



患者及照护者教育

全球风味样本菜单与食谱

以下菜单体现了 MSK 患者和员工的文化多样性。每份菜单都以不同的国家或地区为灵感来源。我们既提供常规菜单（含动物产品），也提供素食菜单。

这些样本菜单有助于您增加饮食多样性。您可以根据需要或喜好进行调整。您可以参考 *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) 中的信息、样本菜单和食谱一起使用。

如何使用本资源

本资源包含大量信息。您可以在本页集中查看所有菜单。或者，您可以点击各标题下方的链接查看单个菜单。

我们为每个菜单精选了几道食谱。希望这些食谱能指导您制作美味餐点，并尝试新风味。附有食谱的餐点标有星号 (*)。

食品安全重要信息

在癌症治疗期间，您的身体免疫系统可能会减弱，难以抵抗感染。选择安全的食物并安全地准备食物非常重要。这将降低您发生食源性疾病（食物中毒）和其他感染的风险。

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), 了解食品安全提示并获取更多信息。

非洲风味菜单

请访问 *非洲风味菜单与食谱* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/african-inspired-menu), 查看该菜单和食谱。

餐食	菜单
早餐	<ul style="list-style-type: none">● 香蕉小米早餐粥 *● 煮鸡蛋● 红茶或咖啡
零食	<ul style="list-style-type: none">● 香蕉橙子酸奶冰沙 *
午餐	<ul style="list-style-type: none">● 香草酥烤罗非鱼 *● 牛油果棕榈心沙拉 *
零食	<ul style="list-style-type: none">● 哈里萨鹰嘴豆辣椒酱配面包片
晚餐	<ul style="list-style-type: none">● 亚萨炒鸡 *● 黄米饭● 炖煮羽衣甘蓝
零食	<ul style="list-style-type: none">● 香草蛋奶冻● 新鲜芒果

香蕉小米早餐粥

烹制 2 份。

- 准备时间：10 分钟

- 烹饪时间：25 分钟
- 总时间：35 分钟
- 浸泡时间：7-8 小时

原料

- ½ 杯小米
- ½ 茶匙肉桂粉
- 1 杯水
- 1 杯牛奶或非乳制品饮品
- 1 茶匙甜味剂，如龙舌兰、红糖或蜂蜜（可选）
- 1 根成熟的大号香蕉

食用方法：

- 额外的牛奶或非乳制品饮品（可选）
- 1 汤匙花生酱、杏仁酱或其他坚果酱或种籽酱（可选）

操作指南

1. 将小米放入碗中，加入足量的水。将碗放入冰箱，让小米浸泡一夜。
2. 将小米中的水沥干。将小米放入 1 夸脱的汤锅中。用中火煮制，经常搅拌，直到小米呈金黄色并散发出坚果香味（约 5 分钟）。
3. 加入肉桂、水、牛奶和甜味剂。搅拌均匀后，升至中高火。

4. 混合物沸腾后，将火调至中小火，盖上锅盖。将混合物煮至呈奶油状，约 20 分钟。
5. 将香蕉捣碎，加入煮好的小米混合物中。

可选：搭配额外的牛奶和坚果酱或种籽酱食用。

营养信息

食用份量：1 杯

- 热量：373 卡路里
 - 碳水化合物：56 克
 - 蛋白质：11 克
 - 脂肪：12 克
 - 钠：78 毫克
 - 钾：478 毫克
 - 添加糖：1.5 克
-

香草酥烤罗非鱼

烹制 4 份。

- 准备时间：10 分钟
- 烹饪时间：15 分钟
- 总时间：25 分钟

原料

- ½ 杯菠菜
- ½ 杯干面包屑
- 1½ 茶匙无盐混合调味料
- 1 汤匙橄榄油
- 4 块罗非鱼片
- 盐和胡椒粉调味

操作指南

1. 将烤箱预热至 400°F。
2. 将菠菜充分切碎。也可将菠菜放入食品加工机中，加工至细碎。
3. 将剁碎的菠菜放入搅拌碗中。加入面包屑和无盐混合调味料。搅拌均匀。
4. 在烤盘或烤碟上涂少许橄榄油。将罗非鱼片放在烤盘或烤碟上。两面均使用盐和胡椒调味。
5. 在调味后的罗非鱼片表面放上菠菜和面包屑混合物。
6. 烤制约 10-15 分钟，直到用叉子可以轻松地将鱼片剥开。

营养信息

食用份量：1 块鱼片

- 热量：180 卡路里
- 碳水化合物：10 克
- 蛋白质：22 克

- 脂肪：6 克
 - 钠：154 毫克
 - 钾：349 毫克
 - 添加糖：0 克
-

牛油果棕榈心沙拉

烹制 4 份。

- 准备时间：15 分钟

原料

- 1 罐（14 盎司）棕榈心，沥干
- ½ 颗绿生菜
- 1 个小号红洋葱
- 1 个哈斯牛油果
- 其他蔬菜，如胡萝卜丝和新鲜番茄碎（可选）

制作油醋汁：

- 2 汤匙苹果醋
- 1 茶匙红糖
- 1 茶匙第戎芥末酱
- 盐和胡椒粉调味
- 2 汤匙橄榄油

操作指南

1. 将棕榈心切成 1 英寸长的小块。放入一个大搅拌碗中。
2. 将生菜、洋葱和牛油果切成薄片。与棕榈心一起放入碗中。
3. 在一个小碗中，用打蛋器或叉子搅拌醋、红糖、第戎芥末酱、盐和胡椒粉。搅拌的同时，加入橄榄油。搅拌直至混合物呈奶油状。
4. 将油醋汁浇在蔬菜上。搅拌均匀。

可选：添加其他蔬菜，如胡萝卜丝和新鲜番茄碎。

营养信息

食用份量：1 杯

- 热量：158 卡路里
- 碳水化合物：11 克
- 蛋白质：3 克
- 脂肪：13 克
- 钠：331 毫克
- 钾：375 毫克
- 添加糖：1 克

亚萨炒鸡

烹制 4 份。

- 准备时间：15 分钟
- 烹饪时间：20 分钟
- 总时间：45 分钟
- 腌制时间：30 分钟

原料

- 2 块去骨去皮鸡胸肉
- 1 个小号洋葱，切成薄片

制作腌料：

- 1 汤匙橄榄油
- 2 汤匙苹果醋
- 2 汤匙柠檬汁
- 1/2 杯鸡汤
- 2 瓣大蒜，切碎
- 2 茶匙姜粉
- 1/4 茶匙盐
- 1/4 茶匙红辣椒片

操作指南

1. 将每块鸡胸肉纵向对半切开，得到 4 块大小均匀的鸡柳。放在一边备用。
2. 在一个中号或大号搅拌碗或其他带盖容器中放入橄榄油、醋、

- 柠檬汁、鸡汤、大蒜、姜、盐和红辣椒片，混合制成腌料。
3. 将鸡胸肉放入腌料，盖上碗或容器的盖子，然后放入冰箱冷藏。将鸡胸肉腌制至少 30 分钟或过夜。
 4. 将烤箱预热至 400°F。炉灶开中高火，烧热隔热平底锅。平底锅加热后，将鸡胸肉从腌料中取出，然后放入平底锅。两面各煎 1 分钟。
 5. 将腌料倒在鸡胸肉上。把洋葱切片放在上面。将平底锅放入烤箱，烤制 15-20 分钟。

营养信息

食用份量：1 块鱼片

- 热量：186 卡路里
- 碳水化合物：3 克
- 蛋白质：27 克
- 脂肪：7 克
- 钠：321 毫克
- 钾：263 毫克
- 添加糖：0 克

非洲风味素食和无乳制品菜单

请访问 [非洲风味素食、无乳制品菜单与食谱 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/african-inspired-vegetarian-dairy-free-menu\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/african-inspired-vegetarian-dairy-free-menu)，查看该菜单和食谱。

餐食	菜单
早餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 早餐藜麦 * ● 红茶或咖啡
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 埃塞俄比亚苔麸可可球
午餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 炖黑豆 ● 糙米 ● 切片牛油果
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 绿色菠萝椰子冰沙 *
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 非洲花生蔬菜汤 * ● 捣山药 *
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 新鲜芒果和木瓜块

