Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

营养冰沙和热拿铁食谱

本信息将帮助您制作营养冰沙和热拿铁。

自制冰沙和热拿铁可以帮助您在癌症治疗之前、治疗期间和治疗之后获得所需的蛋白质、热量和其他营养成分。 二者非常适合搭配日常正餐和零食。

如果您有特殊的饮食习惯，请确保选择符合您需求的冰沙或拿铁。 我们举例说明了低纤维、高纤维、素食和适合过敏体质的多种食谱。

在癌症治疗期间，确保获得保持身体强壮所需的卡路里和蛋白质至关重要。 正因如此，本资源中的一些信息可能会与您通常遵循的饮食指南差异较大。 如果您有任何疑问，请咨询您的临床营养师。

如需了解有关癌症治疗期间食物选择的更多信息，请阅读*癌症治疗期间的健康饮食* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

技巧和窍门

- 请将成熟的水果装入袋中或容器中冷冻，以便日后用于制作冰沙食谱。
- 提前准备好原料。 将固体原料存放在冰箱的搅拌机容器中。 这样方便您在需要时随时添加液体和搅拌。
- 如果您不能喝完一份，可做半份食谱，或将做出来的部分储存起来备用。 冰沙在冰箱里可以保存 1 到 2 天，在冷冻室里可以保存 2 个月。
    - 储存食物时一定要遵守食品安全指南。 请阅读*癌症治疗期间的食品安全* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment)以了解更多信息。
- 将冰沙储存在带吸管的广口瓶中。 这样更方便拿起饮用。
- 为获得更多选择，可以用碗和勺子盛冰沙，而不是用杯子喝。

- 如果您对热或浓烈的气味敏感，可在热饮中加入冰块降温。

冰沙食谱

> 制作冰沙时，请先在搅拌机中加入液体。 然后，加入所有其他原料，搅拌至均匀。

您可以调整食谱，改变口感或加入喜欢的原料。 以下是您可以做出调整的示例。

- 如果您有乳糖不耐症、是素食者或对乳制品过敏，可以使用非乳制品牛奶替代品。 杏仁奶、豆奶、米浆、燕麦奶和椰奶都是非乳制品替代品。
- 添加您喜欢的蛋白粉或蛋白奶昔，为冰沙增加额外的蛋白质和热量。
- 添加您喜欢的瓜果籽和坚果，为冰沙增加额外的蛋白质和口感。
- 少加或不加冰，让冰沙口感更细腻。
- 加冰可使冰沙更稀。
- 如果冰沙配方中含有坚果酱，请选用您最喜欢的种类。 花生酱、腰果酱、葵花籽酱和杏仁酱都是坚果酱的示例。
- 如果冰沙配方中含有甜味剂，请选用您最喜欢的种类。 蜂蜜、枫糖浆、龙舌兰糖浆和红糖都属于甜味剂。

配料思路

尝试在任何冰沙中添加一种或多种配料。

- 可可碎
- 碎坚果
- 巧克力碎
- 瓜果籽，如奇亚籽、南瓜籽、葵花籽、亚麻籽或火麻仁
- 格兰诺拉麦片
- 搅打奶油
- 碎椰子
- Cool Whip®
- 少量液态坚果酱
- 巧克力酱
- 果酱
- 切碎的新鲜水果
- 香料，如肉桂、肉豆蔻、辣椒或南瓜派香料

