Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

俄罗斯风味菜单与食谱

餐食	菜单
早餐	• 莓果乳酪小薄饼（荞麦薄饼）配浆果酱 * • 浆果酱 • 煮鸡蛋 • 茶
零食	• 俄式酸奶酪 • 香蕉 • 什锦果仁
午餐	• 俄罗斯冻汤（冷汤）
零食	• 波兰饺子
晚餐	• 俄式牛柳丝 * • 黑麦面包或面条
零食	• 俄罗斯苹果糕 • 茶

莓果乳酪小薄饼（荞麦薄饼）配浆果酱

改编自 www.christinebailey.co.uk

烹制 4 份。

- 准备时间：15 分钟

- 烹饪时间：5 分钟
- 总时间：20 分钟

原料

浆果酱：

- 1 杯冷冻混合浆果
- 2 汤匙糖
- 1 茶匙柠檬皮
- 2 茶匙柠檬汁

薄饼：

- 1 杯多用途面粉
- ⅔ 杯荞麦粉
- 2 茶匙发酵粉
- 2 枚大鸡蛋，蛋黄与蛋白分离
- ⅔ 杯牛奶或非乳制品饮品
- ¾ 杯乳清干酪
- 烹饪用黄油或油（约 1 汤匙，或根据需要增加）

食用方法：

- 1 杯原味酸奶
- ¼ 杯开心果，切碎（可选）

操作指南

制作浆果酱：

1. 在小平底锅中加入冷冻浆果、糖、柠檬皮和柠檬汁，中火加热。 焖煮 10 至 15 分钟，同时制作薄煎饼。

制作薄饼：

2. 在一个大碗中加入多用途面粉、荞麦粉和发酵粉。 用搅拌器或叉子搅拌均匀。
3. 在面粉混合物中间挖一个凹槽。 将蛋黄倒入凹槽。 开始搅拌，慢慢加入牛奶。 加入乳清干酪并搅拌均匀。
4. 在另一个碗中加入蛋白。 用搅拌器搅打至起泡，提起搅拌器时能形成硬性发泡。
5. 取一勺蛋白加入乳清干酪混合物中。 轻轻搅拌，使面糊松软。 再加入剩余的蛋白，轻轻搅拌至面糊顺滑无颗粒。
6. 在大平底锅或铁板中用中高火加热油或黄油。 将一汤匙面糊倒入平底锅中。 煎至表面起泡，约 1 到 2 分钟。 用小铲子翻面，再煎一分钟。
7. 将煎饼从平底锅中移到盘子里。 待冷却后即可食用。 重复上述步骤直至面糊用完。
8. 食用时，在上面放上浆果酱、酸奶，并撒上切碎的开心果。

营养信息

1 人份：3 张薄饼和 2 汤匙浆果酱

- 热量：390
- 碳水化合物：51 克
- 蛋白质：14 克
- 脂肪：14 克
- 钠：385 毫克
- 钾：405 毫克
- 添加糖：0 克

俄式牛柳丝
改编自 www.vikalinka.com

烹制 4 份。

- 准备时间：10 分钟
- 烹饪时间：20 分钟
- 总时间：30 分钟

原料

- 1 磅西冷牛排，切成细条
- 盐和胡椒粉
- 1 汤匙橄榄油
- 1 汤匙黄油
- 1 个洋葱，切薄片

- ½ 磅小褐菇或栗子菇，切片
- ¼ 杯白兰地或苹果汁
- ½ 杯牛肉汤
- 1 片月桂叶
- 1 茶匙颗粒芥末酱
- 1 杯酸奶油
- 3 至 4 枝小枝欧芹，切碎

操作指南

1. 用盐和胡椒调味牛肉。
2. 在大号平底锅中加入橄榄油，中高火烧热。 将牛排条放入平底锅中，每面煎 1 至 2 分钟。 将煎好的牛排从平底锅中移到盘子里。 让牛排静置，同时制作酱汁。
3. 在同一平底锅中加入黄油，用中高火加热几秒钟使其融化。 加入洋葱和蘑菇，翻炒均匀，不时搅拌，直至呈金黄色（约 5 至 8 分钟）。
4. 在平底锅中加入白兰地或苹果汁。 翻炒均匀，不时搅拌，煮至液体开始蒸发（约 3 至 4 分钟）。
5. 加入牛肉汤、月桂叶、芥末和酸奶油。 搅拌均匀。 加入煎好的牛排并充分拌匀。 将火调至中小火，再烹制 5 分钟。
6. 顶部撒上切碎的欧芹即可食用。

营养信息

食用份量：1 杯

- 热量：453 卡路里
- 碳水化合物：7 克
- 蛋白质：26 克
- 脂肪：32 克
- 钠：113 毫克
- 钾：684 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