早餐藜麦

烹制 2 份。

- 准备时间：5 分钟
- 烹饪时间：15 分钟
- 总时间：20 分钟

原料

- ½ 杯白藜麦
- 1 杯水
- ½ 茶匙肉桂粉
- ¼ 茶匙丁香粉

- ½ 杯切片干无花果或葡萄干
- ½ 杯杏仁碎（可选）
- ½ 杯牛奶或非乳制品饮品
- 1 汤匙甜味剂（如龙舌兰、红糖或蜂蜜），或根据个人口味添加更多（可选）

操作指南

1. 将藜麦洗净并沥干。
2. 将藜麦放入 1 夸脱的平底锅中，中火加热。搅拌并让藜麦烘烤几分钟。
3. 加入肉桂粉和丁香粉，混合均匀。加入水，搅拌并将混合物煮沸。把火调小，煨煮混合物 15 分钟。
4. 将藜麦搅松，加入无花果或葡萄干、杏仁和牛奶。搅拌均匀后静置约 5 分钟。配以自选甜味剂食用。

营养信息

食用份量：1 杯

- 热量：367 卡路里
- 碳水化合物：63 克
- 蛋白质：10 克
- 脂肪：10 克
- 钠：34 毫克
- 钾：641 毫克

- 添加糖：9 克
-

绿色菠萝椰子冰沙

烹制 2 份。

- 准备时间：5 分钟
- 总时间：5 分钟

原料

- 1 杯椰奶
- 1 杯新鲜菠菜
- 1 杯冷冻菠萝块或罐装菠萝
- 1 根熟香蕉
- ½ 杯冰

操作指南

1. 将所有原料放入搅拌机。混合均匀。

营养信息

食用份量：1½ 杯

- 热量：364 卡路里
- 碳水化合物：28 克
- 蛋白质：4 克
- 脂肪：20 克

- 钠：30 毫克
 - 钾：474 毫克
 - 添加糖：0 克
-

非洲花生蔬菜汤

烹制 5 份。

- 准备时间：5 分钟
- 烹饪时间：15 分钟
- 总时间：20 分钟

原料

- 1 汤匙橄榄油
- 1 个中号洋葱，切碎
- 1 个小号青甜椒，切碎
- 6 瓣大蒜，切碎
- 1 汤匙磨碎的生姜根
- 1/2 茶匙黑胡椒
- 1/2 茶匙辣椒粉
- 2/3 杯颗粒花生酱
- 3 杯羽衣甘蓝或绿芥菜，切碎
- 1 罐（28 盎司）未添加钠的番茄碎

- 3 杯（24 盎司）蔬菜汤
- 1 杯水
- ½ 杯切碎的香菜

操作指南

1. 在大锅中加入橄榄油、洋葱和甜椒，中高火烧热。炒至洋葱变软，约 4 分钟。加入大蒜、生姜、黑胡椒、辣椒粉和花生酱。搅拌均匀。
2. 加入羽衣甘蓝或绿芥菜、番茄碎、蔬菜汤和水。搅拌均匀后盖上盖子，将混合物煨煮约 20 分钟。
3. 食用时，在顶部配以香菜。

营养信息

食用份量：2 杯

- 热量：318 卡路里
- 碳水化合物：28 克
- 蛋白质：12 克
- 脂肪：21 克
- 钠：508 毫克
- 钾：700 毫克
- 添加糖：0 克

捣山药

烹制 6 份。

- 准备时间：15 分钟
- 烹饪时间：20 分钟
- 总时间：35 分钟

原料

- 3 磅非洲山药（约 3-4 个大号山药）
- 水

操作指南

1. 将山药去皮，切成块状。
2. 将山药块放入大锅，加水，大火烧开。煮沸后烹煮约 30 分钟，直至变软。每 10 分钟检查一次。
3. 将煮熟的山药放入食品加工机中。通过脉冲搅拌，直到山药变成光滑的面团状。如有需要，可加入一些煮过的水，使质地更加顺滑。混合物应具有弹性和柔软性。
4. 如果没有食品加工机，可以用大号研钵和研杵或手动捣碎器将山药捣碎。捣碎至质地光滑均匀。
5. 舀大约 1-2 杯混合物到碗里。双手捧起碗，绕圈转动。这个动作可以让山药混合物在碗中移动，形成完美的圆形山药泥。
6. 搭配喜欢的汤或炖菜一起食用。

营养信息

食用份量：1 个（2 杯）山药球

- 热量：316 卡路里
- 碳水化合物：75 克
- 蛋白质：4 克
- 脂肪：低于 1 克
- 钠：22 毫克
- 钾：1,823 毫克
- 添加糖：0 克

中式风味菜单

请访问 [非洲风味菜单与食谱](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/african-inspired-menu) (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/african-inspired-menu)，查看该菜单和食谱。

餐食	菜单
早餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 鸡肉粥 *
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 水果 ● 低脂牛奶或豆浆
午餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 中式番茄炒蛋 * ● 菜心 ● 白米饭
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 叉烧包

晚餐	<ul style="list-style-type: none">● 红烧香菇板栗炖鸡● 干虾仁炒白菜 *● 白米饭
零食	<ul style="list-style-type: none">● 什锦果仁● 水果

鸡肉粥

改编自 www.madewithlau.com

烹制 4 份。

- 准备时间：10 分钟
- 腌制时间：30 分钟
- 烹饪时间：40 分钟
- 总时间：1 小时 20 分钟

原料

- 1 杯泰国香米或长粒米
- 9 杯水
- 12 盎司鸡胸肉或鸡腿肉，剁碎
- 2 茶匙新鲜生姜，切成细条
- 盐

制作腌料：

- 2 茶匙玉米淀粉

- 1 汤匙蚝油
- 2 汤匙水
- 2 汤匙菜籽油

用于装饰：

- 葱 2 至 3 根，切碎

操作指南

1. 在碗中用清水淘米，然后沥干。重复 3 次，直到水变清为止。
2. 在大号汤锅中加入 9 杯水，用大火煮沸。
3. 将玉米淀粉、蚝油、水和橄榄油放入碗中混合，制成腌料。加入鸡肉碎，搅拌均匀。在碗上盖上保鲜膜，放入冰箱。在冰箱中腌制至少 30 分钟。
4. 水烧开后，加入米饭。盖上锅盖。
5. 水再次沸腾后，揭开锅盖，用搅拌器搅拌米饭约 30 秒。
6. 盖上锅盖，留出一点缝隙以防粥溢出。将火调至中小火，用文火煮约 30 分钟。
7. 30 分钟后，用搅拌器搅拌粥 2 至 3 分钟，使米粒散开成松软的小块。
8. 升至大火。将鸡肉末慢慢加入锅中，用搅拌器拨散，确保鸡肉被粥汁包裹。
9. 粥再次沸腾后，将火调至中火，再煮 5 分钟直至鸡肉熟透。
10. 加入姜丝和盐调味。将锅离火。

1. 撒上切碎的葱花点缀。

营养信息

食用份量：1 杯

- 热量：427 卡路里
 - 碳水化合物：38 克
 - 蛋白质：23 克
 - 脂肪：19 克
 - 钠：210 毫克
 - 钾：232 毫克
 - 添加糖：0 克
-

中式番茄炒蛋

烹制 2 份。

- 准备时间：20 分钟
- 烹饪时间：40 分钟
- 总时间：60 分钟

原料

- 3 个中等大小的番茄，切成小块
- 3 个大鸡蛋
- 1 根葱花，切碎

- 1 茶匙（约 2 片）新鲜生姜，拍碎
- ¼ 茶匙盐
- 1 茶匙糖
- ½ 茶匙酱油（可选）
- 3 汤匙水
- 2 汤匙菜籽油，分次使用

操作指南

1. 将鸡蛋打入碗中，加盐调味。打蛋 1 分钟。
2. 用中火加热炒锅或大平底锅，直到开始冒烟。在炒锅中加入 1 汤匙油。
3. 将蛋液倒入锅中，翻炒至蛋液稍凝固。立即将炒好的鸡蛋盛到盘子里，暂且搁置一旁。
4. 往锅里再加 1 汤匙油，并将火调至大火。
5. 加入姜丝，炒至微黄。加入番茄。翻炒 1 分钟。
6. 加入糖、盐和水。如果需要，加入酱油。翻炒 1 分钟。
7. 盖上锅盖，焖煮至番茄完全变软，约 2 分钟。
8. 揭开锅盖，将炒好的鸡蛋倒回锅中。加入葱花。
9. 将炒蛋、葱和番茄混合在一起。烹煮汤汁至您喜欢的浓稠度，约 1 至 2 分钟。

