Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

预算内健康饮食小贴士

本信息可以帮助您在降低食品成本的同时选择健康的食物。 其中提供了有关食物计划、购物和烹饪的小贴士。 此外，还列出了健康且低成本的配餐用品清单、饮食计划示例和食谱。

选择健康的食物可以帮助身体获得更多营养，使身体达到最佳状态。 确保身体获得足够的营养有助于改善您的整体感受。 还能帮助您在癌症治疗期间控制症状和体重。

如需了解有关癌症治疗期间食物选择的更多信息，请阅读*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).

制定计划

计划是预算内健康饮食的关键。 您可以通过寻找特价商品、列出购物清单和避免浪费食物来制定计划。

寻找特价商品

- 寻找特价商品，例如：
  - 新鲜农产品（水果和蔬菜）。
  - 瘦肉蛋白，如家禽和鱼类。 家禽是指鸡和火鸡等禽类的肉。
  - 低脂乳制品，如酸奶和脱脂牛奶或 1% 牛奶。

- 全谷物食品，如糙米、大麦、燕麦片和全麦面包。
- 罐装金枪鱼、三文鱼和沙丁鱼。
- 干豆或罐装豆类。
- 常用物品或您购物清单上的物品。

- 根据特价商品制定每周饮食计划。 围绕新鲜农产品、瘦肉蛋白、低脂乳制品和其他特价商品来制定饮食计划。 例如，您可以用瘦肉或鱼类、蔬菜和全谷物制作一顿简单的餐食。 计划使用相同原料的膳食也很有帮助。
- 在特价促销时囤积物品，尤其是不易腐烂的物品。 不易腐烂的物品可以保存很长时间而不会变质。 例如坚果酱、豆类罐头、鱼类罐头和意大利面。

寻找特价商品的小贴士

- 查看报纸、商店通告（传单和广告）和商店网站，了解特价商品和优惠券信息。
- 下载并查看应用程序，了解特价商品。 提供应用程序的商店包括：
  - ALDI
  - BJ’s Wholesale Club
  - Target Circle
  - ShopRite
  - Stop & Shop
  - 沃尔玛

    - Wegmans
- 提供应用程序的在线市场包括：
    - FreshDirect
    - Imperfect Foods
    - Instacart
    - Misfits Market
    - Shipt
- 前往附近的不同杂货店，比较商品价格。 一家商店的商品可能比另一家商店贵。 某些应用程序（如 Flipp）和网站（如 www.coupons.com）提供数字优惠券， 还可以比较所在地区各家商店的价格。
- 如果您需要某种特定产品，请访问公司网站查看是否有优惠券。
- 考虑养成每周查看特价促销信息的习惯。 您可以比较价格，留意销售情况。

列出购物清单

- 根据每周的饮食计划列出购物清单。 购物时严格按照清单进行。
- 将大部分食品预算花在营养丰富的蔬菜、水果、低脂乳制品、瘦肉蛋白和全谷物上。 有关更多示例，请阅读“打造健康储藏室的低成本食品”部分。
- 尽量购买当季的新鲜农产品。 这类产品味道鲜美、供应量大，

价格往往比非当季农产品更便宜。 请访问 www.seasonalfoodguide.org，了解所在地区的当季农产品。

- 如果需要购买非当季农产品，可以购买冷冻品。
- 避免购买添加糖类或盐类的食品。 查看食品的配料表，确认是否添加了糖或盐。

不要浪费粮食

- 一周内尽早使用易腐食物。 易腐食物是指那些很快就会变质的食物，如鱼类和海鲜、沙拉蔬菜、浆果和新鲜草药。 将不易腐坏的食物留到一周的晚些时候食用。 不易腐烂的食物不会很快变质。
- 将剩菜在午餐时食用。
- 用剩菜食材制作新的餐食。 例如，可以用剩下的熟肉和蔬菜烹制砂锅菜、肉馅煎蛋饼、面卷饼或汤的配料。
- 将食物或剩菜冷冻备用。

购物

以下是一些明智的低成本购物小贴士。

- 不要在饥饿的情况下购买食物。
- 仅购买采购清单上列出的食品。 坚持按清单购物可以避免把钱花在计划之外的物品上。
- 选择商店自营品牌，而不是名牌商品。 其价格通常较低，且质量和口味也一样好。

- 避免购买预先制备好的食物，如洗净或切好的蔬菜和奶酪丝。 预制食品成本更高。 如果有时间，最好自己准备。
- 避免食用预包装食品。 这类餐食往往比自己烹饪的成本更高。
- 在网上或仓储式超市（如 Sam’s Club、Costco 和 BJ’s 等）购买大宗商品。 切记仅购买您确定可以在变质或过期前使用的物品。
    - 批量购买看似昂贵，但随着时间推移，可以帮您节省开支。 一次性投入较多资金，意味着您无需持续花费小额资金，这些金额最终会累积起来。
- 了解自己所花费的金额。 购物时使用手机上的计算器记录您购物时的消费金额。
    - 在纽约，大多数食品都是免税的。 需要缴税的食品包括：
        - 加热食品。
        - 现成食品，包括三明治。
        - 碳酸饮料（汽水）。
        - 糖果和甜食。

      如果您要购买这些食品，请务必将税款计算在内。
- 比较商品的单价。 单价是指按一定的体积或重量计算的价格。 通常列在货架上商品下方的标签上。 查看单价有助于您更好地比较成本，尤其是不同尺寸的商品。
- 查看清仓货架上的打折商品。
- 如果可以，跳过有苏打水、薯片、饼干和糖果的货架或区域。

- 避免购买苏打水或果汁等含糖饮料。 在家喝水代替。

如果您经常去同一家商店，请注册其忠诚度或奖励计划。 结账时，您将自动获得会员折扣。 有些计划甚至提供额外优惠，例如如果您经常在该商店购物，还能获得现金奖励。

烹饪

- 用相同的原料和剩菜制作不同的菜谱。 例如：
  - 制作双份糙米饭。 第二天也可使用。
  - 切碎西兰花做土豆菜肴。 用剩菜炒西兰花。

打造健康储藏室的低成本食品

本部分包含的食品不仅成本较低，而且很健康。 推荐将这类食品作为每周饮食计划的组成部分，尤其是在发现特价促销时。

蛋白质	
• 蛋类 • 豆腐 • 花生酱	• 罐装豆类（如豆子和鹰嘴豆）* • 干豆类（如豆子、鹰嘴豆和扁豆）*

** 豆子和其他豆类比购买肉类和家禽等其他蛋白质来源便宜。 建议选择干豆类而非罐装豆类。 一袋干豆比一罐豆子价格更低，分量更多。 使用压力锅或慢炖锅（如 Crock-Pot® 或 Instant Pot®）可以更快地烹饪干豆类。 虽然在家烹饪干豆类确实需要时间，但只要提前做好计划，就会收获满满。*

