

健康食谱

NEW YORK COMMON PANTRY

节日食谱



来自 Live Healthy! 团队

健康美味的节日食谱
从我们的厨房到您的手上



食谱

目录

资源

- 如何正确解冻火鸡
- 我们的理念
- 饮食建议
- 节日食谱
- 健康生活! 营养资源
- 如何保持联系

食谱

- 白豆及羽衣甘蓝火鸡汤
- 花椰菜乔洛夫米饭
- 茄子炒猪肉
- 墨西哥辣椒芝士玉米面包
- 黑芝麻红薯煎饼
- 酿白菜卷
- 感恩节火鸡
- 大蕉卷饼
- 多米尼加甜豆
- 姜梨无酒精鸡尾酒





这个假期保持健康!

在以食物为媒介表达庆祝的节日期间，保持均衡饮食似乎是不可能的？我们同意——这并不容易，我们中的许多人在秋季和冬季都在努力保持健康饮食。为了帮助你们实现这一目标，我们重新混合了节日最爱，让您的节假日的饮食更加营养均衡，美味。我们希望您非常喜欢我们今年推出的食谱，烹饪愉快!

The Live Healthy! 团队





“很棒的课程。[我]学到了很多
东西，并将所学的付诸实践。
非常感谢！”

方法

3 种方法安全解冻

火鸡

1. 冷水解冻

- 将冷冻火鸡浸入冷水中
- 每 30 分钟换一次水，直至解冻
- 解冻后立即煮

2. 冰箱解冻

- 将冷冻火鸡放入冰箱
- 每 4–5 磅的火鸡需要24小时解冻
- 烹饪前可在冰箱中安全存放 1-2 天

3. 微波炉

- 将冷冻火鸡放在微波炉安全盘上
- 解冻后立即煮
- 根据重量使用微波炉的解冻功能





“我意识到应该多煮蔬菜、水果、
粗粮、瘦肉蛋白、低脂牛奶、鸡
蛋、肉和鱼，以吸收全面的营养。
让健康的饮食让您更健康！”



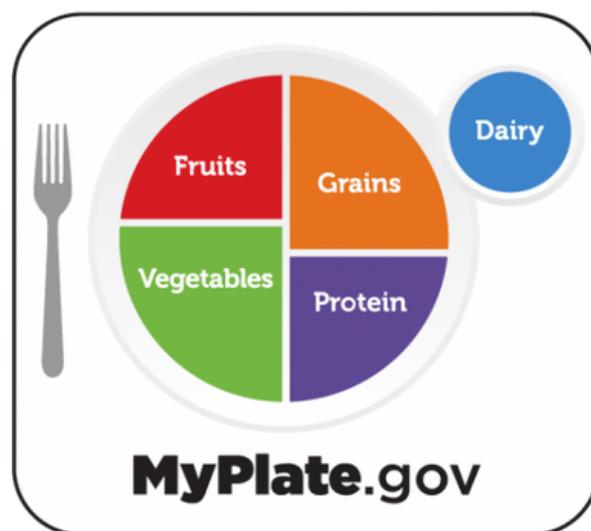
我们的 理念

健康饮食的好处会随着时间的推移而增加，每一口的健康饮食都很重要。不起眼的小改变其实重要。从最简单的“我的餐盘”开始。培养健康的饮食习惯要从小处做起。

-让每一次进食都有意义

关键信息:

- 日常饮食中一半是水果和蔬菜
- 尽量选择全麦谷物
- 改变你的蛋白质来源
- 选择低脂或脱脂乳制品、牛奶或酸奶
- 多喝水!



更多详情请访问
WWW.SNAPEDNY.ORG



“她/他们给我们的建议很好。
感谢营养课程，我学到了很多，结合了挑选蔬菜的颜色，
学会了吃得更健康、更丰富”

饮食建议

*值得注意的是，卡路里会因年龄、性别、身高、体重和运动时间而变化。

蔬菜
1600-1800卡: 2-2.5 杯/天
2000-2200卡: 2.5-3 杯/天
2400-2600卡: 3-3.5 杯/天

水果
1600-1800卡: 1.5 杯/天
2000-2200卡: 2杯/天
2400-2600卡: 3-3.5 杯/天

蛋白质
1600-1800卡: 5 盎司/天
2000-2200卡: 5.5-6 盎司/天
2400-2600卡: 6.5 盎司/天

乳制品
1600-1800卡: 3杯/天
2000-2200卡: 3杯/天
2400-2600卡: 3杯/天

谷物
1600-1800: 5-6 盎司/天
2000-2200: 6-7盎司/天
2400-2600: 8-9 盎司/天

成人和老年人

19-59 岁成人每日卡路里估算

女性: 1600至2200 (不运动-->运动)

