

奇異果 纖蔬牛肉

撰文◎營養室營養師 徐沛甄

優質的牛肉除了擁有豐富的蛋白質，也含有豐富的鐵質，以及維生素B12、鋅、鎂、鉀等營養素，可助於肌肉合成生長、幫助生長發育、維持身體機能，還可預防貧血、維持皮膚組織及毛髮健康彈性，並增強人體免疫系統。

奇異果含有維生素C、維生素E、膳食纖維、鈉、鉀等營養素，也含有如葉黃素、β-胡蘿蔔素、酚類等植化素及膳食纖維，能幫助腸胃蠕動，有益於心臟功能與呼吸系統、增強免疫力、抗氧化及減緩老化、養顏美容功效。而奇異果的膳食纖維能留住水分，增加糞便體積，故能幫助腸道蠕動，對便秘的人來說是很好的食物。維他命C可促進鐵質吸收，因此將富含維他命C的奇異果入菜至富含鐵質的牛肉料理中，除可增加鐵質攝取，亦能享受水果特有之酸甜風味所帶來的口感！

營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	240	碳水化合物(公克)	25
蛋白質(公克)	16	膳食纖維(公克)	3.4
脂肪(公克)	10		



材料 三人份

牛嫩肩里肌火鍋片210公克、金黃奇異果100公克、綠奇異果100公克、洋蔥200公克、紅甜椒200公克、沙拉油1茶匙。

醃料：醬油1湯匙、砂糖1茶匙、米酒少許。

做法

- ①牛嫩肩肉片洗淨後，切長條片放入醃料醃過備用。
- ②洋蔥、紅甜椒洗淨後切長條片備用。
- ③金黃奇異果與綠奇異果洗淨去皮後，切長條片備用。
- ④起油鍋，將洋蔥爆香後，加入牛肉片連同醃料炒香，待牛肉片半熟後加入金黃奇異果與綠奇異果，拌炒煮熟後即可盛盤。

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、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：15471@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8748、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。