谷物

• 墨西哥玉米饼 • 意大利面 • 面条 • 多用途面粉 • 全麦面粉 • 燕麦	• 全麦面包 • 玉米粉 • 白米饭 • 糙米

乳制品和非乳制品	
• 脱脂或 1% 牛奶 • 无糖坚果奶（如杏仁奶或豆奶） • 脱脂酸奶或 1% 纯酸奶	• 豆奶酸奶 • 鲜奶酪 • 切达奶酪 • 马苏里拉奶酪

罐装蔬菜	
• 番茄碎 • 番茄酱 • 芦笋 • 菠菜	• 玉米 • 长豆 • 甜菜 • 胡萝卜

非淀粉类蔬菜	
• 生菜和其他蔬菜 • 胡萝卜 • 芹菜 • 西兰花	• 青椒 • 番茄 • 大蒜 • 洋葱

淀粉类蔬菜

• 土豆 • 红薯 • 奶油南瓜 • 橡子南瓜	• 板栗南瓜 • 大蕉 • 芋头

水果	
• 苹果 • 香蕉 • 西瓜 • 哈密瓜 • 甜瓜	• 卡萨巴甜瓜 • 橙子 • 青柠 • 柠檬

冷冻水果和蔬菜	
• 浆果 • 豌豆 • 青豆	• 玉米 • 日本毛豆

增添风味的配餐用品	
• 低钠酱油 • 低钠辣椒酱 • 椰奶 • 低钠鱼露 • 低钠味增酱	• 沙丁鱼 • 低钠凤尾鱼 • 橄榄油 • 葡萄酒醋

香料

• 大蒜粉 • 辣椒片 • 孜然或孜然籽 • 辣椒粉或烟熏辣椒粉	• 干牛至 • 干欧芹 • 芥末籽或芥末粉

样本菜单和食谱

本部分提供了 7 天（1 周）的健康样本菜单和食谱，均采用低成本食材。

每个样本菜单包含：

- **每餐和零食中值得尝试的健康食物示例。** 我们列出了来自不同食物类别（谷物、蛋白质、水果、蔬菜和乳制品）的均衡选择。
- **总费用。** 这是制作每日餐食所需食材的总费用。 总费用仅为估算值。 实际成本取决于您购买食材的时间和地点，以及是否打折。
- **营养信息。** 这是每日的营养素含量，例如总脂肪和蛋白质。 营养信息仅为估算值。 确切数据取决于您使用的食材和每餐的份量。

第 1 天样本菜单

早餐	• 奶油燕麦粥配花生酱和香蕉 • 咖啡或茶
午餐	• 大食量金枪鱼沙拉三明治 • ½ 杯（4 液盎司）苹果汁兑水

晚餐	• 烤鸡腿 • 烤土豆 • 番茄生菜沙拉
零食	• 1 个苹果 • 1 汤匙花生酱
总费用	$7.50

第 1 天营养信息

营养信息为全天数据。 数量以克 (g) 和毫克 (mg) 为单位表示。

热量	1800
蛋白质	96 g
总脂肪	79 g
饱和脂肪	15 g
总碳水化合物	176 g
膳食纤维	26 g
添加糖	7 g
钠	1505 mg

第 2 天样本菜单

早餐	• 隔夜水果燕麦
午餐	• 鸡肉西兰花烤土豆
晚餐	• 碎火鸡肉饭

零食	• 1 盎司奶酪 • 1 份椒盐脆饼 • 1 个苹果
总费用	$7.50

第 2 天营养信息

营养信息为全天数据。 数量以克 (g) 和毫克 (mg) 为单位表示。

热量	1900
蛋白质	118 g
总脂肪	71 g
饱和脂肪	21 g
总碳水化合物	201 g
膳食纤维	27 g
添加糖	10 g
钠	1912 mg

第 3 天样本菜单

早餐	• 花生酱吐司
午餐	• 鸡肉沙拉吐司
晚餐	• 火鸡豆子卷饼
零食	• ½ 杯原味酸奶 • ½ 杯 100% 果汁罐装桃子
总费用	$6.30

第 3 天营养信息

营养信息为全天数据。 数量以克 (g) 和毫克 (mg) 为单位表示。

热量	1860
蛋白质	84 g
总脂肪	72 g
饱和脂肪	17 g
总碳水化合物	219 g
膳食纤维	29 g
添加糖	9 g
钠	2070 mg

第 4 天样本菜单

早餐	• 酸奶芭菲
午餐	• 鹰嘴豆沙拉
晚餐	• 豆子奶酪玉米饼
零食	• ½ 杯脱脂酸奶
总费用	$6.45

第 4 天营养信息

营养信息为全天数据。 数量以克 (g) 和毫克 (mg) 为单位表示。

热量	1701
蛋白质	83 g
总脂肪	67 g
饱和脂肪	18 g
总碳水化合物	192 g

膳食纤维	36 g
添加糖	5 g
钠	2081 mg

第 5 天样本菜单

早餐	• 蔬菜炒蛋 • 全麦吐司
午餐	• 西兰花奶酪烤土豆
晚餐	• 奶油扁豆汤
零食	• 1 盎司奶酪 • 1 个苹果 • 1 汤匙花生酱
总费用	$6.71

第 5 天营养信息

营养信息为全天数据。 数量以克 (g) 和毫克 (mg) 为单位表示。

热量	1658
蛋白质	75 g
总脂肪	67 g
饱和脂肪	19 g
总碳水化合物	190 g
膳食纤维	35 g
添加糖	8 g
钠	1225 mg

第 6 天样本菜单

早餐	• 苹果肉桂燕麦粥 • 全麦吐司配花生酱
午餐	• 素食辣椒 • 糙米
晚餐	• 西班牙素菜煎蛋饼
零食	• 1 盎司奶酪 • 1 杯（8 液盎司）脱脂牛奶 • 4 块饼干
总费用	$7.46

第 6 天营养信息

营养信息为全天数据。 数量以克 (g) 和毫克 (mg) 为单位表示。

热量	1552
蛋白质	75 g
总脂肪	64 g
饱和脂肪	13 g
总碳水化合物	169 g
膳食纤维	35 g
添加糖	19 g
钠	2500 mg

第 7 天样本菜单

早餐	• 花生酱香蕉吐司
午餐	• 大食量墨西哥卷饼碗

晚餐	• 西兰花炒鸡肉
零食	• 1 个苹果
总费用	$8.28

第 7 天营养信息

营养信息为全天数据。 数量以克 (g) 和毫克 (mg) 为单位表示。

热量	1695
蛋白质	90 g
总脂肪	55 g
饱和脂肪	7 g
总碳水化合物	210 g
膳食纤维	35 g
添加糖	12 g
钠	1500 mg

食谱

本部分包括每天的食谱。 每份食谱包括：

- 食材清单。
- 准备时间。 指在烹饪或制作餐食前准备好所有原料所需的时间。 准备时间为估算值。
- 烹饪时间。 指烹饪该餐食所需的时间。 烹饪时间为估算值。
- 食谱中的份数。
- 如何烹饪或制作食谱的说明。