花生酱果冻冰沙

烹制 2 份。

原料：

- ½ 杯冷冻覆盆子
- ½ 杯冷冻草莓
- ¾ 杯牛奶
- 2 汤匙花生酱
- 2 汤匙水
- 3 汤匙燕麦

营养信息（1 份）：

卡路里：251	碳水化合物：33 克	脂肪：13 克	蛋白质：11 克

草莓奶酪蛋糕冰沙

烹制 1 份。

原料：

- 1 杯冷冻草莓
- ¾ 杯牛奶
- 4 汤匙奶油干酪
- ½ 杯希腊酸奶或白软干酪
- 2 汤匙蜂蜜
- 格拉汉姆饼干碎（用于配料）

营养信息（1 份）：
卡路里：372　碳水化合物：26 克　脂肪：26 克　蛋白质：10 克

Coquito 冰沙

烹制 2 份。

原料：

- ½ 杯加糖炼乳
- ½ 杯淡奶
- ½ 杯椰子奶油
- 1 茶匙肉桂粉
- ½ 杯碎椰子
- 1 茶匙香草精
- ½ 杯冰块

营养信息（1 份）：
卡路里：359　碳水化合物：50 克　脂肪：16 克　蛋白质：6 克

Horchata 冰沙

烹制 2 份。

原料：

- 1 杯煮熟白米饭（最好是短粒米）
- 2 勺香草冰淇淋
- 1 根冷冻香蕉
- 2 杯牛奶
- 2 茶匙肉桂粉

营养信息（1 份）：

卡路里：267　　碳水化合物：36 克　　脂肪：11 克　　蛋白质：7 克

香蕉花生酱冰沙

口味清淡、低纤维。 烹制 2 份。

原料：

- ¾ 杯牛奶
- 1 根大号冷冻香蕉*
- ¼ 杯花生酱
- ½ 杯原味或香草酸奶
- 1 茶匙肉桂粉（可选）

* 如果使用未冷冻的香蕉，可加入 ½ 杯冰块。

营养信息（1 份）：

卡路里：345　　碳水化合物：31 克　　脂肪：20 克　　蛋白质：11.5 克

南瓜派冰沙

低纤维。 烹制 1 份。

原料：

- ½ 杯南瓜泥
- 1 根香蕉
- 2 颗冰块
- ½ 杯香草酸奶
- ½ 杯牛奶
- 2 茶匙南瓜派香料
- 1 汤匙枫糖浆或蜂蜜

营养信息（1 份）：

卡路里：361　　碳水化合物：57 克　　脂肪：8 克　　蛋白质：9 克

奶油冰沙

低纤维。 烹制 2 份。

原料：

- 1 根冷冻香蕉
- ½ 杯橙汁
- 1 杯原味或香草味希腊酸奶（如果使用原味希腊酸奶，可添加 1 汤匙蜂蜜或枫糖浆）
- 1 个橙子，去皮切片
- 2 茶匙橙皮碎
- 1 茶匙香草

营养信息（1 份）：

卡路里：245　碳水化合物：52 克　脂肪：2 克　蛋白质：8 克

大米布丁冰沙

口味清淡、低纤维。 烹制 1 份。

原料：

- 1 杯煮熟的白米饭
- ½ 茶匙肉桂粉
- ⅛ 茶匙豆蔻粉
- ½ 茶匙香草
- 1 杯椰奶或米浆
- 1 杯冰

营养信息（1 份）：

卡路里：245　碳水化合物：52 克　脂肪：2 克　蛋白质：8 克

胡萝卜香蕉冰沙

高纤维，适合过敏体质。 烹制 1 份。

原料：

- ½ 根香蕉
- ¼ 杯切碎的胡萝卜
- ½ 杯橙汁
- 1 杯冰块
- 1½ 汤匙枫糖浆、红糖或蜂蜜
- 1 茶匙青柠汁或柠檬汁

营养信息（1 份）：
卡路里：100　碳水化合物：24 克　脂肪：0 克　蛋白质：1.2 克

巧克力杏仁冰沙

高纤维。 烹制 1 份。

原料：

- 1 杯无糖杏仁奶
- ⅓ 杯燕麦片
- ⅓ 杯无麸质燕麦片
- 1 根中号冷冻香蕉
- 1 汤匙杏仁酱
- 2 汤匙火麻仁
- 1 茶匙无糖可可粉
- ½ 茶匙香草精
- 1 茶匙枫糖浆

营养信息（1 份）：
卡路里：100　碳水化合物：24 克　脂肪：0 克　蛋白质：1.2 克

芒果菠菜冰沙

高纤维。 烹制 1 份。

原料：

- 1 杯菠菜
- ½ 杯橙汁
- ½ 杯芒果沙冰
- 1 汤匙青柠汁
- 1 汤匙薄荷
- ½ 杯冰

营养信息（1 份）：

卡路里：194　碳水化合物：48 克　脂肪：0 克　蛋白质：2 克

桃子布丁冰沙

高纤维。 烹制 2 份。

原料：

- 1 杯香草布丁
- 1 杯冷冻桃子
- 2 茶匙生姜粉
- ⅓ 杯格兰诺拉麦片
- 2 杯牛奶

营养信息（1 份）：

卡路里：318　碳水化合物：44 克　脂肪：12 克　蛋白质：11 克

巧克力牛油果奶昔

高纤维。 烹制 3 份。

原料：

- 1 杯米浆
- ½ 个大号牛油果
- 4 个去核椰枣或西梅
- 2½ 汤匙无糖可可粉
- 1 茶匙香草精
- 1 根小香蕉
- 2 汤匙巧克力酱或巧克力糖浆
- 1 茶匙亚麻籽
- ½ 杯冰

营养信息（1 份）：
卡路里：318　碳水化合物：44 克　脂肪：12 克　蛋白质：11 克

西班牙冻汤冰沙

咸味。 烹制 2 份。

原料：

- 3 个番茄，切成小块
- ½ 根芹菜，切成小块
- ½ 个红甜椒，切成小块
- ½ 根黄瓜，切成小块
- ¼ 杯蔬菜汁
- 1 汤匙切碎的欧芹或香菜
- 1 汤匙切碎的葱或大葱
- 1 汤匙青柠汁
- 盐和胡椒粉（用于调味）

