

【健康營養補給站】術後大補鐵 紅酒燉牛肉



平時常會被手術後的病人或家屬詢問：該如何補血呢？如何補鐵呢？手術前後該如何補身體？

在食物中，補鐵的來源相當豐富，分為動物性鐵，也就是血紅素鐵；以及植物性鐵，也就是非血紅素鐵。根據研究，動物性鐵質的吸收率高於植物性鐵質的 2-3 倍，而且動物性食物除了含有「血紅素鐵質」以外，還含有「肉蛋白因子」，肉蛋白因子可以幫助鐵質在小腸吸收，因此比起植物性鐵質，更能被人體腸胃道吸收及利用。

富含鐵質的食物包括動物性鐵質來源：紅肉（如：豬肉、牛肉、羊肉）與內臟（如：豬肝、腰子等）。動物性鐵質不易受其他食物成分影響，吸收率較高，平均可以達到 30%，是補充鐵質的良好來源。

因此今天為大家準備的主題是手術前後燉品「紅酒燉牛肉」。選擇牛肉作為主要食材外，還搭配許多香料來烹調，讓牛肉料理的口味更為豐富。

【作法及營養成分】

材料：(4 人份)

A. 磨碎特製香料

大茴香 1 茶匙、小茴香 1 茶匙、葛縷子 (凱莉茴香) 1 茶匙、黑胡椒粒 1 茶匙

B. 醃料

紅酒 200 c.c.、蒜頭 2 瓣、洋蔥 0.5 顆、迷迭香 1 支

C. 燉料

牛肉 300g、洋蔥 1 顆、牛蕃茄 1 顆、紅蘿蔔 1/3 根、紅酒 200 c.c.、香草束 (迷迭香、月桂葉、百里香、奧勒岡、大蔥段、芹菜葉)

作法：

醃：

1. 將 A 香料磨碎。
2. 將 B 醃料蒜頭 2 瓣、洋蔥 0.5 顆切碎。
3. (A+B) 分別將特製的香料、蒜末、洋蔥末、迷迭香、紅酒加入牛肉中，攪拌均勻放冷藏醃一天。

燉：

1. 將 C 料中洋蔥、牛蕃茄、紅蘿蔔切塊。
2. 香草集中綁成束 (迷迭香、月桂葉、百里香、奧勒岡、大蔥段、芹菜葉可依喜好

添加)。

3. 分別將切好的食材、紅酒、醃好的牛肉及香草束加入燉鍋，蓋上蓋子。
4. 大火煮滾後轉文火燉煮 1 小時即可。

營養成分：

營養標示 (1 人份)

碳水化合物	脂肪	蛋白質	熱量
5 公克	9 公克	13 公克	153 大卡

營養室營養師 賴聖如