男性: 2200至3000 (不运动-->运动)



份量控制指南

2杯



1杯/8 盎司



1/2 杯/4 盎司



3 盎司



1茶匙





节日 食谱

白豆羽衣甘蓝火鸡汤



食材

- 橄榄油，1 茶匙
- 白洋葱，1 杯
- 大蒜，4 瓣
- 低钠蔬菜汤，8 杯
- 低钠白豆，15 盎司罐装
- 火鸡，2 杯
- 羽衣甘蓝，3 杯

制作步骤:

- 用中火加热一个大锅。热后，加入培根（可选）或油。加热 1 分钟，偶尔搅拌。然后加入洋葱。
- 炒 4-5 分钟，偶尔搅拌，或直至洋葱半透明并散发出香味。然后加入大蒜，再炒 2-3 分钟，小心不要烧焦
- 接下来加入肉汤、稍微沥干的白豆和鸡肉，小火煮。
- 煮 10 分钟以使味道融合。然后品尝并用盐和胡椒调味
- 在烹饪的最后几分钟，加入羽衣甘蓝，盖上盖子，煮至软化。
- 趁热食用。将冷却后的剩菜盖上盖子，在冰箱中保存最多 3-4 天，在冰箱中保存最多 1 个月。在微波炉或炉灶上重新加热直至变热。

食谱的营养信息

这款白豆和羽衣甘蓝火鸡汤富含蛋白质、纤维和钾！如果您想添加更多营养成分，请添加您最喜欢的蔬菜以获得更多营养

来源于: minimalistbaker.com



花椰菜乔洛夫米饭



食材

- 橄榄油，3-4 汤匙。
- 白洋葱，1 个，中等
- 新鲜百里香，2 茶匙
- 大蒜，1 茶匙
- 花椰菜，3 杯
- 辣椒粉，1 茶匙
- 番茄酱，14 盎司
- 低盐鸡汤，4 杯
- 辣椒，3/4 茶匙
- 豌豆、胡萝卜、青豆或玉米，1 磅
- 欧芹，装饰用，
- 盐和胡椒粉 调味

制作步骤

- 将花椰菜切成大块。将它们放入食品搅拌机中，搅拌直至具有大米的质地
- 在平底锅中用中大火加热油。然后加入洋葱、百里香和大蒜，煮约 2 分钟或直至洋葱变软半透明
- 加入花椰菜，用辣椒粉、盐和胡椒调味。煮约 2-3 分钟
- 将番茄酱、鸡汤和辣椒（如果有）倒入锅中。煮沸，小火煮 10-15 分钟，直至米变软且液体被吸收。
- 将锅从火上移开，盖上盖子静置 5 分钟，然后用叉子或勺子将花椰菜米饭弄松。然后放入炒蔬菜和鸡肉（如果需要）并混合。用欧芹装饰！

食谱的营养信息

一道经典的西非菜肴，采用花椰菜米饭作为低碳水化合物替代品。用橄榄油代替黄油，以降低配方中的饱和脂肪含量。

来源于: africanbites.com



茄子炒猪肉



食材

- 亚洲茄子（长条），2个
- 瘦猪肉碎，1/4杯
- 姜末，1茶匙
- 中国料酒，1/2茶匙
- 牛油果油，1-1.5茶匙
- 蒜瓣切碎，2个
- 葱切片，1个
- 豆瓣酱，1/2 茶匙
- 低盐生抽，1茶匙
- 糖，1/8 茶匙
- 芝麻油 1/2茶匙

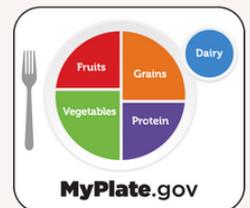
制作步骤

- 去掉亚洲茄子的末端，然后切成小块（为了获得最佳风味，可以不去皮）。
- 炒锅中加热牛油果油，将茄子煎6-9分钟，直至茄子变软。把茄子捞出来，留下油。
- 加入猪肉碎炒至香味浓郁，略呈金黄色。沿着边缘加入料酒。转移到炒锅的边缘并放置 1/2 汤匙。放入豆瓣酱炒一分钟。小火。
- 加入蒜片、葱（白色部分）和姜，炒出香味。
- 将茄子和熟肉末一起放回，1汤匙。生抽，1/8 茶匙。糖和 1/2 茶匙。芝麻油。搅拌均匀。
- 装饰切碎的葱（绿色部分）并与糙米一起食用。

