Chinese-American Menu Samples

给华裔美国人的菜单样本

这些范例菜单可以帮助您开始设定您的饮食计划。欲了解更多个人化的菜单或其他建议,请向营养师咨询。

早餐菜单

一份 30 公克碳水化合物的餐点 (2单位碳水化合物)

全西式搭配		中华美式搭配	
1杯煮熟的燕麦片 ½汤匙坚果牛油或0.5盎司坚 果切片 1茶匙红糖 (可使用代糖,如Splenda、 Equal、或Truvia)	1杯希腊优酪 1汤匙低脂燕麦	1分杯糙米汤,燕麦片或混合 谷物粥 1个鸡蛋白,3盎司豆腐 1茶匙芝麻粉	2片全麦吐司 1盘炒鸡蛋 1片低脂起司 1片番茄
½个全谷物英国松饼 1汤匙花生酱 1份小的水果	½杯全麦谷物4盎司脱脂牛奶1个小苹果1茶匙花生酱	24杯汤面或通心粉 2盘司鸡肉条 4杯毛豆和胡萝卜	1份中等的的肉包或菜包 1杯无糖加钙豆奶

一份 45 公克碳水化合物的餐点 (3单位碳水化合物)

全西式搭配		中华美式搭配	
1杯煮熟的燕麦片 ½汤匙坚果牛油或0.5盎司坚果切片 1茶匙红糖 (可使用代糖,如Splenda、Equal、或Truvia) 1杯水果沙拉	1杯调味希腊优酪 S 杯低脂燕麦	1杯糙米汤,混合谷物粥或 1½杯燕麦片 1个鸡蛋白,3盎司豆腐 1茶匙芝麻粉	2片全麦吐司 1盘炒鸡蛋 1片低脂起司 1片番茄 1杯1%低脂牛奶
1个全谷物英国松 饼 1 汤匙花生酱 1份小的水果	1杯全麦谷物 4盘司脱脂牛奶 1个小苹果 1茶匙花生酱	1杯汤面或通心粉 2 盎司鸡肉条 ¼杯毛豆和胡萝卜	1份中等大小的肉包或菜包 1杯无糖加钙豆奶 2个小橘子

一份 60 公克碳水化合物的餐点 (4单位碳水化合物)

全西式搭配		中华美式搭配	
1½杯煮熟的燕麦片 ½汤匙坚果牛油或0.5盎司坚 果切片 1茶匙红糖 (可使用代糖,如Splenda、 Equal、或Truvia)	1杯调味希腊优酪 S 杯低脂燕麦 1杯野莓	1杯糙米汤,混合谷物粥或 1½杯燕麦片 1个鸡蛋白,3盎司豆腐 1茶匙芝麻粉 1个小的柳橙	2片全麦吐司 1盘炒鸡蛋 1片低脂起司 1片番茄 1杯1%低脂牛奶 1个小的梨子
1个全谷物英国松 饼 1 汤匙花生酱 1份中等的水果	1杯全麦谷物 8盎司脱脂牛奶 1个中等大小苹果 1茶匙花生酱	2杯汤面或通心粉 2 盎司鸡肉条 %杯毛豆和胡萝卜	2份中等大小的肉包或菜包 1杯无糖加钙豆奶

第一页,共四页

午餐菜单

一份 45 公克碳水化合物的餐点 (3单位碳水化合物)

全西式搭配		中华美式搭配	
	Lyrn		I
鲔鱼三明治:	沙拉:	饺子:	米饭:
2片全麦面包	3杯混合蔬菜和番茄,甜椒	6个饺子汤	1杯糙米或糙/白米饭混合
2盎司轻鲔鱼混合1汤匙低脂	2-3盎司火鸡或肉鸡片,或鲔	½杯煮熟的花椰菜或其他蔬	姜炒洋菇和鸡肉
美奶滋(蛋黄酱),切碎的芹	鱼	菜,如:黑木耳	混合蔬菜汤:
菜/胡萝卜	1汤匙干果		金针菇,番茄,黑木耳,卷
1片生菜/番茄	½杯豆子	1个小的柳橙	心菜汤
1份小份水果或1杯汤	¼杯切碎的坚果		
	2 汤匙低脂沙拉酱		
汉堡:	义大利面:	炒面:	炒糙米饭:
1份一般快餐汉堡	T杯义大利面	1杯面条	1杯糙米
1盎司烤洋芋片或半杯低脂	½杯番茄酱	2-3盎司瘦肉	1汤匙姜末
冰淇淋或水果	2-3 盎司火鸡绞肉或鸡肉沙	½杯混合色蔬菜/豆类	¼杯毛豆
1份庭园沙拉	拉	1汤匙的花生或 菜籽油	2盎司瘦肉或豆腐
1包不含脂肪的香草沙拉酱	2 汤匙低脂沙拉酱		2大片切成小片的海苔
			1汤匙菜籽油或花生油

一份 60 公克碳水化合物的餐点 (4单位碳水化合物)

