡肉上。 撒上磨碎的干酪。
- 8. 烘烤 30 分钟或直到奶酪融化。
- 9. 如果您喜欢，可用新鲜香菜装饰。

墨西哥玉米粉鸡肉饼的营养成分	
热量	227 卡路里
碳水化合物	15 克
脂肪	4 克
饱和脂肪	2 克
纤维	1 克
蛋白质	9 克
钠	303 毫克
糖	2 克

## 奶油香蕉冰沙

烹制 1 份。

### 原料

- ⅓ 杯罐装、新鲜或冷冻的桃片
- ⅓ 杯低脂牛奶、脱脂牛奶或非乳制品替代品（比如豆浆、燕麦奶或杏仁奶）
- ½ 根香蕉
- 3 滴香草精
- 4 颗冰块

### 操作指南

1. 将所有原料放入搅拌机。 搅打至细腻顺滑。

奶油香蕉冰沙的营养成分	
热量	130 卡路里

碳水化合物	32 克
脂肪	1 克
饱和脂肪	0 克
纤维	3 克
蛋白质	1 克
钠	35 毫克
糖	20 克

## 日式毛豆泥

毛豆富含蛋白质，非常适合在中午提神食用。

- 准备时间：10 分钟
- 烹饪时间：10 分钟
- 总时间：20 分钟

烹制 4 至 6 份。

### 原料

- 2 杯冷冻去壳毛豆
- 2 汤匙芝麻酱
- 2 瓣大蒜，去皮
- 2 汤匙橄榄油
- 1 汤匙香菜叶
- 2 个柠檬的汁
- 盐和胡椒粉

### 操作指南

1. 将新鲜食材放在温热的流水下冲洗 20 秒。
2. 在中等大小的锅中将水煮沸。加入毛豆，煮 1 至 2 分钟。煮好后，将毛豆捞出，沥干水分并用冷水冲凉，以防过熟。

3. 将煮好的毛豆连同芝麻酱、大蒜、橄榄油、香菜和柠檬汁一起放入料理机或搅拌机中，搅打至细腻顺滑。 加入盐和胡椒粉调味。
4. 做好的毛豆泥可以立即享用，或者装进密封容器中保存。 装进密封容器后再放在冰箱里可以保鲜长达 3 天。

日式毛豆泥的营养成分	
热量	150 卡路里
碳水化合物	10 克
脂肪	9 克
饱和脂肪	1 克
纤维	4 克
蛋白质	7 克
钠	20 毫克
糖	1 克

## 秋日丰收沙拉

这道藜麦沙拉融合了秋天的时令蔬菜，富含纤维和蛋白质。

- 准备时间：30 分钟
- 烹饪时间：60 分钟
- 总时间：90 分钟

烹制 4 份。

### 原料

- 1½ 杯切块的冬南瓜或日本南瓜，切成 ½ 英寸的小块
- 1½ 杯切块的胡萝卜，切成 ½ 英寸的小块
- 1½ 杯切块的红薯，切成 ½ 英寸的小块
- 3 汤匙加 1 茶匙橄榄油
- 2 茶匙新鲜的百里香叶



- 盐
- 2 个中等大小的红葱头，去皮，切半，再切片
- 2 汤匙柠檬汁
- 胡椒
- ½ 杯烤过的去壳南瓜籽
- 2 杯熟藜麦

## 操作指南

1. 将新鲜食材放在温热的流水下冲洗 20 秒。仔细搓洗以去除所有脏污。
2. 将烤箱预热至 400°F。在烤盘上铺上一层烘焙纸。
3. 将南瓜、胡萝卜和红薯与 1 茶匙橄榄油、百里香和大量盐混合均匀。将它们平铺在准备好的烤盘上。烤制 30 分钟。
4. 将蔬菜翻面，并将红葱头放入烤盘中。再烤 15 分钟。
5. 在烤制蔬菜的同时，将剩余的 3 汤匙橄榄油、柠檬汁以及适量的盐和黑胡椒放入一个大碗中并快速搅打。加入南瓜籽和熟藜麦，搅拌均匀。
6. 蔬菜烤至软熟后，待其稍微冷却。然后，将蔬菜加入藜麦混合物中，搅拌均匀。