第 1 天食谱

奶油燕麦粥配花生酱和香蕉

准备时间	烹饪时间	份量
5 分钟	7 分钟	1

原料

- 1 ¾ 杯（14 液盎司）1% 牛奶
- 1 杯速溶燕麦
- 2 汤匙花生酱
- 1 根香蕉，切片

操作指南

1. 在锅中加入牛奶，用中高火煮沸。
2. 在锅中加入燕麦并搅拌。 转小火。 盖上盖子煮 5 至 7 分钟，不时搅拌，直至燕麦片呈奶油状。
3. 将锅离火。 加入花生酱。 搅拌均匀。
4. 将燕麦片放入碗中。 最后再放上香蕉片。

大食量金枪鱼沙拉三明治

准备时间	烹饪时间	份量
10 分钟	0 分钟	1

原料

- 1 罐（5 盎司）金枪鱼罐头，沥干
- 1 根中等大小的胡萝卜，切碎
- 1 根中等大小的芹菜，切碎
- 1 汤匙蛋黄酱
- 1 汤匙低钠酱料（意式沙拉酱、黑醋汁或自选酱料）
- 盐和胡椒粉调味
- 2 片全麦面包

操作指南

1. 打开金枪鱼罐头并沥干水分。
2. 将胡萝卜和芹菜切碎。 可以使用削皮器、立式刨丝器或食品加工机。
3. 将金枪鱼、胡萝卜、芹菜、蛋黄酱、沙拉酱、盐和胡椒粉放入碗中。 搅拌均匀，直至顺滑或达到您想要的口感。
4. 将金枪鱼沙拉涂抹在 1 片面包上。 加入另一片面包做成三明治。

烤鸡腿配烤土豆和番茄生菜沙拉

准备时间	烹饪时间	份量
15 分钟	45 分钟	1

原料

- 2 只鸡腿，煮熟或烤熟*
- 1 个中等大小的褐色土豆
- 1 杯生菜，切碎
- 1 个大号成熟番茄，切碎
- ¾ 汤匙醋
- 2 汤匙橄榄油
- 少许盐和胡椒粉（仅按喜好添加）

** 如果需要，可以用 4 只鸡腿。 烹饪时间将保持不变。 另外 2 只鸡腿留着做其他菜，比如鸡肉西兰花烤土豆。 您可以在“第 2 天食谱”部分找到该食谱。*

操作指南

1. 将烤箱预热至 400°F (204°C)。
2. 用凉水冲洗鸡腿。 用纸巾拍干。 如果需要，可以在鸡腿上刷上

少许橄榄油，并加入少许盐调味。

3. 用凉水冲洗土豆。 用纸巾拍干。 用叉子在土豆上刺 2 到 3 处。
4. 将鸡腿和土豆分别放在不同的烤盘上。 同时放入预热好的烤箱。
    - 将鸡腿烤 20 分钟。 取出烤盘，翻转鸡腿。 再放入烤箱烤 20 分钟。 将鸡腿烤至内部温度达到 165 °F (74 °C)。 内部温度是指食物中心的温度。 您可以使用食物温度计来检测内部温度。
    - 将土豆烘烤约 45 分钟，直到达到容易插入的软度。 “容易插入的软度”是指叉子可以轻松插入土豆中心。
5. 在烹饪鸡腿和土豆的同时制作沙拉。 洗净生菜和番茄。 将生菜切成条状。 番茄切成 ½ 英寸的块。 将生菜和番茄放入碗中混合。
6. 制作沙拉酱。 在小碗中加入醋，然后慢慢加入橄榄油。 如果需要，还可以加入少许盐和胡椒粉。
7. 土豆做好后，从中间纵向切开，用叉子或勺子挖开。 如果需要，可以加少许盐调味。

第 2 天食谱

隔夜水果燕麦

准备时间	烹饪时间	份量
5 分钟	0 分钟	1

原料

• ½ 杯燕麦 • ½ 杯低脂香草酸奶 • ½ 杯（4 液盎司）1% 牛奶 • 1 汤匙花生酱	• 1 茶匙肉桂粉 • ½ 杯冷冻水果（蓝莓、菠萝或自选水果）

操作指南

1. 在搅拌碗或其他容器中混合燕麦、酸奶、牛奶、花生酱和肉桂。
2. 在混合物顶部加上冷冻水果。
3. 用保鲜膜或盖子盖住碗或容器。 放在冰箱里过夜。
4. 早上，将碗或容器从冰箱中取出。 冷食。

鸡肉西兰花烤土豆

准备时间	烹饪时间	份量
5 分钟	5-47 分钟	1

原料

• 1 到 2 个鸡腿（煮熟或烤熟），切碎 • 1 个中等大小的褐色土豆 • ½ 杯小朵西兰花	• 3 汤匙水 • 2 汤匙奶酪碎（切达干酪、蒙特利杰克奶酪、混合奶酪或其他奶酪）

重新加热说明

按照以下步骤重新加热“烤鸡腿配烤土豆”食谱中的剩菜。 您可以在“第 1 天食谱”部分找到该食谱。

1. 将鸡腿和烤土豆放入微波炉或烤箱中加热。

- **如果使用微波炉：**将鸡腿放在微波炉专用盘子上，然后用保鲜膜松松地盖住盘子。 用中等功率微波 1 分钟。 将土豆放在微波炉专用盘子上，用湿纸巾盖住盘子。 用中等功率微波 3 分钟。
- **如果使用烤箱：**请将烤箱预热至 350 °F (175 °C)。 将鸡腿和土豆分别放在不同的烤盘上。 同时放入烤箱。 鸡腿加热 15 分钟。 土豆加热 15 至 20 分钟。

2. 跳至下面“操作指南（如果不加热剩菜）”部分的第 5 步。

操作指南（如果不加热剩菜）

如果您是从头开始烹制鸡腿和烤土豆，而不是重新加热剩菜，请按照以下步骤操作。

1. 将烤箱预热至 400°F (204°C)。
2. 用凉水冲洗鸡腿。 用纸巾拍干。 如果需要，可以在鸡腿上刷上少许橄榄油，并加入少许盐调味。
3. 用凉水冲洗土豆。 用纸巾拍干。 用叉子在土豆上刺 2 到 3 处。
4. 将鸡腿和土豆分别放在不同的烤盘上。 同时放入预热好的烤箱。
   - 将鸡腿烤 20 分钟。 取出烤盘，翻转鸡腿。 再放入烤箱烤 20 分钟。 将鸡腿烤至内部温度达到 165 °F (74 °C)。 内部温度是指食物中心的温度。 您可以使用食物温度计来检测内部温度。
   - 将土豆烘烤约 45 分钟，直到达到容易插入的软度。 “容易插入的软度”是指叉子可以轻松插入土豆中心。

