Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

东南亚风味菜单与食谱

餐食	菜单
早餐	• Aloo paratha（土豆煎饼）配希腊酸奶 * • 马萨拉茶
零食	• 芒果奶昔（用希腊酸奶制成）
午餐	• 孟买三明治配奶酪和芽菜 • 调味烤鹰嘴豆 • 水果
零食	• 印式烤奶酪串
晚餐	• 黄油鸡（鸡肉马卡尼）* • 大米 • 罗蒂烤饼或薄饼
零食	• 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
- ½ 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
- ½ 茶匙香菜籽
- ¼ 茶匙藏茴香籽
- 1 茶匙辣椒粉
- 1 茶匙孜然粉
- ½ 茶匙印度混合香辛料
- ¾ 茶匙青芒果干粉（或 1 茶匙柠檬皮屑）
- ½ 茶匙盐

配以：

- 1 杯原味酸奶
- ½ 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 ¼ 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
- ½ 至 ¾ 茶匙克什米尔辣椒粉或红椒粉
- ¼ 茶匙盐
- 1 汤匙柠檬汁

腌料：

- ⅓ 杯希腊酸奶
- ¾ 汤匙姜蒜酱
- ⅛ 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：

- ½ 茶匙盐
- 1 茶匙糖
- ½ 茶匙干葫芦巴叶

- ¼ 杯水
- ⅓ 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 ¼ 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：¾ 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

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。

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