秋日丰收沙拉的营养成分	
热量	350 卡路里
碳水化合物	48 克
脂肪	15 克
饱和脂肪	2 克
纤维	8 克
蛋白质	8 克
钠	70 毫克
糖	7 克

## 希腊式烤鸡配新鲜番茄和黄瓜

新鲜香草和柠檬的巧妙搭配，为希腊菜肴带来了独特的风味，同时不会带来更多的热量。

搭配新鲜番茄和黄瓜沙拉，让这道鸡肉主菜更加丰富多彩。

烹制 4 份。

原料

- 1/8 杯橄榄油
- 3 瓣大蒜，切碎
- 1 汤匙新鲜迷迭香，切碎
- 1 汤匙新鲜百里香，切碎
- 1 汤匙新鲜牛至，切碎
- 2 个柠檬，榨汁
- 4 块无骨无皮的 5 盎司鸡胸肉
- 烤架用油

操作指南

1. 将橄榄油、大蒜、迷迭香、百里香、牛至和柠檬汁放入一个大玻璃碗中并混合。加入鸡胸肉，并用勺子将腌料均匀地淋在鸡肉上。盖上盖子，放入冰箱腌制 8 小时或者过夜。
2. 预热烤架至高温。
3. 轻轻给烤架刷油。将鸡肉放在烤架上。丢掉腌料。
4. 烤制鸡肉，每面大约烤 6 分钟，直到鸡肉汁液清澈，且用肉类温度计测量内部温度达到 165°F。

希腊式烤鸡配新鲜番茄和黄瓜的营养成分	
热量	190 卡路里
碳水化合物	1 克
脂肪	8 克
饱和脂肪	0 克
纤维	0 克
钠	51 毫克

糖	0 克
---	-----

## 香草牛油果鸡蛋沙拉

将蛋黄酱换成牛油果和柔滑的无脂希腊酸奶，您的鸡蛋沙拉就会有益于心脏健康且富含蛋白质。无论是放在面包片上还是搭配沙拉用绿叶蔬菜，都是美味之选。

- 准备时间：25 分钟
- 总时间：25 分钟

烹制 6 份。

### 原料

- 10 个鸡蛋
- 1 个牛油果
- ½ 杯无脂原味希腊酸奶
- ½ 茶匙第戎芥末酱
- 1 个柠檬的汁
- 1 汤匙切碎的细香葱
- 1 汤匙切碎的莳萝
- 盐和胡椒粉
- 1 汤匙橄榄油

### 操作指南

1. 将鸡蛋放入深平底锅中。加水至没过鸡蛋。水开后，将锅从火上移开，让鸡蛋在水中静置 8 到 10 分钟。
2. 将鸡蛋从锅中取出，用冷水冲洗。等鸡蛋冷却后，剥去蛋壳。丢掉蛋壳。
3. 将牛油果和鸡蛋一起捣碎，直到其呈现出略带颗粒的粗糙质地。加入酸奶、芥末、柠檬汁和香草。加入盐和胡椒粉调味。淋上橄榄油。
4. 可以冷藏后食用或在室温下享用。如果立即食用，将沙拉倒入碗中，如果稍后食用，

放入密封容器中保存。 装进密封容器后再放在冰箱里可以保鲜长达 3 天。

香草牛油果鸡蛋沙拉的营养成分	
热量	230 卡路里
碳水化合物	5 克
脂肪	18 克
饱和脂肪	5 克
纤维	2 克
蛋白质	13 克
钠	125 毫克
糖	2 克

## 青柠椰子鸡

美味的鸡胸肉定会赢得全家人的喜爱。 只需提前腌制，然后在炉灶上简单烹饪几分钟，便可做出这道可口的鸡肉菜肴。

- 准备时间：15 分钟
- 烹饪时间：30 分钟
- 总时间：45 分钟

烹制 4 份。

## 原料

- 2 磅去骨去皮鸡胸肉
- 1 个青柠
- 3 汤匙植物油
- ½ 杯椰奶
- 2 汤匙低钠酱油
- 2 汤匙糖
- 2 茶匙咖喱粉

- 1½ 茶匙香菜粉
- 1 茶匙孜然粉
- 1½ 茶匙盐
- 4 汤匙切碎的新鲜香菜

操作指南

1. 将鸡胸肉放在两张蜡纸中间，用肉锤轻轻敲打，直到厚度达到 ¼ 英寸。
2. 将青柠的外皮刨下，放入一个大碗中。接着，将青柠切成小块，置于一旁备用。
3. 在青柠皮中加入油、椰奶、酱油、糖、咖喱粉、香菜、孜然和盐，并快速搅打。加入鸡肉，拌匀。盖上盖子，放入冰箱腌制 1 到 2 小时。
4. 取出鸡肉，保留腌料。烧热平底炒锅、烤盘或铸铁煎锅，将鸡肉两面煎成金黄色。用即时读数温度计测量鸡胸最厚部分的温度，应达到 165°F。
5. 同时，将腌料倒入一个深平底锅中煮沸。转小火，用文火煮 2 分钟，期间不断搅拌以防糊锅。
6. 将煮好的酱汁淋在鸡肉上，用香菜和之前预留的小块青柠装饰。