5. 将小朵西兰花放入微波炉专用碗中，加入 3 汤匙水。 用保鲜膜松松地盖住碗。 用高功率微波 3 至 5 分钟。 将碗从微波炉中取出，放在一边。
6. 鸡腿烤好后，将肉弄碎。 可以用手或 2 把叉子将肉拉开。
7. 土豆做好后，从中间纵向切开，用叉子或勺子挖开。 在土豆表面开一个孔，舀出少量薯肉。
8. 将薯肉与西兰花混合，然后将混合物放在土豆顶部。
9. 将奶酪切碎。 可以使用削皮器、立式刨丝器或食品加工机。 将奶酪放在土豆顶部。 将土豆放回 400 °F (204 °C) 的烤箱，烤至奶酪融化（约 2 分钟）。
10. 在土豆顶部加入鸡腿肉丝。

碎火鸡肉饭

准备时间	烹饪时间	份量
15 分钟	45 分钟	1

原料

- ½ 杯米饭
- ½ 杯低钠豆类（黑豆、花斑豆或其他豆类），洗净并沥干
- 2 汤匙橄榄油
- ½ 杯碎火鸡肉
- 1 杯生菜，切碎
- ½ 杯番茄，切碎
- 1 汤匙低钠酱料（意式沙拉酱、黑醋汁或自选酱料）

操作指南

1. 准备豆子。

- **如果使用罐装豆子：**打开罐头并沥干水分。 用凉水冲洗豆子。
- **如果使用干豆：**将豆子在凉水中冲洗干净，放入一个大碗中。 在碗中倒入凉水，水位高出豆子 2 英寸。 将碗放在厨房台面上，让豆子浸泡一夜（约 8 到 12 小时）。

2. 煮米饭。 请遵循包装上的指导说明进行操作。 煮饭需要 20 到 45 分钟，具体取决于所使用的大米类型。
3. 沥干豆子，然后再烹煮。 无论是烹煮罐装豆子还是干豆，都可以使用相同的方法。 在锅中加入 1 汤匙橄榄油，中高火烧热。 加入豆子，不加盖用文火煮 5 分钟。
4. 在平底锅中加入 1 汤匙橄榄油，中火加热。 加入火鸡肉，煮约 5 分钟直至肉呈褐色。
5. 洗净生菜和番茄。 将生菜切成条状。 番茄切成 ½ 英寸的块。
6. 将所有食材放入碗中。 最后淋上酱料。

第 3 天食谱

花生酱吐司

准备时间	烹饪时间	份量
5 分钟	2-10 分钟	1

原料

- 2 片烤过的全麦面包
- 2 汤匙花生酱
- 1 根香蕉，切片
- 肉桂粉酌量

操作指南

1. 烤制面包。
    - 如果使用烤箱，预热至 350 °F (177 °C)。 将面包放在烤盘上，烤 4-5 分钟。 取出烤盘，将面包翻面。 再放入烤箱烤 4-5 分钟。
    - 如果您使用的是烤面包机，面包的烤制时间为 2 至 3 分钟，或根据您的需要而定。
2. 将花生酱涂抹在两片吐司上。 最后再放上香蕉片。
3. 撒上肉桂粉即可食用。

鸡肉沙拉吐司

准备时间	烹饪时间	份量
15 分钟	45 分钟	1

原料

- ½ 杯鸡肉或 ½ 块去骨去皮鸡胸肉（约 3 盎司）*
- 1 杯胡萝卜，切碎
- 1 杯芹菜，切碎
- 1 至 2 汤匙低钠酱料（意式沙拉酱、黑醋汁或自选沙拉酱）
- 2 片烤过的全麦面包

** 如果您愿意，可以使用一整块鸡胸肉。 烹饪时间将保持不变。 将另一半鸡胸肉留作下一顿食用。*

操作指南

1. 将烤箱预热至 400°F (204°C)。
2. 用凉水冲洗鸡胸肉。 用纸巾拍干。 如果需要，可以在鸡胸肉上刷上少许橄榄油，并加入少许盐调味。

3. 将鸡胸肉放在烤盘上，放入预热好的烤箱。 烤 20 至 35 分钟，直至内部温度达到 165 °F (74 °C)。 内部温度是指食物中心的温度。 您可以使用食物温度计来检测内部温度。
4. 将胡萝卜和芹菜切碎。 可以使用削皮器、立式刨丝器或食品加工机。
5. 鸡胸肉出炉冷却后，切成 ½ 英寸的小块，放入碗中。 加入胡萝卜、芹菜和沙拉酱。 搅拌均匀。
6. 烤制面包。
    - 如果使用烤箱，预热至 350 °F (177 °C)。 将面包放在烤盘上，烤 4-5 分钟。 取出烤盘，将面包翻面。 再放入烤箱烤 4-5 分钟。
    - 如果您使用的是烤面包机，面包的烤制时间为 2 至 3 分钟，或根据您的需要而定。
7. 将鸡肉沙拉涂抹在 1 片吐司上。 加入另一片吐司，做成三明治。

火鸡豆子卷饼

准备时间	烹饪时间	份量
10 分钟	45 分钟	1

原料

• ¼ 杯米饭 • ¼ 杯低钠豆类（黑豆、花斑豆或其他豆类），洗净并沥干 • 2 汤匙橄榄油 • ½ 杯碎火鸡肉 • ½ 杯生菜，切碎	• ¼ 杯番茄，切碎 • 1-2 汤匙奶酪碎（切达干酪、蒙特利杰克奶酪、混合奶酪或其他奶酪） • 1 个（6 英寸）全麦玉米饼

操作指南

1. 准备豆子。
    - **如果使用罐装豆子：**打开罐头并沥干水分。 用凉水冲洗豆子。
    - **如果使用干豆：**将豆子在凉水中冲洗干净，放入一个大碗中。 在碗中倒入凉水，水位高出豆子 2 英寸。 将碗放在厨房台面上，让豆子浸泡一夜（约 8 到 12 小时）。
2. 煮米饭。 请遵循包装上的指导说明进行操作。 煮饭需要 20 到 45 分钟，具体取决于所使用的大米类型。
3. 沥干豆子，然后再烹煮。 无论是烹煮罐装豆子还是干豆，都可以使用相同的方法。 在锅中加入 1 汤匙橄榄油，中高火烧热。 加入豆子，不加盖用文火煮 5 分钟。
4. 在平底锅中加入 1 汤匙橄榄油，中火加热。 加入火鸡肉，煮约 5 分钟直至肉呈褐色。
5. 洗净生菜和番茄。 将生菜切成条状。 番茄切成 ½ 英寸的块。
6. 将奶酪切碎。 可以使用削皮器、立式刨丝器或食品加工机。