营养信息（1 份）：
卡路里：67　碳水化合物：15 克　脂肪：0.5 克　蛋白质：3 克

Raita 冰沙

咸味。 烹制 1 份。

原料：

- ½ 根黄瓜，切成小块
- 1 汤匙薄荷
- 1 杯希腊酸奶
- ½ 茶匙切碎的香菜
- ½ 茶匙蜂蜜
- ½ 杯冰

营养信息（1 份）：

卡路里：246　　碳水化合物：11 克　　脂肪：12 克　　蛋白质：22 克

绿牛油果冰沙

适合过敏体质。 烹制 1 份。

原料：

- ½ 个哈斯牛油果
- ½ 杯菠菜
- 1 汤匙青柠汁
- 1 杯椰子水
- ½ 杯冰
- 1 个柠檬或酸橙皮碎
- 1 汤匙蜂蜜、枫糖浆或龙舌兰糖浆

营养信息（1 份）：

卡路里：146　　碳水化合物：12 克　　脂肪：11 克　　蛋白质：3 克

Coco Berry 冰沙

低糖。 烹制 1 份。

原料：

- 1 罐（15 盎司）椰奶
- 1 杯冷冻混合浆果
- 1 茶匙香草精
- 1 至 2 茶匙甜菊糖

营养信息（1 份）：

卡路里：182　　碳水化合物：12 克　　脂肪：13 克　　蛋白质：3 克

杏仁樱桃冰沙

不含乳制品，纯素食。 烹制 2 份。

原料：

- 1 杯冷冻樱桃
- 2 汤匙杏仁酱
- 1 杯纯素香草冰淇淋
- 1½ 杯香草杏仁奶

营养信息（1 份）：

卡路里：235	碳水化合物：42 克	脂肪：18 克	蛋白质：7 克

红薯派冰沙

不含乳制品，纯素食。 烹制 2 份。

原料：

- 1 杯煮熟的红薯泥或罐头红薯
- 2 汤匙枫糖浆或煎饼糖浆
- ¼ 杯切碎的花生或核桃
- 1 根冷冻香蕉*
- 2 杯香草杏仁奶
- ½ 茶匙豆蔻粉
- ½ 茶匙肉桂粉

* 如果未使用冷冻香蕉，可加入 ½ 杯冰块。

营养信息（1 份）：

卡路里：361	碳水化合物：59 克	脂肪：13 克	蛋白质：5 克

热带木瓜冰沙

烹制 2 份。

原料：

- 1½ 杯冷冻或新鲜的成熟木瓜块
- 1 杯香草冰淇淋
- 2 杯牛奶
- 1 茶匙肉桂粉

营养信息（1 份）：
卡路里：343　　碳水化合物：40 克　　脂肪：16 克　　蛋白质：11 克

草莓橙子日出冰沙

不含乳制品，纯素食。 烹制 1 份。

原料：

- 1 杯冷冻草莓
- ¾ 杯橙汁
- 1 个橙子
- 1 根中号或大号香蕉（可选）

营养信息（1 份）：
卡路里：152　　碳水化合物：37 克　　脂肪：1 克　　蛋白质：2 克

热拿铁食谱

如果您在食用和饮用冷食时遇到困难，不妨尝试制作以下热饮。

椰子摩卡拿铁

烹制 1 份。

原料：

- 1 杯罐装椰奶（约 15 盎司罐装椰奶的 ½）
- 1 汤匙巧克力糖浆
- 1 杯咖啡
- 搅打奶油（用于配料）
- 烤椰子（用于配料，可选）

营养信息（1 份）：

卡路里：319　　碳水化合物：19 克　　脂肪：25 克　　蛋白质：5 克

南瓜香料拿铁

烹制 2 份。

原料：

- 2 杯牛奶
- 2 汤匙南瓜泥
- ½ 茶匙香草精
- ½ 茶匙南瓜派香料
- 1 汤匙枫糖浆
- ½ 杯咖啡或 2 杯浓缩咖啡
- 搅打奶油（用于配料）

营养信息（1 份）：

卡路里：196　　碳水化合物：20 克　　脂肪：9 克　　蛋白质：8 克

白巧克力腰果拿铁

烹制 1 份。

原料：

- 1 罐（15 盎司）椰奶
- ¼ 杯白巧克力碎
- 2 汤匙腰果*
- 1 汤匙蜂蜜
- ½ 茶匙香草精
- ½ 至 1 杯咖啡

* 腰果应先在椰奶中浸泡 30 分钟后再搅拌。

营养信息（1 份）：

卡路里：383　　碳水化合物：34 克　　脂肪：25 克　　蛋白质：6 克

香草茶拿铁

低纤维。 烹制 1 份。

原料

- ½ 杯牛奶
- 2 汤匙加糖炼乳
- 2 杯热红茶
- 1 茶匙香草精
- 1 汤匙蜂蜜
- ½ 茶匙丁香粉
- ½ 茶匙小豆蔻粉
- ¼ 茶匙生姜粉
- 1 茶匙肉桂

营养信息（1 份）：

卡路里：261　　碳水化合物：44 克　　脂肪：7 克　　蛋白质：7 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