青柠椰子鸡的营养成分	
热量	330 卡路里
碳水化合物	10 克
脂肪	20 克
饱和脂肪	7 克
纤维	1 克
蛋白质	28 克
钠	1,370 毫克
糖	7 克

烤鸡肉法士达

这道元气满满的菜肴可以搭配面粉或玉米饼一起享用，或者铺在香喷喷的糙米上。

- 准备时间：20 分钟

烹制 4 至 6 份。

## 原料

- 1 汤匙辣椒粉
- ½ 汤匙红椒粉
- ½ 茶匙洋葱粉
- ¼ 茶匙大蒜粉
- ¼ 茶匙孜然粉
- ⅛ 茶匙卡宴辣椒粉
- 1 茶匙糖
- ½ 茶匙盐
- 1 个大洋葱，切成 ¼ 英寸宽的条
- 3 个甜椒，任意颜色，切成 ¼ 英寸宽的条
- 1 磅无骨无皮鸡胸肉，切成 ¼ 英寸宽的条
- 2 汤匙植物油
- 半个青柠的汁
- 8 张（6 英寸）墨西哥玉米饼（面粉或玉米制成）
- ½ 杯酸奶油（可选）
- ¼ 把新鲜香菜（可选）

## 操作指南

1. 将新鲜食材放在温热的流水下冲洗 20 秒。仔细搓洗以去除所有脏污。
2. 将烤箱预热至 400°F。
3. 在一个小碗中将辣椒粉、红椒粉、洋葱粉、大蒜粉、孜然、卡宴辣椒、糖和盐混合均匀。放在一边备用。
4. 将洋葱和甜椒条平铺在 13 x 15 英寸的炖锅或大型带边烤盘上。再铺上鸡胸肉片。在鸡肉和蔬菜上淋上油，然后把调料混合物撒在上面。轻轻拌匀。

5. 烤制 35 到 40 分钟，中途翻动一下。 使用即时读数温度计测量，法士达的内部温度应达到 165°F。
6. 将青柠汁洒在法士达上。 可以搭配墨西哥玉米饼立即食用，如果喜欢，还可以配上酸奶油和香菜。

烤鸡肉法士达的营养成分	
热量	300 卡路里
碳水化合物	12 克
脂肪	12 克
饱和脂肪	2 克
纤维	5 克
蛋白质	37 克
钠	270 毫克
糖	6 克

## 隔夜燕麦片

隔夜燕麦片富含铁与蛋白质，为清晨注入满满活力。 再添上一勺花生酱或几片杏仁，便能让蛋白质的摄入更加充足。

烹制 1 份。

### 原料

- ⅓ 杯燕麦片
- ½ 杯低脂牛奶
- ⅓ 杯无脂原味酸奶（希腊或普通）
- ½ 杯无糖苹果酱
- 1 茶匙肉桂
- 1 茶匙红糖

### 操作指南

1. 将所有食材放入碗中，在冰箱里浸泡过夜。食用前搅拌均匀。

隔夜燕麦片的营养成分	
热量	270 卡路里
碳水化合物	45 克
脂肪	3.5 克
饱和脂肪	1 克
纤维	5 克
蛋白质	17 克
钠	85 毫克
糖	24 克

## 藜麦沙拉配羊乳酪

这道风味浓郁的菜肴用途多样，既可以作为配菜，也可以当作开胃小吃，或者作为丰盛沙拉的基底，任您随心享用。

- 准备时间：10 分钟
- 烹饪时间：25 分钟
- 总时间：35 分钟

烹制 8 份。

### 原料

- 2 杯藜麦
- 3½ 杯低钠鸡汤或蔬菜汤
- 1 杯圣女果，对半切开
- ⅔ 杯切碎的新鲜欧芹
- ½ 杯去皮去籽的黄瓜丁
- ½ 杯切碎的红洋葱
- 4 盎司碎羊乳酪