7. 将所有配料铺在玉米饼的半边位置。 卷起玉米饼，折叠成卷饼。

第 4 天食谱

酸奶芭菲

准备时间	烹饪时间	份量
5 分钟	0 分钟	1

原料

- ½ 杯冷冻浆果
- 1 杯原味酸奶
- ½ 杯冷谷物粥
- 2 茶匙蜂蜜或红糖

操作指南

1. 将冷冻浆果在厨房台面上稍微解冻约 2 分钟。
2. 在玻璃杯或碗底放 4 汤匙酸奶。
3. 在酸奶顶部加入 4 汤匙浆果。
4. 在浆果顶部加入 4 汤匙冷谷物粥。
5. 重复步骤 2 至 4，将食材层层叠加。
6. 在芭菲的最上面加入 2 茶匙蜂蜜或红糖。

鹰嘴豆沙拉

准备时间	烹饪时间	份量
10 分钟	0 分钟	1

原料

• ½ 罐低钠鹰嘴豆，洗净并沥干 • ½ 杯菠菜，切碎 • ¼ 杯红洋葱，切碎 • ¼ 杯胡萝卜，切碎	• 1 至 2 汤匙低钠意式沙拉酱 • 1 份全麦玉米片（约 9 片）

操作指南

1. 打开鹰嘴豆罐头并沥干水分。 用凉水冲洗鹰嘴豆。
2. 将菠菜和洋葱切成 ½ 英寸的小块。
3. 胡萝卜切碎。 可以使用削皮器、立式刨丝器或食品加工机。
4. 将鹰嘴豆、菠菜、洋葱、胡萝卜和意式沙拉酱放入碗中混合。
5. 与玉米片一起食用。

豆子奶酪玉米饼

准备时间	烹饪时间	份量
10 分钟	5 分钟	1

原料

• 1 杯低钠豆类（黑豆、花斑豆或其他豆类），洗净并沥干 • 1 ½ 汤匙橄榄油	• ½ 杯奶酪碎（切达干酪、蒙特利杰克奶酪、混合奶酪或其他奶酪） • 1 个（6 英寸）全麦玉米饼

操作指南

1. 准备豆子。
    - **如果使用罐装豆子：**打开罐头并沥干水分。 用凉水冲洗豆

子。

- **如果使用干豆：**将豆子在凉水中冲洗干净，放入一个大碗中。 在碗中倒入凉水，水位高出豆子 2 英寸。 将碗放在厨房台面上，让豆子浸泡一夜（约 8 到 12 小时）。

2. 沥干豆子，然后再烹煮。 无论是烹煮罐装豆子还是干豆，都可以使用相同的方法。 在锅中加入 1 ½ 汤匙橄榄油，中高火烧热。 加入豆子，不加盖用文火煮 5 分钟。
3. 将奶酪切碎。 可以使用削皮器、立式刨丝器或食品加工机。
4. 将豆子和奶酪铺在玉米饼的半边位置。 将玉米饼对折。

第 5 天食谱

蔬菜炒蛋

准备时间	烹饪时间	份量
10 分钟	14 分钟	2

原料

- ½ 个小红洋葱，切碎
- 1 个中等大小的熟番茄，切碎
- 1 杯菠菜，切碎
- 4 枚鸡蛋
- 盐和胡椒粉调味
- 1 汤匙橄榄油或菜籽油

操作指南

1. 将洋葱和番茄切成 ½ 英寸的小块。 将菠菜大致切碎。 准备其他配料时，将蔬菜放在一边备用。
2. 将鸡蛋打入碗中。 加入盐和胡椒调味。 用打蛋器或叉子搅拌均匀，然后放在一边备用。

3. 用中高火加热大平底锅中的油。 加入洋葱，煮 3 分钟。 加入番茄，继续煮 4 分钟。 偶尔用锅铲搅拌一下。 加入菠菜，再煮 2 分钟，不时搅拌。
4. 将鸡蛋倒在蔬菜上，轻轻搅拌至炒熟为止。 该过程需要 3 到 5 分钟，取决于您偏好的鸡蛋熟度。

食用建议：搭配 2 片全麦吐司。

西兰花奶酪烤土豆

准备时间	烹饪时间	份量
10 分钟	25 分钟	2

原料

- 2 个中等大小的褐色土豆
- 2 瓣大蒜，切碎（切成小块）
- 2 杯小朵西兰花
- 2 至 3 汤匙水
- 2 汤匙橄榄油
- 少许盐和胡椒粉（仅按喜好添加）
- ½ 杯奶酪碎（切达干酪、蒙特利杰克奶酪、混合奶酪或其他奶酪）
- 2 根青葱，切碎

操作指南

1. 将烤箱预热至 400°F (204°C)。
2. 用凉水冲洗每个土豆，然后用纸巾拍干。 用叉子在每个土豆上刺 2 到 3 处。 将土豆放在微波炉专用盘子上，用湿纸巾盖住盘子。 用高功率微波 4 分钟。
3. 小心地将土豆从微波炉专用盘移至烤盘。 放入烤箱烤 10 到 15 分钟。

4. 烤土豆时，将大蒜剁成小块。 将平底锅置于中高火上。 加入大蒜、小朵西兰花和 2 至 3 汤匙水。 将它们混合在一起。 煮 2 到 3 分钟，直到水分蒸发（消失）。 水分蒸发后，蒸汽会将西兰花煮熟。
5. 从烤箱中取出土豆。 将每个土豆从中间纵向切开，用叉子或勺子挖开。 在每个土豆表面开一个孔，舀出少量薯肉。 薯肉放在一边备用。
6. 在每个土豆中加入 1 汤匙橄榄油。 如果需要，还可以加入少许盐和胡椒粉。 捣碎并轻轻搅拌。
7. 将薯肉与西兰花混合，然后将混合物放在每个土豆顶部。
8. 将奶酪切碎。 可以使用削皮器、立式刨丝器或食品加工机。 将奶酪放在每个土豆顶部。 将土豆放回 400 °F (204 °C) 的烤箱，烤至奶酪融化（约 2 分钟）。
9. 将葱切成小段。 撒在每个土豆上。

奶油扁豆汤

准备时间	烹饪时间	份量
15 分钟	35 分钟	2

原料

• 2 根小胡萝卜或 1 根中等大小的胡萝卜，磨碎 • 1 个小黄洋葱，切碎 • 4 瓣大蒜，切碎（切成小块） • 1 汤匙橄榄油 • 1 茶匙干牛至	• 盐和胡椒粉调味 • 2 杯干扁豆，洗净 • 4 杯（32 液盎司）低钠蔬菜汤 • 3 杯（24 液盎司）水