营养信息

食用份量：1½ 杯

- 热量：272 卡路里
 - 碳水化合物：10 克
 - 蛋白质：11 克
 - 脂肪：22 克
 - 钠：342 毫克
 - 钾：554 毫克
 - 添加糖：0 克
-

干虾仁炒白菜

烹制 2 份。

- 准备时间：15 分钟
- 烹饪时间：5-10 分钟
- 总时间：20-25 分钟

原料

- 2 汤匙干虾仁
- 1/4 杯水
- 半颗大白菜
- 2 汤匙自选食用油
- 2 瓣大蒜，去皮捣碎（可选）
- 海盐适量

操作指南

1. 用流水将干虾仁冲洗干净。在 $\frac{1}{4}$ 杯水中浸泡 30 至 60 分钟，以补充水分泡发。浸泡后沥干水分。
2. 将白菜洗净，切成 1 英寸长的小块。注意将绿叶部分与菜心较厚的白色部分分开。
3. 用中火加热炒锅或大平底锅，直到开始冒烟。加入食用油和虾。如果愿意，还可以加入大蒜。翻炒约 1 分钟。
4. 在炒锅中加入较厚的白色卷心菜块。翻炒约 2 分钟。
5. 在炒锅中加入 2 至 3 汤匙水，以产生更多蒸汽。加入剩余的白菜。翻炒至白菜变软，约 2 至 3 分钟。
6. 加盐调味。

营养信息

食用份量：1 杯

- 热量：171 卡路里
- 碳水化合物：6 克
- 蛋白质：7 克
- 脂肪：14 克
- 钠：255 毫克
- 钾：283 毫克
- 添加糖：0 克

中式素食菜单

请访问 [中式素食菜单与食谱](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/chinese-inspired-vegetarian-menu) (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/chinese-inspired-vegetarian-menu), 查看该菜单和食谱。

餐食	菜单
早餐	<ul style="list-style-type: none">● 南瓜小米粥 *
零食	<ul style="list-style-type: none">● 中国茶叶蛋 *● 豆浆
午餐	<ul style="list-style-type: none">● 红烧茄子豆腐● 蒜蓉炒四季豆● 白米饭
零食	<ul style="list-style-type: none">● 红豆汤 *
晚餐	<ul style="list-style-type: none">● 罗汉斋 (什锦蔬菜)● 白米饭
零食	<ul style="list-style-type: none">● 什锦果仁● 水果

南瓜小米粥

改编自 www.chinasichuanfood.com

可烹制 2 份，略有剩余。

- 准备时间：15 分钟
- 烹饪时间：30 分钟
- 总时间：45 分钟

原料

- $\frac{2}{3}$ 杯小米
- 2 杯南瓜，切丁
- $9\frac{1}{2}$ 杯水
- 2 汤匙枸杞（干枸杞）
- 2 茶匙特级初榨橄榄油

操作指南

1. 用清水轻轻洗净小米。重复 2 到 3 次。
2. 将小米在 1 杯水中浸泡 15 分钟。浸泡后请勿沥干水分。
3. 浸泡小米时，在大汤锅中加入剩余的水（ $8\frac{1}{2}$ 杯），用大火煮沸。
4. 水煮沸后，加入小米（连同浸泡的水）、南瓜丁和橄榄油。继续用大火煮 10 分钟。
5. 10 分钟后盖上锅盖，留出一点缝隙以防粥溢出。煮 25 至 30 分钟。
6. 25 至 30 分钟后，揭开锅盖。加入枸杞，搅拌 1 分钟。

营养信息

食用份量： $1\frac{1}{2}$ 杯

- 热量：283 卡路里
- 碳水化合物：50 克

- 蛋白质：8 克
 - 脂肪：6.5 克
 - 钠：49 毫克
 - 钾：567 毫克
 - 添加糖：0 克
-

中国茶叶蛋

烹制 4 份。

- 准备时间：10 分钟
- 烹饪时间：15 分钟
- 总时间：25 分钟
- 腌制时间：24 小时（1 天）

原料

- 8 个大鸡蛋

制作腌料：

- 2 袋红茶包
- 1 根桂皮
- 3 个八角
- 1 茶匙黑胡椒粒或花椒
- 1 汤匙生抽

- 2 至 3 杯水
- ½ 汤匙糖
- 1 茶匙盐
- 2 至 3 杯水

操作指南

煮鸡蛋：

1. 将鸡蛋单层平铺在 3 夸脱或中型锅的底部。在锅中注入冷水，水位高出鸡蛋 1 英寸。用大火煮沸。
2. 水烧开后，盖上锅盖，关火。焖 8 到 10 分钟。
3. 将煮熟的鸡蛋倒入盛有冷水的大碗中。待鸡蛋冷却到可以触摸时，用勺子轻轻敲开蛋壳。不要剥壳。

制作腌料：

1. 在汤锅或小锅中混合所有腌料食材。用中火将混合物煮沸。
2. 混合物煮沸后，将火调小，焖煮 5 分钟。
3. 将锅子离火，让其完全冷却。冷却后，扔掉茶包。

腌制鸡蛋：

1. 将鸡蛋放入容器或 1 夸脱容量的密封袋中。倒入腌料，然后将容器或袋子放入冰箱。
2. 将鸡蛋腌制 24 小时后即可食用。

营养信息

食用份量：2 个鸡蛋

- 热量：145 卡路里
 - 碳水化合物：1 克
 - 蛋白质：12 克
 - 脂肪：10 克
 - 钠：435 毫克
 - 钾：120 毫克
 - 添加糖：1 克
-

红豆汤

改编自 www.pressurecookrecipes.com

烹制 4 份。

- 准备时间：25 分钟
- 烹饪时间：45 分钟
- 总时间：70 分钟

原料

- 1 杯红小豆
- ¼ 杯干莲子
- ¼ 杯干百合（可选）
- 1 块干柑皮

- 少许粗盐
- 7 杯冷水
- ¼ 杯红糖（可选）

操作指南

制作红豆汤需要使用电动压力锅（如 Instant Pot®）。

1. 将红豆、莲子和百合轻轻洗净。用冷水浸泡 20 分钟。浸泡后沥干水分。
2. 将干柑皮在冷水中浸泡 20 分钟泡发。水量以没过柑皮为宜。浸泡后沥干水分。
3. 用勺子刮去果皮的白色部分。
4. 将所有干食材和 7 杯冷水放入压力锅。
5. 高压煮红豆汤。设置“高压”模式煮 30 分钟，然后“自然泄压” 20 分钟。
6. 使用“高火煊炒”功能将红豆汤煮沸。煮沸约 15 至 20 分钟，或直至汤汁浓稠度达到您喜欢的程度。煮沸过程中请不时搅拌。
7. 根据个人口味添加红糖。

营养信息

食用份量：1½ 杯

- 热量：223 卡路里
- 碳水化合物：46 克

- 蛋白质：10 克
- 脂肪：低于 1 克
- 钠：51 毫克
- 钾：871 毫克
- 添加糖：13 克

意大利风味菜单

请访问意大利风味菜单与食谱(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/italian-inspired-menu)，查看该菜单和食谱。

餐食	菜单
早餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 卡布奇诺 ● 意式牛角面包或羊角面包 ● 意大利乳清干酪配蜂蜜和坚果
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 意式炸饭球（带馅饭团）
午餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 卡普列塞沙拉 * ● 香蒜酱鸡肉意大利面 ● 水果沙拉
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 烤面包片配番茄酱、沙丁鱼和芝麻菜
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 田园沙拉配调味酱 ● 意式香煎鸡排 * ● 含大蒜和油的宽面条

卡普列塞沙拉

烹制 3 份。

- 准备时间：20 分钟
- 烹饪时间：0 分钟
- 总时间：20 分钟

原料

- 1½ 磅（约 2 杯）自然成熟番茄，切片
- ½ 磅（约 1 杯）新鲜马苏里拉奶酪，切片
- 3 汤匙新鲜罗勒片

调味汁：

- ¼ 杯柠檬汁
- ½ 茶匙盐
- ¼ 茶匙黑胡椒碎
- ¼ 杯特级初榨橄榄油

操作指南

1. 在一个中号碗中混合柠檬汁、盐和胡椒粉。慢慢拌入橄榄油。
2. 将番茄片和马苏里拉奶酪交替摆放在盘子里。淋上柠檬橄榄油调味汁。加入盐和胡椒粉调味。用罗勒点缀装饰。