- 3 汤匙橄榄油
- 3 汤匙红酒醋
- 2 瓣大蒜，切末
- 1 个柠檬的汁
- 盐和胡椒粉

操作指南

1. 将新鲜食材放在温热的流水下冲洗 20 秒。 仔细搓洗以去除所有脏污。
2. 将藜麦放在细网滤器中，用流水冲洗至少 30 秒。 然后充分沥干水分。
  - 在烹饪前将藜麦彻底洗净，有助于去除天然存在的皂角苷造成的苦味。 皂角苷是藜麦和其他植物性食物中的健康化学成分。
3. 在深平底锅中，将冲洗好的藜麦和浓肉汤煮沸。 将火调至中小火，盖上锅盖。 文火慢煮，直至藜麦变软，肉汤被完全吸收，大约需要 15 至 20 分钟。 然后倒进一个大碗里，放在一边晾凉。
4. 等藜麦放凉以后，将圣女果、欧芹、黄瓜、洋葱、羊乳酪、橄榄油、醋和大蒜放入，搅拌均匀。 再把柠檬汁淋到藜麦沙拉上，根据个人口味加盐和胡椒调味。 翻拌一下，让所有食材都裹上调味汁。 将沙拉放进冰箱冷藏，直到准备食用时再取出。

藜麦沙拉配羊乳酪的营养成分	
热量	260 卡路里
碳水化合物	31 克
脂肪	11 克
饱和脂肪	3 克
纤维	4 克
蛋白质	9 克
钠	260 毫克
糖	4 克

意面南瓜炖菜配西兰花和鸡肉

这道富含蛋白质的主菜适合多种饮食需求，可供全家人享用。

- 准备时间：20 分钟
- 烹饪时间：45 分钟
- 总时间：65 分钟

烹制 6 份。

## 原料

- 4 磅意面南瓜，纵向对半切开并去籽
- 2 汤匙水
- 1 汤匙特级初榨橄榄油
- 4 瓣大蒜，切末
- 1 磅鸡胸肉，切丁
- 2 杯小朵西兰花，切碎
- ½ 杯低钠鸡汤
- 1½ 杯部分脱脂马苏里拉奶酪碎
- ½ 杯磨碎的帕尔马干酪
- 1 茶匙意大利调味料
- 1 茶匙盐
- ¼ 茶匙胡椒碎
- ¼ 杯 panko 面包糠

## 操作指南

1. 将新鲜食材放在温热的流水下冲洗 20 秒。仔细搓洗以去除所有脏污。
2. 将烤架分别放在烤箱的上三分之一和下三分之一位置。将烤箱预热至 375°F。
3. 将南瓜切面朝下放在微波炉适用的盘子上。加入水，然后微波高温加热，直到南瓜肉质变软，大约需要 12 到 14 分钟。待南瓜肉冷却后，将南瓜肉从皮上刮下来，形成像意大利面一样的细丝。
4. 在煎锅中用中高火加热橄榄油。加入大蒜和鸡肉，烹至鸡肉各面都呈金黄色。然后加

入西兰花和鸡汤，继续煮 2 分钟。

5. 在一个大碗里，将南瓜丝和鸡肉混合物与  $\frac{3}{4}$  杯马苏里拉奶酪、2 汤匙帕尔马干酪、意大利调味料、盐和胡椒粉混合均匀。将混合物平铺在一个烤箱适用的砂锅里。在其表面均匀地撒上剩余的  $\frac{3}{4}$  杯马苏里拉奶酪和 6 汤匙帕尔马干酪，最后撒上面包糠。
6. 将砂锅放在烤箱的下层烤架上，烤 15 分钟。然后，将砂锅移到烤箱的上层烤架，并将烤箱温度提高到 425°F。继续烤至奶酪呈金黄色，大约需要 3 到 5 分钟。将即时读取温度计插入食物中心进行测量，炖菜的温度应达到 165°F 或更高。

意大利面南瓜小果炖菜配西兰花和鸡肉的营养成分	
热量	250 卡路里
碳水化合物	14 克
脂肪	11 克
饱和脂肪	5 克
纤维	3 克
蛋白质	27 克
钠	690 毫克
糖	3 克