操作指南

1. 将立式刨丝器放在砧板上。 用向下的动作，将胡萝卜的尖头沿着立式刨丝器的大孔进行刮擦。 小心不要让手和手指挡住。 继续操作，直到胡萝卜剩约 2 英寸长。 将剩下的胡萝卜切成小块。
2. 将洋葱切成 ¼ 英寸的小块。 大蒜剁成小块。
3. 用中高火加热大锅中的橄榄油。 加入胡萝卜、洋葱、大蒜、牛至、盐和胡椒粉。 搅拌均匀。 煮 4 至 5 分钟，不时搅拌。 这会让蔬菜变软。
4. 将扁豆加入锅中，搅拌均匀。 加入蔬菜汤和 3 杯水。 将汤不加盖文火煮至扁豆变软，汤看起来呈奶油状（约 30 分钟）。

第 6 天食谱

苹果肉桂燕麦粥

准备时间	烹饪时间	份量
5 分钟	10 分钟	2

原料

• 1 个中等大小的脆苹果（富士苹果或自选苹果），切丁 • 2 茶匙无盐黄油或植物涂抹酱 • 2 汤匙红糖 • ¼ 茶匙肉桂粉	• 1 杯速溶燕麦 • 2 杯（16 液盎司）脱脂牛奶、1% 牛奶或非乳制品牛奶 • 少许盐

操作指南

1. 将苹果切成 ¼ 英寸的小块。
2. 将苹果、黄油或植物涂抹酱、红糖和肉桂放入 1 夸脱的锅中，中火加热。 不加盖烹煮，用搅拌勺不时搅拌，直至苹果煮软（约 3-4 分钟）。
3. 在锅中加入燕麦、牛奶或非乳制品牛奶和少许盐。 边煮边不断搅拌，直至燕麦呈奶油状。

食用建议：撒上肉桂粉即可食用。

素食辣椒

准备时间	烹饪时间	份量
20 分钟	30 分钟	4

原料

• 2 汤匙橄榄油 • 2 汤匙多用途面粉 • 1 个小黄洋葱，切丁 • 1 个中等大小的青甜椒，切丁 • 2 根中等大小的芹菜杆，切丁 • 3 根小胡萝卜，切成薄片 • 3 瓣大蒜，切碎（切成小块） • 4 汤匙淡味辣椒粉 • 1 茶匙孜然粉 • 1 茶匙干牛至 • ½ 茶匙海盐	• 1 罐（15 盎司）低钠或未添加盐的红芸豆，洗净并沥干 • 1 罐（15 盎司）低钠或未添加盐的红花斑豆，洗净并沥干 • 1 罐（28 盎司）番茄碎 • ½ 杯（4 液盎司）水或蔬菜汤 • 配料（仅按喜好添加）：切碎的青葱、切碎的菠菜、低脂酸奶油、糙米

操作指南

1. 在大锅中加入橄榄油和多用途面粉，中火加热。 将它们充分搅拌成糊状，然后煮至糊状物呈金黄色。
2. 将洋葱、甜椒和芹菜切成 ¼ 英寸的小块。 胡萝卜切成薄片。 大蒜剁成小块。
3. 在锅中加入洋葱、甜椒、芹菜、胡萝卜、大蒜和调味料（辣椒粉、孜然粉、牛至和海盐）。 搅拌均匀，煮至蔬菜变软（约 1 到 2 分钟）。
4. 在锅中加入豆子、番茄、水或蔬菜汤。 盖上锅盖，文火焖煮约 20 分钟。
5. 按喜好配上所选配料即可食用。

剩下的辣椒可以放在密封容器中，放入冰箱保存。 可以保鲜 3 天。 还可以将剩下的辣椒冷冻起来。 冷冻后的剩菜建议在 3 个月

内吃完。

西班牙素菜煎蛋饼

准备时间	烹饪时间	份量
10 分钟	65 分钟	3

原料

- 2 个中等大小的褐色土豆，烤熟
- 2 杯菠菜，切碎
- 1 个小黄洋葱，切成薄片
- 8 个鸡蛋
- ½ 茶匙盐
- 磨碎的黑胡椒（酌量）
- 1 茶匙淡味辣椒粉
- 3 汤匙牛奶或纯酸奶
- ¼ 杯奶酪碎（切达干酪、蒙特利杰克奶酪、混合奶酪或其他奶酪）
- 1 汤匙橄榄油

操作指南

1. 将烤箱预热至 400°F (204°C)。
2. 用凉水冲洗土豆。 用纸巾拍干。 用叉子在土豆上刺 2 到 3 处。
3. 将土豆放在烤盘上，放入烤箱。 烘烤约 45 分钟，直到达到容易插入的软度。 “容易插入的软度”是指叉子可以轻松插入土豆中心。
4. 烤土豆时，将菠菜切成 ½ 英寸的小块。 将洋葱切成薄片。 准备其他配料时，将蔬菜放在一边备用。
5. 将鸡蛋打入大碗。 加入盐、胡椒粉、辣椒粉和牛奶或酸奶。 用打蛋器或叉子搅拌均匀，然后放在一边备用。
6. 将奶酪切碎，放在一边备用。 可以使用削皮器、立式刨丝器或食品加工机。

7. 土豆出烤箱冷却后，切成 1 英寸大小的块。 放在一边备用。
8. 将烤箱预热至 425 °F (218 °C)。
9. 在 10 英寸烤箱专用平底锅中加入橄榄油、菠菜和洋葱，中火加热。 烹煮 5 分钟，不时搅拌，直至洋葱呈金黄色。 加入土豆，与其他蔬菜一起均匀地铺在平底锅上。
10. 将鸡蛋液倒入平底锅。 将奶酪放在顶部。 在炉灶上继续烹制约 30 秒至 1 分钟。
11. 将平底锅放入预热好的烤箱中，烤至鸡蛋膨胀并呈现出熟透的状态（约 7 至 14 分钟）。 轻轻摇晃蛋饼时，蛋饼中心应该会稍微晃动。
12. 将平底锅从烤箱中取出，放凉。

食用建议：佐以新鲜草药或配菜沙拉食用。

第 7 天食谱

花生酱香蕉吐司

准备时间	烹饪时间	份量
5 分钟	2-10 分钟	1

原料

• 2 片烤过的全麦面包 • 3 汤匙花生酱	• 1 根香蕉，切片

操作指南

1. 烤制面包。

- 如果使用烤箱，预热至 350 °F (177 °C)。 将面包放在烤盘上，烤 4-5 分钟。 取出烤盘，将面包翻面。 再放入烤箱烤 4-5 分钟。
- 如果您使用的是烤面包机，面包的烤制时间为 2 至 3 分钟，或根据您的需要而定。