营养信息

食用份量：1 杯

- 热量：393 卡路里
 - 碳水化合物：18 克
 - 蛋白质：16 克
 - 脂肪：32 克
 - 钠：437 毫克
 - 钾：83 毫克
 - 添加糖：0 克
-

意式香煎鸡排

烹制 4 份。

- 准备时间：15 分钟
- 烹饪时间：25 分钟
- 总时间：40 分钟

原料

- 4 块去皮去骨鸡胸肉，捶薄
- 1/2 茶匙盐
- 1/2 茶匙黑胡椒碎
- 1/2 杯面粉
- 4 汤匙无盐黄油，分装（2 汤匙用于烹制鸡肉，2 汤匙用于制作酱汁）

- 2 汤匙特级初榨橄榄油
- 1/2 杯鸡汤
- 2 个柠檬的汁
- 3 汤匙洗净的酸豆
- 2 汤匙欧芹碎

操作指南

1. 加入盐和胡椒粉，给鸡胸肉调味。
2. 在浅盘或容器中放入面粉。给调味后的鸡胸肉轻轻裹上一层面粉。
3. 在大平底锅中加入 2 汤匙黄油和 2 汤匙橄榄油，中火加热。
4. 将鸡胸肉放入平底锅中，每面煎 3 分钟，直至鸡胸肉呈金黄色。用烹饪钳将鸡胸肉移到盘子里。
5. 在平底锅中加入肉汤、柠檬汁和酸豆，用中火煮沸。将鸡胸肉移回平底锅，炖 5-10 分钟，直至鸡胸肉熟透。将鸡胸肉装至盘中。
6. 在酱汁中加入 2 汤匙黄油，搅拌至融化。将酱汁浇在鸡胸肉上。用欧芹碎点缀装饰。

营养信息

食用份量：1 块鸡胸肉配 2 汤匙酱汁

- 热量：474 卡路里
- 碳水化合物：6 克

- 蛋白质：55 克
- 脂肪：25 克
- 钠：290 毫克
- 钾：486 毫克
- 添加糖：0 克

意大利风味素食菜单

请访问意大利风味素食菜单与食谱(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/italian-inspired-vegetarian-menu)，查看该菜单和食谱。

餐食	菜单
早餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 卡布奇诺 ● 杏仁脆饼 ● 香草精调味的原味酸奶 ● 蓝莓
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 意大利面和豆汤
午餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 意式鹰嘴豆沙拉 * ● 意大利蔬菜意面 * ● 新鲜无花果
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 炸西葫芦煎饼

晚餐	<ul style="list-style-type: none">● 芝麻菜和葡萄番茄沙拉● 奶油烩饭配芦笋和豌豆● 烤波特贝勒菇● 混合水果
零食	<ul style="list-style-type: none">● 意式烤面包片（乡村风味面包烤厚片）配番茄和罗勒

意式鹰嘴豆沙拉

烹制 4 份。

- 准备时间：20 分钟
- 总时间：20 分钟

原料

- 2 罐（14 盎司）鹰嘴豆，冲洗后沥干
- ¼ 杯红洋葱丁
- ½ 磅（1 杯）葡萄番茄，纵向对半切开
- ¼ 杯切碎的卡拉马塔橄榄
- 2 汤匙扁叶欧芹碎

调味汁：

- 3 汤匙苹果醋
- ½ 茶匙盐
- ¼ 茶匙黑胡椒碎
- 5 汤匙特级初榨橄榄油

操作指南

1. 在一个大碗中混合苹果醋、盐和胡椒粉。一边用打蛋器或叉子搅拌，一边慢慢加入橄榄油，直到充分混合成调味汁。
2. 将鹰嘴豆、红洋葱、番茄和橄榄加入盛有调味汁的碗内。用烹饪钳或搅拌勺搅拌均匀。拌入欧芹碎。
3. 食用前放入冰箱冷藏。

营养信息

食用份量：1½ 杯

- 热量：196 卡路里
 - 碳水化合物：26 克
 - 蛋白质：7 克
 - 脂肪：8 克
 - 钠：457 毫克
 - 钾：264 毫克
 - 添加糖：0 克
-

意大利蔬菜意面

烹制 4 份。

- 准备时间：15 分钟
- 烹饪时间：10 分钟

- 总时间：25 分钟

原料

- 1/2 磅（约 1/2 盒）通心粉或其他面食
- 3 汤匙橄榄油
- 2 瓣大蒜，切碎
- 1 个小洋葱，切片
- 2 个胡萝卜，切成细条
- 1 个中等大小的西葫芦，切片
- 1/2 个中等大小的红甜椒，切成条状
- 1/2 个中等大小的青甜椒，切成条状
- 1 杯小朵西兰花
- 1 杯樱桃番茄，纵向对半切开
- 1/2 茶匙盐
- 1/4 茶匙黑胡椒碎
- 1 茶匙意大利调味料
- 1/2 杯磨碎的帕尔马干酪
- 2 汤匙罗勒，切成薄片

操作指南

1. 按照包装上的说明将意大利面煮至有嚼劲。预留约 1/4 杯煮意大利面的水。沥干意大利面，置于一旁。

2. 在大平底锅中加入橄榄油和大蒜，中火加热。炒至大蒜微微金黄。
3. 加入蔬菜、盐、胡椒粉和意大利调味料。边搅拌边继续烹煮，直到蔬菜变软或煮至所需的稠度。
4. 在蔬菜中加入煮熟的意大利面。再根据需要加入意大利面汤以增加水分。加入帕尔马干酪和罗勒。

营养信息

食用份量：1½ 杯

- 热量：265 卡路里
- 碳水化合物：24 克
- 蛋白质：10 克
- 脂肪：16 克
- 钠：207 毫克
- 钾：329 毫克
- 添加糖：0 克

韩式风味菜单

请访问 [韩式风味菜单与食谱 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/korean-inspired-menu-recipes\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/korean-inspired-menu-recipes)，查看该菜单和食谱。

餐食

菜单

早餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 韩国街头吐司 * ● 亚洲梨
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 韩式杂菜（粉丝配蔬菜牛肉） *
午餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 年糕猪肉饺子汤
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 红豆包
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 烤鲭鱼 ● 泡菜豆腐汤 ● 1 杯米饭
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 柿子

韩国街头土司

烹制 1 份。

- 准备时间：15 分钟
- 烹饪时间：约 10 分钟
- 总时间：25 分钟

原料

- 2 个鸡蛋
- 1 杯切碎的卷心菜
- ¼ 杯胡萝卜切碎或切丝（切成约火柴棒大小的小长条）
- ¼ 个小洋葱，切片
- 1 汤匙切碎的葱花
- 3 至 4 茶匙黄油（1 茶匙用于煮鸡蛋，2 至 3 茶匙用于涂抹在面

包上)

- 1 片切达干酪
- 2 片牛奶面包或白面包
- 1 片火腿（可选）
- 番茄酱
- 蜂蜜芥末酱

操作指南

1. 将鸡蛋打入一个中等大小的碗中。用叉子或搅拌器搅拌均匀。在碗中加入卷心菜、胡萝卜、洋葱和葱，搅拌均匀。将碗放在一边备用。
2. 在大平底锅中加入 1 茶匙黄油，中火加热融化。用锅铲涂抹黄油，使其均匀覆盖锅底。如需更多黄油，可酌情添加。
 1. 如需控制脂肪摄入，可以用不粘锅和喷油器来代替。
3. 将蛋液倒入平底锅中，均匀摊平。煎至底部呈浅金黄色且不再流淌。用锅铲将蛋液的两边向内折叠成与面包差不多大小的正方形。
4. 翻面煎制，直至另一面完全熟透。在表面撒上奶酪。关火。
5. 轻轻烤制两片面包。在每片面包的一面涂抹少许黄油。
6. 将煎好的蛋饼、火腿（可选）和奶酪放在其中一片涂了黄油的烤面包上。淋上番茄酱和蜂蜜芥末酱，然后将第二片涂过黄油的吐司盖在上面，黄油面朝下。

营养信息

食用份量：1 个三明治

- 热量：642 卡路里
 - 碳水化合物：54 克
 - 蛋白质：26 克
 - 脂肪：36 克
 - 钠：767 毫克
 - 钾：274 毫克
 - 添加糖：0 克
-