全西式搭配		中华美式搭配	
エロン伽印		中午天八拾癿	
鲔鱼三明治: 2片全麦面包 2盎司轻鲔鱼混合1汤匙低脂 美奶滋(蛋黄酱),切碎的芹 菜/胡萝卜 1片生菜/番茄 1份小份水果及1杯汤	沙拉: 3杯混合蔬菜和番茄,甜椒 2-3盎司火鸡或肉鸡片,或鲔鱼 2汤匙干果 ½杯豆子 ¼杯切碎的坚果 2 汤匙低脂沙拉酱	饺子: 9个饺子汤 ½杯煮熟的花椰菜或其他蔬菜,如:黑木耳 1个小的柳橙	米饭: 1杯糙米或糙/白米饭混合 姜炒洋菇和鸡肉 混合蔬菜汤: 金针菇,番茄,黑木耳,包 心菜汤 1份小份水果
汉堡: 1份一般快餐汉堡 2盎司烤洋芋片或1杯低脂冰 淇淋或水果 1份庭园沙拉 1包不含脂肪的香草沙拉酱	1杯水果沙拉或1杯汤 义大利面: 1杯义大利面 炒杯番茄酱 2-3 盘司火鸡绞肉或鸡肉沙 拉 2 汤匙低脂沙拉酱 1 份小份水果	炒面: 1杯面条 2-3盎司瘦肉 炒杯混合色蔬菜/豆类 1汤匙的花生或菜籽油 1份小份水果	炒糙米饭: 1杯糙米 1汤匙姜末 4杯毛豆 2盎司痩肉或豆腐 2大片切成小片的海苔 1汤匙菜籽油或花生油 1大杯水果

晚餐菜单

一份 45 公克碳水化合物的餐点 (3单位碳水化合物)

全西式搭配		中华美式搭配	
鱼和甘薯:	火鸡和马铃薯泥:	香煎饺子:	米饭:
2 盎司甘薯	½杯马铃薯泥	6个饺子	34杯糙米混有¼杯煮熟的燕
1 杯绿豌豆	½杯玉米	蒜蓉炒绿色花椰菜或其他蔬	麦,以及1茶匙黑芝麻粉
3-4 盎司烤鱼	1杯胡萝卜	菜	番茄炒鸡蛋和豆腐
½杯苹果酱	1个小餐包		煮苦瓜混合半杯凤梨
8 盎司脱脂牛奶	3-4 盎司火鸡肉	1个小的柳橙	
一汤匙低脂肪人造奶油	2 汤匙肉汁		
汉堡:	串烧鸡肉:	汤面:	冷面:
1个汉堡面包	2-4 盎司烤轻腌鸡丁及切片	1杯清汤面条	1杯荞麦面
3-4盎司瘦汉堡肉饼	青椒,西葫芦和洋葱	2-3盎司瘦肉	2盎司鸡肉片
生菜,番茄	5 盎司切开的烤马铃薯	½杯豆芽,纳帕卷心菜和切	1茶匙芝麻
½杯凤梨	1杯水果沙拉	片胡萝卜	¼杯花生酱
		14杯海苔	1杯海带芽沙拉
			1杯味噌汤

一份 60 公克碳水化合物的餐点 (4单位碳水化合物)

全西式搭配		中华美式搭配	
鱼和甘薯: 4盎司甘薯 1杯绿豌豆 3-4盎司烤鱼 ½杯苹果酱 8盎司脱脂牛奶 1汤匙低脂肪人造奶油	火鸡和马铃薯泥: 1杯马铃薯泥 炒杯玉米 1杯胡萝卜 1个小餐包 3-4盎司火鸡肉 2汤匙肉汁	香煎饺子: 9个饺子 蒜蓉炒绿色花椰菜或其他蔬菜 1个小的柳橙	米饭: T杯糙米混有S杯煮熟的燕麦,以及1茶匙黑芝麻粉番茄炒鸡蛋和豆腐煮苦瓜混合1杯凤梨
汉堡: 1个汉堡面包 3-4盎司瘦汉堡肉饼 生菜,番茄 1小份烤薯条(3盎司) 54杯风梨	串烧鸡肉: 2-4 盎司烤轻腌鸡丁及切片青椒,西葫芦和洋葱 5 盎司切开的烤马铃薯 2 杯水果沙拉	汤面: 1½杯清汤面条 3-4盎司瘦肉 ½杯豆芽,纳帕卷心菜和切片胡萝卜 ¼杯海苔	冷面: 1½杯荞麦面 2盎司鸡肉片 1茶匙芝麻 ¼杯花生酱 1杯海带芽沙拉 1杯味噌汤

一份 75 公克碳水化合物的餐点 (5单位碳水化合物)

全西式搭配		中华美式搭配	
鱼和甘薯: 4 盎司甘薯 1 杯绿豌豆 3-4 盎司烤鱼 1 杯苹果酱 3 块姜饼 8 盎司脱脂牛奶 1 汤匙低脂肪人造奶油	火鸡和马铃薯泥: 1½杯马铃薯泥 ½杯玉米 1 杯胡萝卜 1个小餐包 3-4 盎司火鸡肉 2 汤匙肉汁	香煎饺子: 12个饺子 蒜蓉炒绿色花椰菜或其他蔬菜 1个小的柳橙	米饭: 1杯糙米混有½杯煮熟的燕麦,以及1茶匙黑芝麻粉番茄炒鸡蛋和豆腐煮苦瓜混合1杯凤梨
汉堡: 1个汉堡面包 3-4盎司瘦汉堡肉饼 生菜,番茄 1小份烤薯条,3盎司 1杯风梨	串烧鸡肉: 4-6 盎司烤轻腌鸡丁及切片 青椒,西葫芦和洋葱 6 盎司烤马铃薯 2 杯水果沙拉 ½杯低脂冰淇淋	汤面: 1½杯清汤面条 3-4盎司瘦肉 ½杯豆芽,纳帕卷心菜和切片胡萝卜 ¼杯海苔 1杯切片苹果	冷面: 1½杯荞麦面 2盎司鸡肉片 1茶匙芝麻 ½杯花生酱 1杯海带芽毛豆沙拉 1杯味噌汤