2. 将花生酱涂抹在两片吐司上。 最后再放上香蕉片。

大食量墨西哥卷饼碗

准备时间	烹饪时间	份量
10 分钟	3-10 分钟	1

原料

- 1 杯素食辣椒*
- 2 杯菠菜，切碎
- 1 根青葱（大葱），切碎
- 3 汤匙奶酪碎（切达干酪、蒙特利杰克奶酪、混合奶酪或其他奶酪）
- 1 个（6 英寸）全麦玉米饼

** 素食辣椒的制作方法请参阅“第 6 天食谱”部分。 如果该食谱有剩余食材，可直接用于此食谱。*

操作指南

1. 将素食辣椒用微波炉或炉灶加热至高温。
   - **如果使用微波炉：**将辣椒放入微波炉专用碗中，然后用保鲜膜松松地盖住碗口。 微波 3 分钟。
   - **如果使用炉灶：**将辣椒放入锅中，中火加热。 不加盖用文火煮 5-10 分钟。

2. 将菠菜切成条状。 将葱切成小段。
3. 将奶酪切碎。 可以使用削皮器、立式刨丝器或食品加工机。
4. 将辣椒、菠菜和奶酪放入汤碗。 顶部撒上葱花。
5. 搭配玉米饼一起食用。

西兰花炒鸡肉

准备时间	烹饪时间	份量
5 分钟	15 分钟	1

原料

- ½ 个中等大小的洋葱，切碎
- ½ 个中等大小的青椒，切碎
- 1 块去骨去皮鸡胸肉（约 6 盎司）
- 1 茶匙大蒜粉
- 磨碎的黑胡椒（酌量）
- 2 汤匙苹果醋
- 1½ 汤匙低钠酱油
- 1 茶匙红糖
- 2 汤匙橄榄油
- 3 杯小朵西兰花

操作指南

1. 将洋葱和甜椒切成 ½ 英寸的小块。
2. 将鸡胸肉切成 1 英寸见方的小块。 用大蒜粉和黑胡椒粉调味。
3. 在一个小碗中混合醋、酱油、红糖和 1 汤匙橄榄油。 放在一边备用。
4. 在大平底锅中加入 1 汤匙橄榄油，大火加热。 加热 1 到 2 分钟。 加入鸡肉块，在平底锅中均匀铺开。 每面煎 1 分钟，不要搅拌。
5. 在平底锅中加入小朵西兰花。 搅拌均匀。 加入洋葱和甜椒。 再

搅拌 1 到 2 分钟。

6. 加入酱汁混合物，搅拌 2 至 3 分钟。 边搅拌边继续烹饪，直到鸡肉熟透。 能用锅铲或烹饪勺轻松撕开鸡肉丁即可。

食用建议：搭配糙米饭或全麦面条食用。

常见问题

如果我住在纽约 (NYC) 大都会地区，当季有哪些农产品?

春季（3 月至 5 月）	• **蔬菜**：洋蓟、芦笋、西兰花、蒲公英菜、莴苣、蘑菇、豌豆、小萝卜、山韭菜、大黄、酸模、菠菜、葱、芜菁 • **水果**：杏、大黄、草莓（在季节初期购买这三种水果）
夏季（6 月至 8 月）	• **蔬菜**：甜菜、玉米、黄瓜、青豆、莴苣、秋葵、甜椒、荚豌豆、夏南瓜、瑞士甜菜、绿番茄、番茄、西葫芦 • **水果**：杏、蓝莓、哈密瓜、樱桃、猕猴桃、芒果、油桃、桃子、覆盆子、草莓、西瓜
秋季（9 月至 11 月）	• **蔬菜**：芽甘蓝、花椰菜、芹菜、茴香、羽衣甘蓝、韭菜、欧芹、南瓜、芜菁甘蓝、菊芋、芜菁、冬南瓜 • **水果**：苹果、蔓越莓、葡萄、梨、柿子、榲桲 • **其他**：栗子
冬季（12 月至次年 2 月）	• **蔬菜**：甜菜、芽甘蓝、卷心菜、胡萝卜、芹菜根、羽衣甘蓝、韭菜、欧芹、芜菁甘蓝、芜菁 • **水果**：苹果、葡萄柚、柠檬、橙子、橘柚、橘子 • **其他**：干豆类、香料

如何贮藏新鲜农产品，使其保存时间更长，防止变质?

储存水果

- 大多数水果最适合在室温下成熟。 成熟后，将每种水果装入各

自的塑料袋中，放入冰箱保存。 塑料袋可以一直敞开。

- 浆果、樱桃、无花果和葡萄买回来后需要立即冷藏。 如果发霉了，应在放进冰箱前扔掉。 将每种水果放在各自的浅容器或碗中，并用保鲜膜盖好。

储存蔬菜

- 取下或松开紧绷的带子。 将每种蔬菜放入各自的塑料袋中，然后放入冰箱储存。 塑料袋可以一直敞开。
- 有些根茎类蔬菜的叶子可以食用（如甜菜、小萝卜和芜菁）。 您可以像烹饪其他叶菜一样烹饪这类蔬菜。 如果您想使用这些菜叶，可将它们从茎的较高处切下。 将每种蔬菜的菜叶装入各自的塑料袋中，然后放入冰箱保存。 塑料袋可以一直敞开。 大多数根茎类蔬菜的菜叶可保鲜 3 天左右。

防止水果和蔬菜变质的小窍门

- 储存水果和蔬菜前避免清洗。 额外的水分会助长有害细菌滋生。 这会使水果和蔬菜更快变质和发霉。 水果和蔬菜最好在食用或使用前再清洗。 如果您想在储存前清洗水果和蔬菜，也可以。 但一定要洗干净并晾干。 将每种水果和蔬菜放入各自的密封容器中，里面铺上纸巾，然后放入冰箱保存。
- 有些水果和蔬菜在成熟时会释放乙烯气体。 这种天然气会让附近的农产品成熟得更快。 储存以下水果和蔬菜时要远离其他东西：

○ 苹果 ○ 杏子 ○ 牛油果 ○ 哈密瓜 ○ 无花果 ○ 甜瓜 ○ 油桃 ○ 洋葱	○ 桃 ○ 梨 ○ 青椒 ○ 李子 ○ 土豆 ○ 番茄 ○ 未成熟的香蕉

有机农产品价格昂贵。 可以购买无机农产品吗?

是的，可以购买无机农产品。 无论是有机还是无机，多吃水果和蔬菜都有许多健康益处，例如：

- 富含维生素、矿物质和纤维。
- 降低罹患心脏病和某些癌症的风险。
- 促进消化（身体如何分解所摄入的食物）。
- 更好地控制体重（保持健康体重）。

您也可以购买冷冻农产品。 冷冻农产品是指在风味和营养成分最丰富的时候采摘并冷冻的农产品。 这意味着此类农产品和新鲜农产品一样健康，甚至更健康。 其中一个健康选择是不加盐、脂肪或糖的原味冷冻蔬菜。

哪些食物适合冷冻?