韩式杂菜（粉丝配蔬菜牛肉）

烹制 4 份。

- 准备时间：15 分钟
- 烹饪时间：约 20 分钟
- 总时间：35 分钟

原料

- 3 盎司（10.5 盎司包装的 1/4 份）韩式粉丝（薯粉）
- 3 汤匙菜籽油
- 1 个大洋葱，切薄片
- 1/2 磅牛腩排，切成 3 英寸长的细条

- 1 根胡萝卜（切后约 1 杯），切成 3 英寸长的细丝（切成约火柴棒大小的均匀条状）
- 1 个青椒（切后约 1 杯），去籽后切成 3 英寸长的丝
- 3 根葱，仅取葱绿部分，斜切成 3 英寸长的葱段
- 1 杯菠菜
- 盐和胡椒粉调味
- 1 茶匙糖
- 1 汤匙酱油
- 1 茶匙芝麻油

操作指南

1. 在汤锅或锅中加入 4 杯水。用中高火把水烧开。
2. 水开后，加入粉丝，煮至呈半透明状（看起来几乎透明）且有嚼劲，煮约 3 分钟。沥干粉丝，用冷水冲洗干净。放在一边备用。
3. 在大平底锅中加热油。用中高火把洋葱片烹制 2 分钟。加入牛肉、盐和胡椒粉，翻炒 1 至 2 分钟。加入胡萝卜、胡椒、葱和菠菜，翻炒至熟。
4. 加入酱油、糖和芝麻油。搅拌并翻炒混合物。加入粉丝拌匀。趁热食用。

营养信息

食用份量：1½ 杯

- 热量：435 卡路里
- 碳水化合物：28 克
- 蛋白质：33 克
- 脂肪：21 克
- 钠：342 毫克
- 钾：834 毫克
- 添加糖：0 克

韩式风味素食菜单

请访问[韩式素食菜单与食谱 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/korean-inspired-vegetarian-menu-recipes\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/korean-inspired-vegetarian-menu-recipes)，查看该菜单和食谱。

餐食	菜单
早餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆芽豆腐汤 ● 大米 ● 鲜橙
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 葱饼 *
午餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 辣酱拌面 *
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 泡菜蒸饺
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 石锅拌饭（在米饭上浇上各种煮熟的蔬菜和调味红辣椒酱） ● 韩国香瓜

葱饼

烹制 4 份。

- 准备时间：10 分钟
- 烹饪时间：约 10 分钟
- 总时间：20 分钟

原料

- $\frac{3}{4}$ 杯多用途面粉
- $\frac{1}{4}$ 杯米粉
- $\frac{3}{4}$ 杯冷水
- 5 根葱（葱绿部分），斜切成约 2 英寸长的葱段
- $\frac{1}{2}$ 个洋葱，切薄片
- 煎炸用植物油

操作指南

1. 在一个大碗中加入多用途面粉和米粉。用叉子搅拌均匀。在搅拌的同时，慢慢向碗中加入冷水。面糊应呈稀薄的煎饼面糊状。如果喜欢更稀的面糊，可以一点一点地加水来调整浓稠度。
2. 在面糊中加入葱和洋葱。搅拌均匀。
3. 在大平底锅中加入约 2 至 3 茶匙油（足够铺满锅底）。用中高

火加热平底锅。

4. 在平底锅中加入 $\frac{1}{2}$ 杯面糊，均匀摊成扁平的圆形。将面糊煎至一面呈金黄色，约 3 分钟。翻转煎饼，煎至另一面也呈金黄色。将煎饼移至盘中即可食用。
5. 用剩余的面糊重复上述过程。根据需要在平底锅中加入更多植物油，以防止面糊粘底。根据需要调节火力，防止面糊烧焦。

营养信息

食用份量：1 个煎饼

- 热量：446 卡路里
 - 碳水化合物：56 克
 - 蛋白质：6 克
 - 脂肪：22 克
 - 钠：10 毫克
 - 钾：168 毫克
 - 添加糖：0 克
-

辣酱拌面

烹制 1 份。

- 准备时间：10 分钟
- 烹饪时间：10 分钟
- 总时间：20 分钟

原料

- ½ 杯切碎的泡菜
- ¼ 杯泡菜水
- 1 瓣大蒜，切碎
- 2 汤匙韩式辣椒酱
- 2 茶匙芝麻油
- 4 杯水
- 1 捆素面（小麦细面）
- 1 根小黄瓜，切成细条
- 2 茶匙烤芝麻，碾碎
- 1 个水煮鸡蛋，切半

操作指南

1. 将泡菜、泡菜水、大蒜、韩式辣椒酱和芝麻油放入碗中。搅拌均匀。
2. 在 1 夸脱的汤锅或锅中加入 4 杯水。将水烧开。加入面条煮 3 分钟。沥干面条，用冷水冲洗干净。
3. 将面条加入泡菜混合物中，搅拌均匀。用黄瓜、芝麻碎和对半切开的水煮蛋作为装饰。

营养信息

食用份量：1 杯

- 热量：661 卡路里
- 碳水化合物：106 克
- 蛋白质：21 克
- 脂肪：20 克
- 钠：3,295 毫克
- 钾：765 毫克
- 添加糖：0 克

拉丁风味菜单

请访问[拉丁风味菜单与食谱 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/latin-inspired-menu-recipes\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/latin-inspired-menu-recipes)，查看该菜单和食谱。

餐食	菜单
早餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 牛奶肉桂燕麦粥 ● 煮鸡蛋 ● 黄油吐司 ● 苹果片 ● 红茶或咖啡
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 苋菜芝士玉米粥 *
午餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 金枪鱼莎莎酱卷 * ● 黑豆汤 *
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 橙子香蕉酸奶冰沙

晚餐	<ul style="list-style-type: none">● 鸡肉炖饭 *● 蒸胡萝卜、西兰花和花椰菜● 黄油
零食	<ul style="list-style-type: none">● 巧克力双组份牛奶● 香草威化饼

苋菜芝士玉米粥

改编自 organicgrains.com

烹制 4 份。

- 准备时间：5 分钟
- 烹饪时间：20 分钟
- 总时间：25 分钟

原料

- 3 杯水
- 盐适量
- 1 杯全谷物苋菜
- 1 杯切碎的浓味切达干酪
- 3 汤匙奶油干酪

操作指南

1. 在大锅中加入水和盐，用大火加热。将水烧开。
2. 将苋菜放入锅中，把火调小。盖上锅盖，焖煮至水分完全吸

收，约 20 分钟。

3. 关火。加入切达干酪和奶油干酪。搅拌直至奶酪完全融化。

4. 即可食用。

营养信息

食用份量：3/4 杯

- 热量：274 卡路里
 - 碳水化合物：28 克
 - 蛋白质：11 克
 - 脂肪：13 克
 - 钠：175 毫克
 - 钾：29 毫克
 - 添加糖：0 克
-

金枪鱼莎莎酱卷

烹制 2 份。

- 准备时间：15 分钟
- 总时间：15 分钟

原料

- 2 罐（6 盎司）油浸金枪鱼罐头
- 1 个番茄，切碎

- 1/4 杯切碎的香菜
- 1/2 杯切碎的红洋葱
- 2 汤匙橄榄油
- 1 个青柠的皮和汁
- 2 茶匙甜味剂，如龙舌兰、红糖或蜂蜜
- 盐和胡椒粉调味
- 4 个（6 英寸）玉米饼或 2 个（12 英寸）玉米饼
- 1 杯切碎的生菜
- 1/4 杯切碎的奶酪

操作指南

1. 打开金枪鱼罐头并沥干水分。将金枪鱼放入一个中等大小的碗中，用叉子切碎。
2. 在碗中加入番茄、香菜、红洋葱、橄榄油、青柠、蜂蜜、盐和胡椒粉。搅拌均匀。
3. 在每个玉米饼上放上一些金枪鱼混合物，再放上切碎的生菜和奶酪，即可制作卷饼。将玉米饼的一侧折起，卷起封口。
4. 即可食用。

营养信息

食用份量：1 个（12 英寸）卷饼或 2 个（6 英寸）卷饼

- 热量：734 卡路里
- 碳水化合物：31 克

- 蛋白质：59 克
 - 脂肪：41 克
 - 钠：1,174 毫克
 - 钾：838 毫克
 - 添加糖：0 克
-

黑豆汤

烹制 6 份。

- 准备时间：10 分钟
- 烹饪时间：25 分钟
- 总时间：35 分钟

原料

- 1 汤匙橄榄油
- 1 个大黄洋葱，切碎
- 1 个大胡萝卜，去皮切碎
- 1 根芹菜，切碎
- 1 个红甜椒，切碎
- 4 瓣大蒜，去皮切碎
- 2 茶匙孜然粉
- 1 茶匙干牛至

