

# 屏東榮總-高齡健康養生美食

## 洋蔥肉絲燴飯

食材(1人份)：洋蔥40cc、肉絲60g、枸杞少許、太白粉10g

紅藜飯1碗(紅藜少許)



- 做法：
1. 將洋蔥切絲；枸杞泡水備用。
  2. 起鍋熱少許油洋蔥爆香後，將肉絲先炒過、再加入枸杞煨煮，待稍微收汁，再加入少許鹽滾煮後，關小火以太白粉水勾芡即可
  3. 將成品淋於飯上。

# 屏東榮總-高齡健康養生美食

## 洋蔥肉絲燴飯

食譜特色：

1. 燴飯質地軟，適合長者進食。
2. 【洋蔥】有豐富的槲皮素，它是一種類黃酮抗氧化劑，可以有效抗發炎、降低壞膽固醇濃度，有效預防動脈硬化，降低罹患心臟病的風險。
3. 【豬肉】除了有豐富的蛋白質外，也含有豐富的維他命及礦物質，尤其是可以消除疲勞、維持肌肉協調的維他命B1，含量是牛肉和雞肉的10倍多。
4. 【枸杞】富含β-胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃素等，具有抗衰老、提高免疫力和抗氧化等作用，對眼睛也具有保護力。

每份熱量510大卡，含蛋白質22公克、脂肪18公克、碳水化合物62公克

