Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

俄罗斯风味素食菜单与食谱

餐食	菜单
早餐	• 苹果肉桂荞麦粥（熟荞麦） • 咖啡
零食	• 核桃葡萄干脆饼
午餐	• 罗宋汤 * • 面包卷
零食	• 卷心菜卷
晚餐	• 蘑菇肉饼 • 土豆泥 • 腌菜
零食	• 烤苹果 • 甜酸奶油

罗宋汤

改编自 www.seriouseats.com。

烹制 9 份。

- 准备时间：35 分钟
- 烹饪时间：20 分钟

- 总时间：55 分钟

原料

- 2 汤匙橄榄油
- 1 个中号洋葱，切碎
- 2 个中等大小的胡萝卜，切碎
- 2 颗中等大小的红甜菜，切碎
- 盐和胡椒粉调味
- 2 个土豆，切成 ½ 英寸的小块
- 2 瓣大蒜，切碎
- 2 片月桂叶
- 2 汤匙番茄酱
- 2 汤匙柠檬汁
- 2 杯切碎的卷心菜
- 8 杯（64 盎司）低钠蔬菜汤
- ¼ 杯切碎的新鲜莳萝

食用方法：

- 纯素或普通酸奶油或原味酸奶
- 黑麦面包

操作指南

1. 在大锅中加入橄榄油、洋葱、胡萝卜、甜菜以及少许盐和胡椒，中火加热。 翻炒约 5 分钟，经常搅拌，直到洋葱看起来变软。
2. 在锅中加入土豆、大蒜、月桂叶和番茄酱。 搅拌均匀。 再翻炒 1 分钟。
3. 在锅中加入柠檬汁和卷心菜。 搅拌均匀。 加入蔬菜汤和莳萝，将汤煮沸（表面出现稳定的大气泡），然后立即调小火，保持小火慢炖。
4. 盖上锅盖，炖 5-10 分钟。
5. 关火。 盖上锅盖静置 15 分钟即可食用。 热食时浇上一勺酸奶油或酸奶，配上黑麦面包。

营养信息

食用份量：1½ 杯

- 热量：287 卡路里
- 碳水化合物：49 克
- 蛋白质：7 克
- 脂肪：8 克
- 钠：750 毫克
- 钾：915 毫克
- 添加糖：0 克

蘑菇肉饼

改编自 www.theiranianvegan.com

烹制 6 份。

- 准备时间：20 分钟
- 烹饪时间：30 分钟
- 总时间：50 分钟

制作此食谱时，您需要纱布和食品加工机或搅拌机。

原料

- 1 杯干荞麦
- 1 整颗大洋葱
- 2 个中等大小的土豆
- 1½ 杯小褐菇或其他蘑菇
- 1 杯核桃仁
- 1 汤匙姜黄
- 1 茶匙红椒粉
- 1 茶匙盐
- 1 茶匙黑胡椒碎
- 5 汤匙鹰嘴豆粉
- 2 汤匙椰子油

食用方法：

- ½ 杯切碎的新鲜草药（如欧芹）
- 1 杯腌黄瓜
- 1 个番茄，切片
- 6 片您喜欢的面包，加热

操作指南

1. 在 1 夸脱的平底锅中加入荞麦、2 杯水和一小撮盐。 搅拌均匀。 将混合物煮沸，然后将火调至中小火。 盖上锅盖，让混合物煮至软烂，约 15 至 20 分钟。
2. 在煮荞麦的同时：
    - 将洋葱磨碎。 将磨碎的洋葱放在一块纱布上，包好，挤出所有水分。 将磨碎的洋葱放在一旁备用。
    - 土豆也按同样方法处理。 将土豆磨碎，挤出多余的水分，然后放在一旁备用。
3. 将蘑菇、核桃、一半的洋葱碎、一半的土豆碎和一半的熟荞麦放入食品加工机的碗中。 搅拌至顺滑。
4. 将混合好的食材倒入一个大碗中，加入剩下煮熟的荞麦、剩下的洋葱碎和土豆碎，以及姜黄粉、红椒粉、盐和胡椒粉。
5. 用手揉捏混合物。 加入鹰嘴豆粉，继续揉捏。 如果混合物太软，可再加入一汤匙鹰嘴豆粉。
6. 将面团在双手间滚成球状，然后在中间按压成扁平的椭圆形饼状。

7. 在大平底锅中加入 1 到 2 茶匙椰子油，中高火烧热。 分批将饼胚放入平底锅中煎至两面金黄，每面约需 2 至 3 分钟。
8. 搭配新鲜香草、腌黄瓜、番茄片和热面包一起食用。

营养信息

食用份量：3 个肉饼（含配料）和 1 片面包

- 热量：445 卡路里
- 碳水化合物：59 克
- 蛋白质：12 克
- 脂肪：20 克
- 钠：136 毫克
- 钾：755 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。

Russian-Inspired Vegetarian Menu and Recipes - Last updated on April 27, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利