- 1 片月桂叶
- 2 罐（29 盎司）黑豆，沥干并洗净
- 4 杯（32 盎司）蔬菜汤
- 1 汤匙青柠汁
- ¼ 杯切碎的香菜（佐餐用）

可选配料：

- 1 个哈斯牛油果，切碎
- ½ 杯酸奶油
- ½ 杯切碎的奶酪
- ½ 杯墨西哥玉米片
- ¼ 杯切碎的香菜

操作指南

1. 在大锅中加入橄榄油、切碎的蔬菜、大蒜、孜然、牛至和月桂叶，中火加热。搅拌并翻炒约 5 分钟。
2. 将豆子加入锅中，搅拌均匀。
3. 向锅中加入肉汤，将混合物煮沸。煮沸后，盖上锅盖，调小火。让汤炖煮约 25 分钟。
4. 如果能让汤更浓稠，可将部分豆子捣碎并搅拌均匀。也可以将 2 到 3 杯汤搅拌均匀，再倒回锅中，搅拌均匀后即可食用。
5. 加入青柠汁和香菜。搅拌均匀后，配上喜欢的配料即可食用。

营养信息

食用份量：1½ 杯（含配料）

- 热量：318 卡路里
 - 碳水化合物：44 克
 - 蛋白质：14 克
 - 脂肪：11 克
 - 钠：1,100 毫克
 - 钾：924 毫克
 - 添加糖：0 克
-

鸡肉炖饭

烹制 4 份

- 准备时间：20 分钟
- 烹饪时间：20 分钟
- 总时间：40 分钟

原料

鸡肉：

- 1 磅去骨去皮鸡腿肉
- 1 茶匙大蒜粉
- 1 茶匙洋葱粉

- 2 汤匙苹果醋
- 盐和黑胡椒粉适量
- ¼ 杯鸡汤

米饭：

- 2 汤匙橄榄油
- 1 个小黄洋葱，切碎
- ½ 个青椒，切碎
- 4 瓣大蒜，切碎
- 5 到 6 枝香菜，切碎
- 1 茶匙干牛至
- 1 茶匙孜然粉
- ¼ 茶匙盐
- 1 茶匙姜黄粉
- 1 罐（8 盎司）无盐番茄酱
- 1 杯长粒米
- 1½ 杯水
- ½ 杯去核橄榄（可选）

操作指南

1. 将鸡腿肉切成 1 英寸见方的块状。将其放入碗中。
2. 用大蒜粉、洋葱粉、醋、盐和黑胡椒粉调味。

3. 拌匀后盖上碗盖。静置至少 15 分钟，或放入冰箱腌制过夜。
4. 将鸡块放入大锅中，中高火烧热。煸炒 1 到 2 分钟。
5. 翻炒后加入鸡汤。搅拌均匀，盖上锅盖。把火调小，用文火低温慢煮 15 分钟。
6. 将煮熟的鸡肉从锅中取出。放在一边备用。
7. 在同一锅中加入橄榄油、洋葱、甜椒、大蒜、香菜、牛至、孜然、盐和姜黄。中火翻炒 5 分钟。
8. 加入番茄酱和米饭，搅拌均匀。加水搅拌，然后加入煮熟的鸡肉和橄榄。盖上锅盖，用小火焖煮至水分收干，约 20-25 分钟。
9. 翻拌均匀，撒上切碎的香菜即可食用。

营养信息

食用份量：1½ 杯

- 热量：525 卡路里
- 碳水化合物：49 克
- 蛋白质：33 克
- 脂肪：23 克
- 钠：686 毫克
- 钾：414 毫克
- 添加糖：0 克

拉丁风味素食和无乳制品菜单

请访问[拉丁风味素食、无乳制品菜单与食谱 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/latin-inspired-vegetarian-dairy-free-menu-recipes\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/latin-inspired-vegetarian-dairy-free-menu-recipes)，查看该菜单和食谱。

餐食	菜单
早餐	<ul style="list-style-type: none">炒豆腐 *烤面包配纯素黄油葡萄汁红茶或咖啡
零食	<ul style="list-style-type: none">香蕉橙子酸奶冰沙
午餐	<ul style="list-style-type: none">黑豆和波布拉诺辣椒芝士薄饼 *番茄菠菜沙拉配橄榄油醋汁
零食	<ul style="list-style-type: none">牛油果吐司
晚餐	<ul style="list-style-type: none">素食杂菜汤 *大米
零食	<ul style="list-style-type: none">芒果和木瓜块白软干酪

炒豆腐

烹制 2 份。

- 准备时间：5 分钟
- 烹饪时间：15 分钟
- 总时间：20 分钟

原料

- 2 汤匙橄榄油
- 2 根青葱，切碎
- 2 瓣大蒜，切碎或压碎
- 1 个罗马番茄，切碎
- 1 块（16 盎司）硬豆腐，沥干
- 2 汤匙营养酵母
- ¼ 茶匙姜黄粉
- ½ 茶匙盐
- 2 汤匙无糖杏仁奶

操作指南

1. 在大平底锅中加入橄榄油、葱、蒜和番茄，中火加热。搅拌均匀。
2. 将豆腐块放在平底锅中央。用手动捣碎器、木勺或锅铲将豆腐搅碎。煮 5 分钟，经常搅拌。
3. 在平底锅中加入营养酵母、姜黄粉、盐和杏仁奶。混合后再煮 5 分钟。
4. 即可食用。

营养信息

食用份量：1 杯

- 热量：367
 - 碳水化合物：13 克
 - 蛋白质：29 克
 - 脂肪：24 克
 - 钠：360 毫克
 - 钾：434 毫克
 - 添加糖：0 克
-

黑豆和波布拉诺辣椒芝士薄饼

烹制 4 份。

- 准备时间：15 分钟
- 烹饪时间：20 分钟
- 总时间：35 分钟

原料

- 1 汤匙橄榄油
- 1 个小洋葱，切丁
- 1 个波布拉诺辣椒，切丁
- ¼ 茶匙孜然
- 1 罐（15 盎司）黑豆，洗净沥干
- 1 杯切碎的蒙特里杰克干酪或自选干酪，如纯素干酪、切达干酪

或马苏里拉干酪

- 4 个墨西哥玉米卷大小的面粉或玉米饼

可选配料：

- 酸奶油
- 牛油果
- 牛油果酱

操作指南

1. 在大平底锅中加入橄榄油、洋葱、波布拉诺辣椒和孜然，中火加热。炒至洋葱变软，约 3 分钟。
2. 加入黑豆再煮 3 分钟，并经常搅拌。将平底锅中的混合物倒入盘子或容器中。
3. 制作墨西哥饼时，将玉米饼摊平。在玉米饼的一半铺上部分豆类混合物和奶酪。然后，将玉米饼的另一半折叠覆盖。用剩下的玉米饼重复上述步骤。
4. 使用同一平底锅，将薄饼放入锅中，用中火加热。煎至奶酪融化，每面约 1 分钟。
5. 可直接食用，也可淋上酸奶油、牛油果或牛油果酱。

营养信息

食用份量：1 个墨西哥煎饼

- 热量：325 卡路里
- 碳水化合物：43 克

- 蛋白质：11 克
 - 脂肪：13 克
 - 钠：413 毫克
 - 钾：472 毫克
 - 添加糖：0 克
-

素食杂菜汤

烹制 4 份。

- 准备时间：20 分钟
- 烹饪时间：40 分钟
- 总时间：60 分钟

原料

- 2 汤匙橄榄油
- 1 个中号洋葱，切碎
- 1 个中等大小的甜椒，切碎
- 4 瓣去皮大蒜，切碎
- 1 茶匙孜然粉
- 1 茶匙干牛至
- 盐和胡椒粉调味
- ¼ 杯番茄酱

- 1 包（8 盎司）面筋，切成 ½ 英寸的小块
- 2 个中等大小的黄土豆，切成约 2 英寸的块
- 1 个中等大小的红薯，切成约 2 英寸的块
- 1 个车前草（熟或青均可），磨碎
- 4 杯（32 盎司）蔬菜汤
- 1 杯水
- ½ 杯切碎的香菜
- 1 个青柠的汁

