



患者及照护者教育

# 健康饮食计划食谱

本信息介绍了可利用饮食计划包所含食物制作的健康食谱。

## 烤鹰嘴豆

份量：2 至 3 人份

准备时间：25 至 30 分钟

烹饪时间：20 分钟

原料：

- 1 罐（15 盎司）鹰嘴豆，冲洗后沥干（用厨房用纸将其拍干）
- 2 汤匙油
- 盐和胡椒粉调味
- 其他您喜欢的调味料或香料，如孜然或辣椒粉。

操作指南：

1. 将烤箱预热至 400°F。
2. 把所有原料放入一个大碗中混合在一起。您可以加入其他干香料（如孜然或辣椒粉）增加风味。
3. 混合后，把鹰嘴豆均匀地铺在烤盘上。
4. 烘烤 20 分钟直至酥脆。

## 美味燕麦

份量：1 人份

时间：5 分钟

## 原料：

- ½ 杯即食燕麦片
- ½ 杯水
- 1 至 2 茶匙橄榄油
- 一撮盐
- 黑胡椒少许

## 操作指南：

1. 将燕麦片放入碗中。
2. 把水烧开。
3. 向燕麦片中加入少量开水并搅拌。不断加水搅拌，直到燕麦片吸收水分且仍处于粘稠状为止。
4. 加入橄榄油。
5. 加入少许盐和胡椒粉调味。

# 花生酱燕麦片

份量：1 人份

时间：5 分钟

## 原料：

- ½ 杯即食燕麦片
- ½ 至 1 杯水
- 1 汤匙花生酱
- ½ 根香蕉（可选）
- ¼ 杯低脂牛奶（乳制品或非乳制品）（可选）

## 操作指南：

1. 将燕麦片放入碗中。

2. 把水烧开。
3. 向燕麦片中加入少量开水并搅拌。不断加水搅拌，直到燕麦片吸收水分且仍处于粘稠状为止。
4. 加入 1 汤匙花生酱并与燕麦片拌匀。
5. 可根据个人喜好加入 1/2 根香蕉和牛奶。

## 苹果酱藜麦

份量：1 人份

时间：5 分钟（另加 15 分钟藜麦烹饪时间）

原料：

- 1 杯熟藜麦（冲洗并按照包装上的说明操作）
- 2 汤匙无糖苹果酱
- 1/4 杯低脂牛奶（乳制品或非乳制品）
- 肉桂（可选）
- 最喜欢的水果（可选）

操作指南：

1. 将熟藜麦放入碗中。
2. 加入几大勺无糖苹果酱。
3. 加入牛奶、肉桂和您最喜欢的水果。

## 藜麦沙拉

份量：4 人份

时间：10 分钟（另加藜麦烹饪时间）

原料：

- 2 汤匙橄榄油
- 2 汤匙柠檬汁（1 个柠檬）

- 1 汤匙蜂蜜
- 2 杯熟藜麦\*
- 3 杯浆果（或最喜欢的水果）
- 1 杯嫩菠菜（或最喜欢的蔬菜）
- ½ 杯您最喜欢的籽类食品或坚果
- 12 盎司罐装鸡肉或金枪鱼，沥干（可选）

#### 操作指南：

1. 将橄榄油、柠檬汁和蜂蜜充分混合，制成调料。
2. 将剩余的配料（鸡肉或金枪鱼除外）和调料放入另一个碗中，充分混合。
3. 将混合好的食材放入冰箱，直到准备食用。
4. 可根据个人喜好在沙拉中加入鸡肉或金枪鱼。

\* 藜麦烹饪方法，用水冲洗并按照包装上的说明操作。

## 彩色豆类蔬菜沙拉

份量：4 至 6 人份

时间：5 分钟

#### 原料：

- 2 罐（15 盎司）豆子
- 2 罐（15 盎司）蔬菜（如胡萝卜和长豆）
- 3 汤匙橄榄油（或酌量）
- 3 汤匙醋，如香醋（或酌量）
- 胡椒酌量
- 盐少许（可选）

#### 操作指南：

1. 沥干并冲洗豆子和罐装蔬菜。
2. 将其放入碗中。
3. 加入橄榄油和醋。
4. 依个人口味加入盐和胡椒粉。
5. 把所有原料混合在一起，即可食用。

提示：您也可将混合物盖上并冷藏数小时。

## 糙米金枪鱼沙拉

份量：1 人份

时间：5 分钟（另加，大米/藜麦烹饪时间）

### 原料：

- 1 汤匙醋（如红酒醋）
- 2 茶匙油（如菜籽油或橄榄油）
- ¾ 杯熟糙米或藜麦（冲洗并按照包装上的说明操作）
- 3 盎司沥干的金枪鱼
- 1 杯您最喜欢的蔬菜（罐装、冷冻或新鲜），如黄瓜、胡萝卜或四季豆
- 1 汤匙甜酸黄瓜酱（可选）

### 操作指南：

1. 将调味酱（如有）、醋、油和芥末放入碗中后，充分混合，制成调料。
2. 将大米或藜麦、金枪鱼和蔬菜放入另一个碗中，充分混合。
3. 加入调料并搅拌，混合所有原料。
4. 盖上并放入冰箱冷藏 15 分钟。

## 食物与营养资源

如需了解有关饮食计划活动的更多信息，请访问 [ramirej1@mskcc.org](mailto:ramirej1@mskcc.org) 联系 Julia Ramirez。

有关所在地区其他食物资源的信息，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](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/food-resources-new-york-new-jersey))。

有关食品安全的信息，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](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment))。

如果您对饮食有任何疑问，请联系您的临床营养师或致电 212-639-7312 联系 Memorial Sloan Kettering (MSK) 营养部。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Healthy FOOD Program Recipes - Last updated on September 16, 2020

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