



家常沙茶牛肉麵

撰文◎營養室營養師 林美怡



牛肉是提供優質蛋白質來源的肉品之一，且富含鐵質可以預防貧血，而牛肉可依照品嚐者的喜好，選擇不一樣的部位來烹調與調味。這道料理選用牛肋條，含油脂較高，肉質吃起來較軟嫩，很適合有老人及小孩的家庭；若較喜歡有嚼勁的口感，也可選擇牛腱肉來做烹調喔！

牛肉麵其實備料不難，烹調起來也簡單，家庭聚會的時候可以煮鍋牛肉湯配上Q彈的麵條，簡單上菜又可以餵飽全家人的胃，加入大量的蔬菜當配料，還兼顧著營養均衡呢！

【材料】（單位：十人份）

牛肋條1.5斤、白蘿蔔1斤、胡蘿蔔半斤、洋蔥1顆（約半斤）、牛番茄半斤、老薑60公克、水3600毫升（約15碗）、乾麵條1斤、小白菜半斤。

調味料：醬油1碗、米酒1~1.5碗、沙茶醬2湯匙（約50公克）、滷包1包。

【做法】

- ① 牛肋條放入平底鍋中，不加油以小火煎至表面微乾，此做法可將多餘的油脂逼出來，棄之不用。
- ② 將煎好的牛肋條切成適當大小；白蘿蔔、胡蘿蔔、洋蔥去皮切塊狀，牛番茄去蒂後切成塊狀；老薑以刀背拍碎備用。
- ③ 將準備好的食材全部放進大鍋子內，加入全部的調味料，再加入15碗的水。
- ④ 蓋上鍋蓋以大火煮滾後，再轉小火悶煮約

60分鐘即可。

- ⑤ 食用前取一鍋子加水煮滾，將麵條放入煮熟，撈起後再將洗好的小白菜放入燙熟即可起鍋。
- ⑥ 將牛肉湯、麵條及小白菜拼裝至碗內，就可享用一碗營養滿分的牛肉麵囉！

小提醒：

煮完後若覺得湯頭較油，可等冷卻之後放入冰箱冰一晚，隔天將上層浮油撈除，再復熱享用喔！

營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	510
蛋白質(公克)	27.3
脂質(公克)	19
醣類(公克)	58.3

索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、行天宮附設玄空圖書館敦化總館及新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：13367@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8703、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。