食谱的营养信息

茄子富含抗氧化剂，支持心脏和大脑健康；生姜以其抗炎特性而闻名，有助于消化并减少恶心；而低盐酱油则提供蛋白质并促进骨骼健康。

来源于: chinasichuanfood.com



墨西哥辣椒芝士玉米面包



食材

- 蛋, 2 个
- 植物油, 1/4 杯
- 淡酪乳, 1 杯
- 棒子面, 1 杯
- 多用途面粉, 1/2 杯
- 发酵粉, 2 茶匙
- 小苏打, 1/2 茶匙
- 蒜粉, 1/2 茶匙
- 低脂-切达干酪, 1.5 杯
- 玉米粒, 1 杯
- 白洋葱, 1/2 个切丁
- 墨西哥辣椒, 2 个去籽切碎

制作步骤

- 将涂有油脂的 8 英寸铸铁煎锅放入冷烤箱中。将烤箱预热至 350°F，让煎锅随烤箱一起加热。
- 在另一个碗中混合面粉、发酵粉、小苏打、盐和大蒜粉。一起搅拌直至混合。
- 在另一个碗中混合面粉、发酵粉、小苏打、盐和大蒜粉。一起搅拌直至混合。
- 将鸡蛋混合物倒入面粉混合物中，搅拌直至充分混合。
- 加入奶酪、玉米、洋葱和墨西哥辣椒
- 小心地将煎锅从烤箱中取出。将面糊倒入热锅中。
- 烘烤 45-50 分钟，或直至金黄色。（插入的牙签拔出来时应该是干净的或带有一些干碎屑。）
- 让玉米面包冷却约 20 分钟，然后切片食用。

食谱的营养信息

墨西哥辣椒芝士玉米面包非常适合作为您节日餐盘的配菜！通过这个食谱，您可以获得大量的蛋白质和钙，以保持骨骼健康！

来源于: iamhomesteader.com



黑芝麻红薯煎饼



食材

- 黑芝麻, 2 茶匙.
- 砂糖, 2.5 茶匙
- 红糖 2 茶匙.
- 红薯泥 3/4 杯
- 米粉, 10 汤匙.

制作步骤

- 用非常细的网状过滤器冲洗芝麻，然后在煎锅中用中火烘烤，直到它们开始爆裂。让其完全冷却，然后与糖一起添加到食品加工机中。加工直至完全混合并且种子达到粗糖的稠度（不要过度加工成糊状。）
- 将红薯与甜米粉和糖一起搅拌直至完全混合。如果面团看起来太粘了，就再加点米粉，一次一汤匙，但面团应该很湿——米粉加得越少，煎饼就会越软嫩。您可以添加额外的甜味剂来补偿添加的淀粉的味道。
- 开始用中火预热涂有少许油脂的平底锅。一次舀出稍微堆积的汤匙面团，然后在手掌上压平。倒入 1/2 茶匙黑芝麻和糖，然后将煎饼的边缘轻轻地折叠在芝麻糖堆上。这是一个精细的过程，用一点水润湿手掌有助于防止面团粘在一起。如果你愿意的话，可以在上面压一些芝麻（这纯粹是为了美观的目的）。
- 将一汤匙面团直接从手掌推入锅中。这些太精致了，必须边做边煮；不能将煎饼从手掌转移到其他任何地方（例如，盘子，然后从盘子转移到平底锅），以免撕破面团。
- 每面煎几分钟直至金黄。吃点热乎的！

食谱的营养信息

黑芝麻红薯煎饼的钠含量和热量都很低，是一种健康的零食！由于其高纤维含量，它会让您在晚餐前一直保持饱腹感！

来源于: food52.com



酿白菜卷



食材

- 水, 1/2 杯
- 糙米, 1/3 杯
- 卷心菜, 8 片
- 瘦火鸡碎肉, 1 磅
- 洋葱, 1/4 杯
- 蛋, 1 个
- 低钠番茄汤, 10.5 盎司
- 盐, 1 茶匙
- 黑胡椒粉, 1/4 茶匙