操作指南

1. 在大锅中加入橄榄油、洋葱、甜椒、大蒜、孜然、牛至、盐和胡椒，中火加热。混合后翻炒约 5 分钟。加入番茄酱并搅拌。
2. 在锅中加入面筋块、黄土豆、红薯和车前草。搅拌均匀。
3. 在锅中加入蔬菜汤和水并搅拌。将混合物煮沸，然后调小火，加入香菜。
4. 盖上锅盖，炖至蔬菜变软，约 20 分钟。加入青柠汁即可食用。

营养信息

食用份量：1½ 杯（12 盎司）

- 热量：244
- 碳水化合物：38 克
- 蛋白质：16 克

- 脂肪：5 克
- 钠：433 毫克
- 钾：856 毫克
- 添加糖：0 克

俄罗斯风味菜单

请访问 [俄罗斯风味菜单与食谱 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/russian-inspired-menu-recipes\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/russian-inspired-menu-recipes)，查看该菜单和食谱。

餐食	菜单
早餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 莓果乳酪小薄饼（荞麦薄饼）配浆果酱 * ● 浆果酱 ● 煮鸡蛋 ● 茶
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 俄式酸奶酪 ● 香蕉 ● 什锦果仁
午餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 俄罗斯冻汤（冷汤）
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 波兰饺子
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 俄式牛柳丝 * ● 黑麦面包或面条
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 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
- $\frac{2}{3}$ 杯荞麦粉
- 2 茶匙发酵粉
- 2 枚大鸡蛋，蛋黄与蛋白分离
- $\frac{2}{3}$ 杯牛奶或非乳制品饮品
- $\frac{3}{4}$ 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

俄罗斯风味素食菜单

请访问 [俄罗斯风味素食菜单与食谱](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/russian-inspired-vegetarian-menu-recipes) (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/russian-inspired-vegetarian-menu-recipes)，查看该菜单和食谱。

餐食	菜单
早餐	<ul style="list-style-type: none">● 苹果肉桂荞麦粥（熟荞麦）● 咖啡
零食	<ul style="list-style-type: none">● 核桃葡萄干脆饼

午餐	<ul style="list-style-type: none">● 罗宋汤 *● 面包卷
零食	<ul style="list-style-type: none">● 卷心菜卷
晚餐	<ul style="list-style-type: none">● 蘑菇肉饼● 土豆泥● 腌菜
零食	<ul style="list-style-type: none">● 烤苹果● 甜酸奶油

罗宋汤

改编自 www.serious-eats.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 杯切碎的新鲜莼萝

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。加入蔬菜汤和莼萝，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

东南亚风味菜单

请访问 [东南亚风味菜单与食谱](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/southeast-asian-inspired-menu-recipes) (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/southeast-asian-inspired-menu-recipes)，查看该菜单和食谱。

餐食	菜单
早餐	<ul style="list-style-type: none"> • Aloo paratha（土豆煎饼）配希腊酸奶 * • 马萨拉茶
零食	<ul style="list-style-type: none"> • 芒果奶昔（用希腊酸奶制成）
午餐	<ul style="list-style-type: none"> • 孟买三明治配奶酪和芽菜 • 调味烤鹰嘴豆 • 水果
零食	<ul style="list-style-type: none"> • 印式烤奶酪串
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> • 黄油鸡（鸡肉马卡尼） * • 大米 • 罗蒂烤饼或薄饼
零食	<ul style="list-style-type: none"> • 印度米布丁

Aloo paratha（土豆煎饼）配希腊酸奶

改编自 www.hebbarskitchen.com

烹制 8 份。

- 准备时间：10 分钟
- 总时间：40 分钟

原料

面团：

- 2 杯多用途面粉，另备少许用于撒粉
- 1/2 茶匙盐
- 2 汤匙油，另备少许用于煎烤
- 揉面用水

馅料：

- 3 个土豆，去皮，煮熟并捣碎
- 1 茶匙姜泥
- 2 个辣椒，切碎
- 1/2 茶匙香菜籽
- 1/4 茶匙藏茴香籽
- 1 茶匙辣椒粉
- 1 茶匙孜然粉
- 1/2 茶匙印度混合香辛料
- 3/4 茶匙青芒果干粉（或 1 茶匙柠檬皮屑）
- 1/2 茶匙盐

配以：

- 1 杯原味酸奶
- 1/2 杯酸辣酱

操作指南

制作面团：

1. 在一个大碗中加入面粉和盐。用叉子或搅拌器搅拌均匀。
2. 在碗中加入约 1/4 杯水，然后用干净的手开始搅拌。继续一点一点地加水，直到可以开始揉面为止。
3. 加入 2 汤匙植物油，继续揉，直到面团柔软光滑。
4. 将面团揉成团，在上面刷一点油。让面团静置 20 分钟。

制作馅料：

1. 将土豆、姜泥、辣椒、芫荽籽、胡荽籽、辣椒粉、孜然粉、印度混合香辛料、青芒果干粉和盐放入一个大搅拌碗中。搅拌均匀。

制作 aloo paratha：

1. 在干净、干燥、适合揉面的台面撒上一些面粉。将面团放在台面上稍加揉捏。
2. 取一小撮面团揉成团。将面团分成 8 等份。
3. 取馅料，做成 8 个相等的小球。准备好这些材料，以组装面饼。

4. 取一个面团，擀成约 4 英寸宽的扁平面片。根据需要加入面粉以防粘连。
5. 将一团馅料放在擀平的面团中央。将面团包住馅料，边拉伸面皮边包裹，直到完全包住馅料。用手按压多余的面皮，将其去除。
6. 将包好馅料的面团擀平，直到宽度约为 5 到 6 英寸。根据需要添加面粉，以防粘连。重复上述步骤，直到做出 8 个面饼。
7. 在铁板或大平底锅中加入 1 到 2 茶匙酥油或油，大火加热。将一个面饼放在热锅上，煎至面团出现气泡，约 2 到 3 分钟。用锅铲将面团压平。
8. 在面饼上再加 1 到 2 茶匙酥油或油，然后翻面。再煮 2 到 3 分钟，直到看到面饼上出现金黄色到浅棕色的斑点。将面饼从铁板或平底锅中盛出，放在盘子里。
9. 重复上述步骤，将土豆煎饼叠放在同一个盘子里，以便在食用前保持柔软。食用时可搭配酸奶、酸辣酱或二者兼有。

营养信息

食用份量：1 个土豆煎饼

- 热量：285 卡路里
- 碳水化合物：54 克
- 蛋白质：7 克
- 脂肪：4 克
- 钠：243 毫克

- 钾：474 毫克
 - 添加糖：7 克
-

黄油鸡（鸡肉马卡尼）

改编自 www.indianhealthyrecipes.com

烹制 4 份。

- 准备时间：15 分钟
- 烹饪时间：30 分钟
- 总时间：45 分钟
- 腌制时间：12 小时

原料

- 1 磅去骨去皮鸡胸肉，切成 1 英寸见方的小块
- 1/2 至 3/4 茶匙克什米尔辣椒粉或红椒粉
- 1/4 茶匙盐
- 1 汤匙柠檬汁

腌料：

- 1/3 杯希腊酸奶
- 3/4 汤匙姜蒜酱
- 1/8 茶匙姜黄

- ¾ 茶匙印度混合香辛料
- ½ 茶匙孜然粉
- 1 茶匙芫荽粉
- 1 茶匙干葫芦巴叶
- 1 汤匙菜籽油

酱料：

- 20 个腰果
- ½ 杯水
- 1 罐（28 盎司）番茄碎
- 2 至 3 汤匙黄油或酥油，分次使用
- 2 英寸肉桂棒
- 2 至 3 个绿豆蔻豆荚
- 2 至 4 粒丁香
- ¾ 汤匙姜蒜酱
- 1 到 2 个绿辣椒
- 1 茶匙克什米尔辣椒粉
- 1 茶匙印度混合香辛料
- 1 茶匙芫荽粉
- ½ 茶匙孜然粉

烹制鸡肉：

- 1/2 茶匙盐
- 1 茶匙糖
- 1/2 茶匙干葫芦巴叶
- 1/4 杯水
- 1/3 杯浓奶油
- 2 汤匙切碎的香菜叶

操作指南

腌制鸡肉：

1. 将鸡块放入一个大碗中。用克什米尔辣椒粉或辣椒粉、盐和柠檬汁调味。用干净的手或夹钳拌匀。盖上碗盖，放入冰箱静置 20 分钟。20 分钟后，将碗从冰箱中取出，揭开盖子。
2. 将腌泡汁的所有配料加入另一个搅拌碗中，搅拌均匀。
3. 将腌泡汁倒在鸡肉上。再次盖上碗盖，放入冰箱腌制 12 小时或过夜。