## 调味鹰嘴豆

下次想吃薯片的时候，不妨试试这种小吃。关键是要确保鹰嘴豆在放进烤箱之前已经完全干燥。用纸巾吸干后，鹰嘴豆应该看起来是暗淡的（而不是光亮的）。

- 准备时间：10 分钟
- 烹饪时间：30 分钟
- 总时间：40 分钟

烹制 4 份。

## 原料

- 1 茶匙孜然粉
- 1 茶匙烟熏甜红椒粉

- ½ 茶匙大蒜粉
- ½ 茶匙洋葱粉
- ⅛ 茶匙盐
- ⅛ 茶匙黑胡椒
- 1 撮卡宴辣椒粉
- 2 汤匙特级初榨橄榄油
- 1 罐（15 盎司）鹰嘴豆，无添加盐或低钠，沥干

## 操作指南

1. 将烤箱预热至 400°F。
2. 在一个中等大小的搅拌碗中，用小搅拌器将孜然、红椒粉、蒜粉、洋葱粉、盐、黑胡椒粉和卡宴辣椒混合均匀。然后加入橄榄油，搅拌至完全混合。
3. 在台面或桌子上铺两层纸巾。用滤器将鹰嘴豆滤干。充分摇动鹰嘴豆，然后将其均匀地铺在纸巾上。用一张干净的纸巾轻轻按压鹰嘴豆，吸干多余的水分。根据需要重复此步骤，直到鹰嘴豆完全干燥。
4. 将鹰嘴豆加入香料混合物中。用手指轻轻搅拌并按摩鹰嘴豆，使它们均匀裹上香料。
5. 在烤盘上铺上一层烘焙纸。把鹰嘴豆均匀地铺在上面。
6. 烘烤，每 8 分钟翻转烤盘一次，直到鹰嘴豆变得坚硬，大约需要 24 到 32 分钟。
7. 从烤箱中取出烤盘，让鹰嘴豆自然冷却。您可以立即享用，或者将其放到一个密封容器中。装进密封容器后再放在冰箱里可以保鲜长达 3 天。

调味鹰嘴豆的营养成分	
热量	170 卡路里
碳水化合物	20 克
脂肪	8 克
饱和脂肪	1 克
纤维	5 克
蛋白质	6 克
钠	100 毫克

## 平底锅茄子大麦杂烩菜饭

您可以根据手头的时令食材，灵活调整这道食谱，四季享用美味。夏日，不妨用绿皮密生西葫芦代替茄子，秋日则可尝试用蘑菇来代替。

- 准备时间：15 分钟
- 烹饪时间：60 分钟
- 总时间：75 分钟

烹制 4 份。

### 原料

- 2 杯珍珠大麦，洗净
- 5 杯水
- 4 杯蔬菜高汤
- 1 小枝欧芹，另加 3 汤匙切碎的欧芹
- 盐
- 2 汤匙橄榄油，再多准备一些用于淋洒
- 1 瓣大蒜，拍碎并切片
- 2 小枝百里香，摘去叶子
- 2 个红葱头或 1 个小洋葱，切丁
- 1 个波布拉诺辣椒，去籽、去筋，切成细条
- 1 个茄子，切成 1/4 英寸的小块
- 1/2 茶匙孜然粉
- 1/2 茶匙甜烟熏红椒粉
- 1 片月桂叶
- 1/2 杯柠檬汁
- 1 汤匙切碎的香菜

# 操作指南

1. 将新鲜食材放在温热的流水下冲洗 20 秒。 仔细搓洗以去除所有脏污。
2. 将大麦、水、蔬菜高汤、一小枝欧芹、一小撮盐一同放入锅中，并淋洒少许橄榄油。 大火煮沸后，转小火并盖上锅盖，慢炖至大麦略为生硬，大约需要 25 到 30 分钟。  
（之后还将进一步烹煮。）
3. 在炖煮大麦的同时，另取一个大煎锅，用中高火热 2 汤匙橄榄油。 随后加入大蒜和百里香，翻炒至大蒜开始微微变黄。
4. 将红葱头和波布拉诺辣椒加入平底锅中。 边翻炒边煮，直到辣椒变软，红葱头开始焦糖化。
5. 将茄子和 2 汤匙切碎的欧芹加入锅中。 煮几分钟。
6. 将孜然和红椒粉加入锅中，煮 1 分钟。 再加入月桂叶和一小撮盐。 搅拌均匀，煮至茄子变软，大约需要 7 到 10 分钟。
7. 将柠檬汁倒入平底锅中，煮至浓稠呈糖浆状。 随后盖上锅盖，转小火。 文火煮 10 分钟。
8. 从大麦中挑出欧芹小枝，从平底锅中取出月桂叶。 将半熟的大麦（以及锅中剩余的任何烹饪液）加入茄子混合物中。 待其煮沸后，转小火，文火慢煮，偶尔搅拌，至大麦达到咬劲适中，大约需要 10 至 15 分钟。
9. 最后，拌入香菜和剩余的 1 汤匙切碎的欧芹，加热至热透后即可食用。 将即时读取温度计插入食物中心进行测量，杂烩菜饭的温度应达到 145°F 或更高。

