

涼拌柴魚 洋蔥絲

撰文◎營養室營養師 莊芷彤



紫洋蔥除了顏色鮮豔可增添料理色彩與風味，營養價值也非常高，其紫色外皮富含花青素，花青素是天然的抗氧化物質，可幫助人體清除自由基，避免受到氧化的傷害，保護細胞不受傷，同時還可增加眼睛上視紫質的再生，提升夜間的視力並減輕眼睛疲勞；另外洋蔥含有槲皮素，這是天然的類黃酮多酚，可抗氧化、抗發炎及調節免疫力。炎熱的夏天，若胃口不佳，不妨試著製作這道涼拌菜，既開胃，又能補充豐富的天然營養素喔！

材料 五人份

紫色洋蔥一顆（約250公克）、柴魚片3至5公克、鰹魚醬油

做法

- ①紫洋蔥去皮後切成絲。
- ②將洋蔥絲放入冰開水浸泡60分鐘，再瀝乾水分，浸泡冰水可降低辛辣味並增加脆度。
- ③把鰹魚醬油淋在瀝乾的洋蔥絲上，並攪拌至均勻。
- ④最後撒上柴魚片即完成。

小提醒：建議要食用時再撒上柴魚片，可維持柴魚片的口感。

營養 成分分析 一人份

熱量(大卡)	12.5	脂肪(公克)	0
蛋白質(公克)	0.5	碳水化合物(公克)	2.5

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：17147@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8727、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號 社區醫學部。