制作酱料：

1. 将腰果和水放入搅拌机或食品加工机中搅拌至顺滑。加入番茄碎，搅拌至完全混合，然后将果泥放在一旁备用。
2. 在大炒锅或平底锅中加入 1 至 1½ 汤匙黄油或酥油、肉桂、小豆蔻和丁香，中火加热。炒 1 分钟后转小火。
3. 在锅中加入姜蒜酱和青辣椒。小火煮至变软，约 2 分钟。关火。

4. 在锅中加入克什米尔辣椒粉、印度混合香辛料、香菜和孜然粉，搅拌均匀。在平底锅上放一个滤网，倒入腰果泥和番茄泥。用一个结实的勺子将果泥压过滤网。
5. 将番茄泥倒入锅中，搅拌均匀，然后盖上锅盖。用中高火将酱料煮沸，约 5 分钟。调小火，让酱料炖至浓稠，大约再炖 5 到 10 分钟。
6. 炖煮酱料的同时，烹制鸡肉。

烹制鸡肉：

1. 在大平底锅中加入剩余的黄油或酥油，中火加热。将腌制好的鸡肉放入平底锅中，确保黄油或酥油均匀地覆盖鸡肉。鸡肉每面煎 3 到 4 分钟。
2. 将鸡肉倒入酱料。如果想让酱汁更稀一些，可加入约 $\frac{1}{4}$ 杯水。可以逐渐加入更多的水，将酱料调节到您喜欢的浓稠度。盖上锅盖，焖煮 5 到 7 分钟。
3. 加入盐、糖和葫芦巴。品尝并根据需要调整调味料。
4. 搅拌浓奶油，用新鲜香菜点缀。搭配米饭或薄饼一起食用。

营养信息

食用份量： $\frac{3}{4}$ 杯

- 热量：484
- 碳水化合物：18 克
- 蛋白质：42 克

- 脂肪：28 克
- 钠：562 毫克
- 钾：891 毫克
- 添加糖：0 克

东南亚风味素食菜单

请访问 [东南亚风味素食菜单与食谱 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/southeast-asian-inspired-vegetarian-menu-and-recipes\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/southeast-asian-inspired-vegetarian-menu-and-recipes)，查看该菜单和食谱。

餐食	菜单
早餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 马萨拉调味煮鸡蛋配牛油果和吐司 ● 马萨拉茶
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 芒果奶昔（用希腊酸奶制成）
午餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 孟买三明治配奶酪和芽菜 ● 调味烤鹰嘴豆 ● 水果
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 印式烤奶酪串 *
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 罗蒂烤饼或薄饼 ● 印度孟恩豆 * ● 印式炒蔬菜
零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 印度米布丁

印式烤奶酪串

改编自 www.cookwithmanali.com

烹制：5 串

- 准备时间：15 分钟
- 烹饪时间：20 分钟
- 总时间：35 分钟
- 腌制时间：1 小时

原料

- ¾ 杯原味希腊酸奶
- 1 汤匙姜蒜酱
- 2 汤匙自选油
- 2 茶匙芫荽粉
- 1 茶匙查特香料
- 1 茶匙克什米尔辣椒粉
- ¾ 茶匙印度混合香辛料
- ¼ 茶匙辣椒粉
- 1 茶匙碾碎的干葫芦巴叶
- ¼ 茶匙盐
- 1 个柠檬的汁
- 2 汤匙切碎的香菜
- 2 汤匙切碎的薄荷

- 2 大杯切成块状的印度奶酪
- 1 个大洋葱，切成 1 英寸见方的小块
- 1 个大甜椒，切成 1 英寸长的小块
- 5 根烤箱适用的烤签（可使用金属串或竹签）
- 菜籽油喷雾剂

食用方法：

- 柠檬角
- 查特香料
- 香菜薄荷酸辣酱
- 洋葱片

操作指南

1. 在一个大碗中加入希腊酸奶。用搅拌器或叉子搅拌至顺滑。
2. 在搅拌碗中加入姜蒜酱、油、芫荽、查特香料、克什米尔辣椒粉、印度混合香辛料、辣椒粉、干葫芦巴叶、盐、柠檬汁、香菜和薄荷。搅拌均匀，制成腌料。
3. 在碗中加入奶酪、洋葱和甜椒块。搅拌均匀，确保食材充分裹上腌料。盖好后放入冰箱。让食材块腌制至少 1 小时或过夜。

制作烤串：

1. 将烤箱预热至 450°F。在烤盘上铺上一层烘焙纸。
2. 将印度奶酪、洋葱和彩椒块串在烤签上，直到串满为止。交替

串入食材，制作成烤串。烤串末端至少要留出 2 到 3 英寸的空间。一直重复此步骤，共制作 5 串。

3. 将串好的烤串放在准备好的烤盘上，并喷上一层油。将烤盘放入烤箱中层，在 450 °F 的温度下烤 10 分钟。
4. 将烤箱切换至炙烤模式。继续将烤串放在中层烤架上烤，直到奶酪块呈金黄色，大约 2 到 3 分钟。

食用方法：

1. 在烤串上挤柠檬汁。在烤串上撒上查特香料，再配上香菜薄荷酸辣酱。

营养信息

食用份量：1 串

- 热量：261 卡路里
- 碳水化合物：10 克
- 蛋白质：14 克
- 脂肪：20 克
- 钠：66 毫克
- 钾：139 毫克
- 添加糖：0 克

印度孟恩豆

改编自 www.indianhealthyrecipes.com

烹制约 2½ 份。

- 准备时间：2 分钟
- 烹饪时间：28 分钟
- 总时间：30 分钟

原料

- 1 杯印度孟恩豆（黄扁豆）
- 2 汤匙油或酥油
- 1 个中号洋葱，切碎
- 1 个中等大小的番茄，切碎
- 1 茶匙孜然籽
- 4 至 5 片咖喱叶或 1 片月桂叶
- ¼ 茶匙姜黄
- ½ 茶匙克什米尔辣椒粉
- 1 茶匙印度混合香辛料
- 2 茶匙干葫芦巴叶
- 3 杯水

调味：

- 1 汤匙油或酥油
- 4 至 6 个蒜瓣，捣碎

- 2 个干红辣椒
- ½ 茶匙芥菜籽
- 1 茶匙孜然籽
- 6 至 8 片咖喱叶（可选）
- ¼ 茶匙阿魏草（可选）
- ½ 茶匙红辣椒粉

配以：

- 柠檬角

调味是一种传统的印度烹饪技术，可使香料更加美味，并将香料的
味道渗透到调味用的油或酥油中。

操作指南

制作印度孟恩豆时，需使用带哨声的压力锅或电动压力锅（如
Instant Pot®）。

1. 将豆子放入碗中。冲洗并沥干水分。重复几次，直到水变清为
止。在准备其他配料时，将豆子放在碗中加水浸泡。
2. 在高压锅中加入油或酥油，设置为“煸炒”模式，用中大火加
热。然后加入洋葱、西红柿和孜然籽，翻炒约 1 分钟。
3. 加入咖喱叶或月桂叶、姜黄、克什米尔辣椒粉、印度混合香辛
料和干葫芦巴叶。再翻炒 2 到 3 分钟。
4. 将洗净的豆类加入锅中。搅拌均匀，盖上锅盖。
5. 如果使用的是带哨声的普通压力锅，中火烹煮至发出 4 至 5 声

哨响。

6. 如果使用的是电压力锅，将排气阀调至密封位置，高压烹煮 10 分钟。压力下降后，打开锅盖，搅拌均匀。如果想要稀一点的稠度，可加入 ¼ 杯开水搅拌均匀。可根据个人喜好适量加水调整浓稠度。

香料调味：

1. 在平底锅中加入油或酥油，中火加热。加入大蒜，翻炒约 1 分钟。
2. 加入辣椒、芥末籽和孜然籽。待籽类爆香后，加入咖喱叶、阿魏草和红辣椒粉。关火，搅拌均匀。

食用方法：

1. 将调和好的香料离火，浇在煮熟的豆类上。轻轻搅拌后，搭配柠檬角一起享用。

营养信息

食用份量：1½ 杯

- 热量：423
- 碳水化合物：10 克
- 蛋白质：21 克
- 脂肪：9 克
- 钠：20 毫克
- 钾：155 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。

Sample Menus and Recipes From Around the World - Last updated on April 27, 2026

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