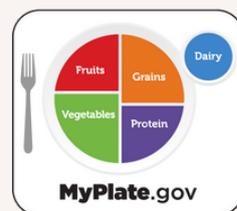
制作步骤

- 将水和米放入锅中煮沸。将火调至小火，盖上锅盖，小火煮约 20 分钟，直至米饭变软且液体被吸收。
- 与此同时，将一大锅淡盐水煮沸。加入卷心菜叶，煮 2 至 4 分钟或直至变软；将水滤出。
- 将碎牛肉、1 杯米饭、洋葱、鸡蛋、2 汤匙番茄汤、盐和胡椒粉放入一个大碗中；充分混合。
- 将约 2 汤匙牛肉混合物舀到每片卷心菜叶上；将卷心菜叶的一端放在混合物上，滚动并塞入端部，以防止馅料掉落。

食谱的营养信息

这个食谱味道鲜美且易于准备。这是将瘦肉蛋白、全谷物、水果和蔬菜融入节日膳食的好方法。

来源于: allrecipes.com



感恩节火鸡



食材

- 火鸡, 12 磅
- 洋葱, 1 个去皮并四等分
- 柠檬, 1/4 个
- 苹果, 1/4 个
- 迷迭香, .75 盎司
- 百里香, 0.75 盎司
- 鼠尾草, .75 盎司
- 无盐黄油, 0.5 杯
- 黑胡椒 0.5 茶匙
- 蒜, 6-8 瓣
- 香料, 按照喜好

制作步骤

- 调整烤箱架, 使火鸡位于烤箱的中央。将烤箱预热至 325 华氏度将室温黄油、蒜末、盐、胡椒、一汤匙新鲜切碎的迷迭香、一汤匙新鲜切碎的百里香和半汤匙新鲜切碎的鼠尾草混合制成香草黄油。（你将用剩下的新鲜香草填充火鸡的腔内）
- 将火鸡从包装中取出, 从火鸡的腔内取出颈部和内脏。（如果需要的话, 可以将它们保留为肉汁, 或者丢弃它们）。用纸巾将火鸡拍干。
- 用手指松开并提起胸部上方（火鸡顶部）的皮肤, 然后在下面抹上几汤匙香草黄油。将火鸡翅膀塞入火鸡下方, 然后将火鸡放在烤盘*内的烤架上。
- 将剩余的香草黄油混合物用微波炉加热 30 秒（不需要完全融化, 只需真正软化即可）。用涂油刷将剩余的香草黄油刷在火鸡、腿和翅膀的外面。
- 每磅火鸡肉需要在 325 华氏度下烘烤约 13-15 分钟, 或直至内部温度（插入大腿中部和胸部）达到约 165 度。
- 烹饪到一半时间时检查火鸡, 一旦皮肤变成金黄色, 用锡纸盖住火鸡的顶部, 以防止烤过头。或者, 您可以开始用箔纸包住火鸡, 然后在烹饪的最后一个小时左右, 您可以取下箔纸, 让火鸡烤成金棕色。

食谱的营养信息

这是每年一次的绝佳食谱, 并且含有大量蛋白质! 当您想减少饱和脂肪时, 火鸡是红肉的绝佳替代品!

来源于: tastesbetterfromscratch.com



多米尼加 甜豆



食材

- 大红豆 (煮熟), 4 杯
- 水 (用来煮豆), 6 杯
- 椰子牛奶, 2 杯
- 杏仁牛奶, 3 杯
- 盐, 1/2 茶匙.
- 糖, 1/4 杯
- 香草精, 1 茶匙.
- 肉桂, 2 根
- 丁香, 10 个
- 红薯, 1/2 磅.
- 葡萄干, 1/2 杯

制作步骤

- 将豆子和水放入搅拌机中打成泥
- 过滤豆子以除去皮和任何未溶解的固
- 将豆子、椰奶、杏仁牛奶、盐、糖、香草精、肉桂、丁香和红薯倒入锅中。用小火煮至红薯煮熟
- 定期搅拌。加入葡萄干，再煮10分钟。如果你喜欢的话，可以去掉肉桂根和丁香
- 远离热源并在室温下冷却。上菜前先冷却一下！