冷冻是储存和保存食物的好方法。 您可以购买散装食物，储存更长时间也不会变质。 还可以冷冻剩下的食材，既省钱又减少浪费。

以下是一些适合冷冻的食物：

水果

所有水果都可以冷冻。 冷冻水果前，一定要洗净并晾干。 可以小批量冷冻水果，然后用来制作冰沙。

蔬菜

大多数蔬菜都可以冷冻（如胡萝卜、豌豆、西兰花和花椰菜）。 可以小批量冷冻蔬菜，然后用来做汤。

冷冻蔬菜前，请先进行焯水处理。 这有助于保留蔬菜的色泽和营养成分。 焯烫蔬菜的方法：

1. 将蔬菜放入沸水锅中短时间焯烫（约 1 到 3 分钟）。
2. 立即将蔬菜移入装有冰水的碗中，以停止烹饪过程。
3. 待蔬菜冷却后，沥干水分并用纸巾拍干。

哪些食物可以分批烹饪?

分批烹饪是健康饮食的好方法。 以下食物可以提前分批烹饪。 可用于制作沙拉、墨西哥卷饼、三明治或配菜：

- 肉类，如牛肉、鸡肉和猪肉
- 植物性蛋白质，如豆类
- 谷物，如意大利面、藜麦和大米
- 烤蔬菜，如西兰花和胡萝卜

此外，分批烹饪也是处理某些需要较长时间烹饪的食材或食物的绝佳方式。 砂锅菜、汤、炖菜、辣椒、调味汁、辣酱、松饼和烤饼

都易于分批制作。 这些食物也可以冷冻保存。 关键是要在冷冻前将它们分装好。 这样，当您准备使用一份时，便更容易解冻。 记得给冰柜里的容器贴上标签并注明日期。

有哪些健康且低成本的食物适合存放在储藏室里?

- 燕麦、面食和大米
- 扁豆、罐装豆类或干豆（如鹰嘴豆、黑豆和芸豆）
- 罐装鸡肉或鱼肉（如三文鱼和金枪鱼）
- 罐装蔬菜（如胡萝卜、玉米和青豆）
- 罐装番茄碎、番茄丁或番茄酱
- 低钠鸡汤或蔬菜汤
- 花生酱
- 橄榄油和醋（如苹果醋和白葡萄酒醋）
- 香草和香料（如肉桂、大蒜粉、洋葱粉、牛至、欧芹和百里香）

剩下的食材可以保存多久?

剩下的食材可在冰箱中保存 3 到 4 天，或在冰柜中保存 3 到 4 个月。**如果把剩下的食材放在冰箱里，最好在 2 天内吃完。**

食品和饮品上的日期是什么意思?

常见的日期标签示例包括：

“最佳食用日期”或“最佳食用期限”

“最佳食用日期”或“最佳食用期限”标明产品在失去风味或品质

之前能够保存多久。 为获得最佳风味和品质，请在此日期前食用或饮用。

“最佳食用日期”或“最佳食用期限”并非：

- 购买日期。 购买日期是指您需要购买产品的截止日期。
- 安全日期。 安全日期是指出于健康原因，该产品被认为仍可安全食用或饮用的最后日期。

“销售日期”

“销售日期”告知商家该产品可销售的期限。 为获得最佳品质，您应在该日期前购买产品。

“销售日期”并非安全日期。

“使用期限”

“使用期限”是指建议在该日期前使用该产品以保持其最佳品质的最后期限。 该日期过后，产品可能因变质或滋生有害细菌而无法安全食用或饮用。

“使用期限”并非安全日期，但婴儿配方奶粉除外。 如果您在“使用期限”之后使用婴儿配方奶粉，该奶粉可能会失去婴儿所需的重要营养成分。 此外，婴儿饮用也会变得不安全。

资源

MSK 资源

纽约州和新泽西州的食品资源

本手册列出了纽约州和新泽西州提供食品资源的组织和项目。 如

需了解更多信息，请阅读*纽约和新泽西的食物资源*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/food-resources-new-york-new-jersey)。 您也可以向医疗团队成员索取一份打印版本。

MSK 食品援助项目
646-888-8046
食品援助项目为癌症治疗期间有需要的人士提供食物。 如需了解更多信息，请咨询您的临床营养师或社工，或拨打上面的电话。

食谱
*Cook for Your Life: Delicious, Nourishing Recipes for Before, During, and After Cancer Treatment（《为生命烹饪：癌症治疗前、治疗期间和治疗后的美味营养食谱》）*作者：Ann Ogden Gaffney
您可以在 Amazon.com 和 Barnes & Noble.com 上购买此书。

*Good and Cheap: Eat Well on $4 a Day（《物美价廉：每天 4 美元吃得好》）*作者：Leanne Brown
请访问 www.leannebrown.com/good-and-cheap-2 免费获取该食谱的在线版本。

网站
美国癌症协会 (ACS) Patient Programs and Services（患者计划与服务）
www.cancer.org/treatment/support-programs-and-services.html
该组织提供各种计划和服务，帮助人们查找有关癌症预防、治疗和

康复的信息。

美国癌症研究所 New American Plate: Setting Your Table to Prevent Cancer（美国新餐盘：布置餐桌，预防癌症）
www.aicr.org/cancer-prevention/healthy-eating/new-american-plate
该网站提供食谱和营养小贴士。

Cancer*Care*（*癌症照护*）
www.cancercare.org
该组织为照护者和亲人提供免费的专业支持服务。 设有在线、电话和现场服务。 此外，还提供照护者信息和其他资源。

Cancer Hope Network（癌症希望网络）
www.cancerhopenetwork.org
该组织帮助患者和照护者联系资源、计划和支持，以减轻癌症患者的痛苦。

Caregiver Action Network（照护者行动网络）
www.caregiveraction.org
该组织为照护者提供支持和教育，帮助他们与其他照护者建立联系，维护自身权益。 照护者可免费成为会员。

Meals on Wheels
www.mealsonwheelsamerica.org
该项目面向老年人提供营养餐食。

Mom’ s Meals

www.momsmeals.com/our-food-programs/medically-tailored-meals/protein-plus/cancer-support-meal-delivery
该项目提供高蛋白餐食选择，旨在满足癌症患者的营养需求。

NeedyMeds
www.needymeds.org
该组织向有需要的人士免费提供有关处方药援助计划的信息。

美国社会保障局 Extra Help Program（额外援助计划）
www.ssa.gov/medicare/part-d-extra-help
该计划旨在帮助收入和资源有限的人士支付联邦医疗保险处方药计划的费用。 其中包括保费、免赔额和共付额的费用。

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