Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

东南亚风味素食菜单与食谱

餐食	菜单
早餐	• 马萨拉调味煮鸡蛋配牛油果和吐司 • 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	• 罗蒂烤饼或薄饼 • 印度孟恩豆 * • 印式炒蔬菜
零食	• 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。

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