食谱的营养信息

多米尼加甜豆是一道受欢迎的传统菜肴，用豆子作为甜点而不是配菜！在假期里享受这个富含蛋白质和维生素 D、钠含量低的食谱！

来源于: dominicancooking.com



大蕉卷饼 (牛奶馅)



食材

- 熟大蕉 2个
- 水 4杯
- 肉桂条 3根
- 玉米淀粉 3 汤匙
- 脱脂牛奶 (或豆类) 3/4 杯
- 香草 1/2 茶匙
- 糖 1/2 茶匙
- 桂皮粉 1/2 茶匙

制作步骤

- 煮沸 4 杯水
- 去掉大蕉的尖端并切成块。请勿去除皮
- 将大蕉、肉桂和 1 汤匙糖加入沸水中。让大蕉煮沸，直到开口端从果皮上展开
- 煮大蕉的同时，准备牛奶馅。在锅中加入 1/2 杯牛奶、香草精和糖，煮沸
- 将玉米淀粉溶解在剩余的 1/4 杯牛奶中，然后将剩余的一点点地添加到沸腾的牛奶中并搅拌
- 不断搅拌牛奶，以免烧焦。一旦形成奶油状质地，将其从火上移开并在单独的容器中冷却
- 大蕉准备好后，去掉果皮和中间的一排种子
- 用叉子或土豆捣碎器将香蕉捣成光滑的糊状
- 光滑后，取出一部分面团，塑造成玉米饼的形状
- 将牛奶放在中间，然后将其关紧。将一些捣碎的大蕉放在可以看到白色“牛奶”的空间中。
- 肉馅卷饼密封后，将其放在煎锅上，用中火每面煎约 2-3 分钟。趁热，撒上肉桂粉

食谱的营养信息

这些带有牛奶馅的萨尔瓦多卷饼是一种美味佳肴，可提供大量的钙，每份含有这种必需矿物质每日摄入量的 15%，可强健骨骼和提升整体健康

来源于: : eng.conicamerica.com



姜梨无酒精 鸡尾酒



食材

- 姜 1个
- 苏打水 2杯
- 梨汁 1/2 杯
- 蜂蜜 1汤匙
- 迷迭香 2片

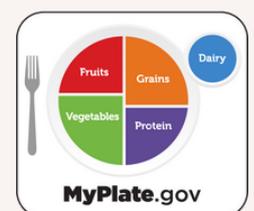
制作步骤

- 使用 2 个玻璃杯，将生姜磨碎或刨碎，然后分装到两个杯子中
- 将苏打水、梨汁和蜂蜜放入玻璃杯中摇匀
- 将混合后的饮料倒在玻璃杯中的生姜上
- 用迷迭香装饰即可食用

食谱的营养信息

这种无酒精鸡尾酒是含糖苏打水和鸡尾酒的更健康的替代品。它热量低，提供梨的天然甜味，不添加糖。此外，生姜还增添了辛辣味，并具有潜在的助消化功效。

来源于: unboundwellness.com





调味料

火鸡擦 调味料



食材

- 红糖 1汤匙
- 辣椒粉 1 汤匙
- 黑胡椒 1 汤匙
- 干百里香 1 1/12 茶匙
- 干迷迭香 1 1/12 茶匙
- 干鼠尾草 1 茶匙
- 大蒜粉 1/2 茶匙
- 洋葱粉 1/2 茶匙
- 粗盐 品尝

制作步骤

- 将所有原料放入一个小碗中。搅拌直至混合
- 将香料混合物涂抹在火鸡上以及火鸡皮下，然后根据需要进行烹饪
- 香料擦最多可以提前 2 个月做好

烹饪技巧

这个食谱是用各种香草和香料制成的，可以为您的感恩节火鸡增添很多风味，也适合与鸡肉、猪肉和牛肉搭配。



波多黎各人 阿多宝



食材

- 大蒜粉 1 汤匙
- 香菜末 1 汤匙
- 牛至 1 汤匙
- 黑胡椒粉 1 汤匙
- 1 茶匙孜然粉 1 汤匙
- 红木, 1
- 辣椒粉 1 茶匙
- 海盐 适量

制作步骤

- 将成分混合在一起，品尝并根据需要进行调整
- 保存在罐子或密封容器中

烹饪技巧

这种香料混合物是调味pernil、鸡肉或红肉的完美方式。如果你喜欢吃辣，你还可以添加洋葱粉或一点磨碎的阿吉



阿多宝 调味料



食材

- 洋葱粉 1/3 杯
- 大蒜粉 1/2 杯
- 黑胡椒 2 汤匙
- 白胡椒 2 汤匙
- 辣椒粉 2 汤匙
- 小茴香 2 汤匙
- 香菜 3 汤匙
- 干牛至 4 汤匙
- 姜黄 3 汤匙
- 海盐 适量

