

高齡創意美食宣導

屏東榮民總醫院

白雅慧營養師

(2024.05.14)

屏東榮總-高齡健康養生美食

咖哩雞肉燴飯

食材(1人份)：雞胸肉丁60g、洋蔥40g、馬鈴薯30g、紅蘿蔔20g、咖哩塊半塊、紅藜飯1碗(紅藜少許)

做法：

- 1.將雞胸肉、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯切丁備用。
- 2.將紅蘿蔔、馬鈴薯放入電鍋，加水蒸熟。
- 3.起鍋，熱少許油，先將洋蔥爆香，放入雞肉一起炒香，加水，再加入蒸熟的紅蘿蔔、馬鈴薯和咖哩塊半塊加水滾煮後即可。
- 4.將成品淋於飯上。



屏東榮總-高齡健康養生美食

咖哩雞肉燴飯

食譜特色：

1. 燴飯質地軟，帶有湯汁，適合長者進食。
2. 【雞肉】含**豐富蛋白質**，容易咀嚼，容易食用。
3. 【洋蔥】含有豐富的槲皮素，可**抗發炎**、降膽固醇，預防動脈硬化。
4. 【紅蘿蔔】富含 **β -胡蘿蔔素**、茄紅素和花青素，能**強化免疫功能**。葉黃素跟 **β -胡蘿蔔素**會轉化為有利於**眼睛健康**的維生素A，可幫助防止黃斑部病變。
5. 【馬鈴薯】含有「抗性澱粉」，也有**促進腸道健康的膳食纖維**。
6. 【咖哩】中所含的**薑黃**，具有**抗氧化**的功能，因此可以延緩老化。



每份熱量540大卡，含蛋白質25公克、脂肪18公克、碳水化合物70公克