Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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)。

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 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	Caribbean Craze 冰沙	藜麦沙拉配羊乳酪	调味鹰嘴豆	墨西哥玉米粉鸡肉饼
星期二	隔夜燕麦片	剩下的藜麦沙拉配羊乳酪	调味鹰嘴豆	希腊式烤鸡配新鲜番茄和黄瓜

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
- 1⅓ 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赃污，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

- ⅛ 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 ⅛ 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 ¾ 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 ¾ 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

糖	1 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 ¼ 英寸的小块
- ½ 茶匙孜然粉
- ½ 茶匙甜烟熏红椒粉
- 1 片月桂叶
- ½ 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

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