制作步骤

- 将所有成分在碗中彻底混合，然后使用漏斗倒入玻璃瓶中。调味时大约用2汤匙，但可以根据自己的喜好调整
- 存放在干燥、阴凉的地方

烹饪技巧

这种香料混合物是调味pernil、鸡肉或红肉的完美方式。如果你喜欢吃辣，你还可以添加洋葱粉或一点磨碎的阿吉

来源于: www.cafesazonvid.com



自制 萨松



食材

- 红木籽粉 1 汤匙
- 藏红花 1 汤匙
- 姜黄 1 茶匙
- 大蒜粉 1 汤匙
- 香菜粉 1 汤匙
- 小茴香粉 1 汤匙
- 干牛至 2 茶匙
- 洋葱粉 1 茶匙
- 辣椒粉或辣椒粉 1 茶匙
- 盐和黑胡椒 调味
-

制作步骤

- 将所有成分混合在一个碗中，直至充分混合。您可以加盐调味
- 根据您的食谱需要使用
- 储存在密封容器中，置于阴凉处

烹饪技巧

藏红花是一种非常受欢迎的成分，但它非常昂贵并且通常很难找到。因此，您可以用红木种子或等量的姜黄和辣椒粉代替它

来源于: www.cafesazonnyvida.com



营养资源

- **营养课程**

营养教育课程使用循证课程帮助社区做出健康的生活方式选择。

- **农场共享：水果和蔬菜**

一个果蔬从农场到社区计划，以补贴价格购买新鲜水果和蔬菜。

- **食谱俱乐部：健康美味食谱**

现场烹饪演示，展示使用当地时令食材制作的简单易学、健康美味的食谱。

- **食品医生计划**

一项处方计划，旨在增加获得健康新鲜水果和蔬菜的机会并降低患慢性病的风险。

扫码了解更多



保持联系

如需更多简单、健康且实惠的食谱，请访问我们的网站：

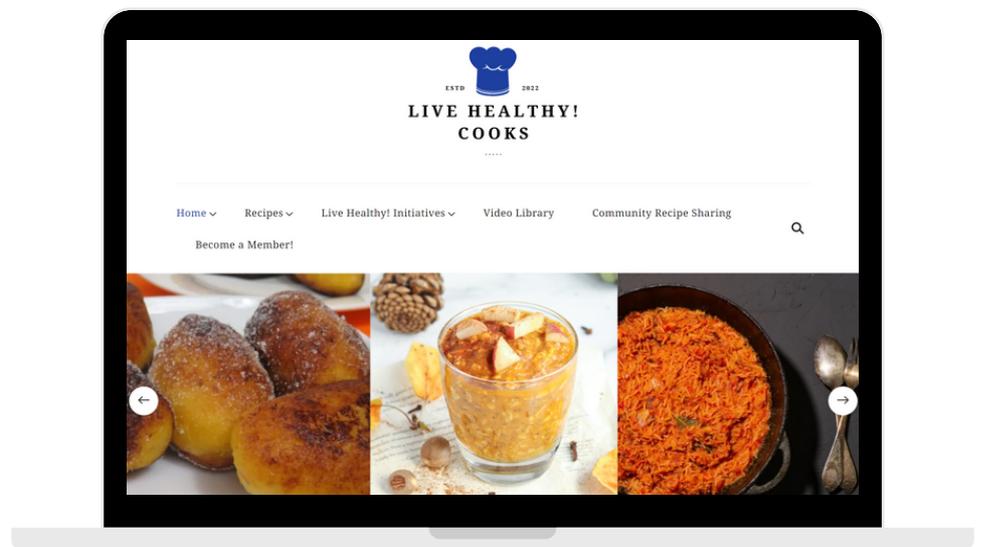
 www.livehealthycooks.com

or



网站亮点：

- 食谱视频库
- 食谱可以按成分或烹饪时间搜索
- 健康生活！ 一系列活动
- 以及更多资讯





祝福来自

祝福来自 NEW YORK COMMON PANTRY & THE LIVE HEALTHY! TEAM