平底锅茄子大麦杂烩菜饭的营养成分	
热量	480 卡路里
碳水化合物	94 克
脂肪	9 克
饱和脂肪	1.5 克
纤维	21 克
蛋白质	12 克
钠	160 毫克
糖	9 克

# 泰式火鸡肉丸配椰浆饭

这道可口的佳肴中加入了芒果与椰奶这两种钾元素含量极高的食材。

- 准备时间：25 分钟
- 烹饪时间：45 分钟
- 总时间：70 分钟

烹制 4 份。

## 原料

- 烹饪喷雾或油
- 1 个鸡蛋
- 1 汤匙低钠酱油
- 1 汤匙泰式辣椒酱
- 1 汤匙泰式咖喱酱
- 1 茶匙磨碎的生姜
- 1 茶匙蒜末
- 卡宴辣椒粉
- 1 磅火鸡瘦肉（含量达 93%）末
- ½ 杯 panko 面包糠
- 1 根葱，切碎
- 1 杯泰国香米
- ½ 杯全脂椰奶
- 1 杯水
- 盐
- 1 杯切碎的芒果
- 1 个青柠的汁
- ¼ 杯切碎的新鲜香菜

# 操作指南

1. 将烤箱预热至 350°F。 用烹饪喷雾为烤盘抹油。
2. 在一个大碗中，将鸡蛋、酱油、辣椒酱、咖喱酱、生姜、大蒜和少许卡宴辣椒混合均匀。 加入火鸡、面包糠和葱，充分搅拌，使所有食材充分融合。 将混合物捏成 1 英寸的肉丸并将其捏紧。 大约可以做出 30 个肉丸。 将它们放到准备好的烤盘上。
3. 准备米饭。 在平底锅中混合大米、椰奶、水、盐。 用中火将其煮沸。 盖上盖子，调低火力，文火煮 20 分钟，直到米饭变软。
4. 将肉丸放入烤箱烘烤，中途翻面一次，直到肉丸变得紧实且完全熟透，大约需要 15 到 20 分钟。 用即时读数温度计测量肉丸中央的温度，肉丸应达到 165°F。
5. 配以米饭、芒果、青柠汁和香菜，即可食用。

泰式火鸡肉丸配椰浆饭的营养成分	
热量	480 卡路里
碳水化合物	53 克
脂肪	17 克
饱和脂肪	8 克
纤维	1 克
蛋白质	28 克
钠	470 毫克
糖	7 克

## 香蕉花生酱酸奶芭菲

这款芭菲适合与多种饮食搭配，且每份富含高达 33 克的蛋白质。

- 准备时间：10 分钟
- 总时间：10 分钟

烹制 1 份。

### 原料

- 2 汤匙天然奶油花生酱



- 1 杯低脂原味希腊酸奶
- ½ 根中等大小的香蕉，切片
- ¼ 杯玉米片麦片

## 操作指南

1. 将花生酱置于一个微波炉适用的小碗中，微波加热约 10 至 20 秒，直至其变得稀薄且易倒出。
2. 取 ½ 杯酸奶放入碗或密封容器中。再将一半的香蕉片铺在酸奶上。随后，淋上一半已融化的花生酱，再撒上 2 汤匙的麦片。依次加入剩余的酸奶、香蕉片、花生酱和麦片。
3. 可以立即享用，也可以冷藏后再食用。将这款芭菲装进密封容器后再放在冰箱里，可以保鲜长达 3 天。

香蕉花生酱酸奶芭菲的营养成分	
热量	450 卡路里
碳水化合物	36 克
脂肪	21 克
饱和脂肪	6 克
纤维	4 克
蛋白质	33 克
钠	300 毫克
糖	23 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](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

---

MSK CATCH Nutrition Plan - Last updated on August 5, 2021

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利